JUAN NICOLAS VILLAMILMONTAÑO

SUTATAUSA-CUNDINAMARCA

DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON

CEDULA: 1.007.467.470

OBJETO CONTRACUAL:
PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL DE SALÓN DE LA DIRECCIÓN DE CULTURA, TURISMO, RECREACIÓN Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA, CUNDINAMARCA EN CUMPLIMIENTO AL CONVENIO INTERADMINISTRATIVO CON EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE N°132- 2025.

NUMERO DE CONTRATO: 066-2025

CORREO: JUANVILLAMIL@UDCA.EDU.CO

ALCALDIA DE
SUTATAUSA
NIT: 899-999-476-1

CUENTA DE COBRO

No. 01

Ciudad y Fecha de la operación	Sutatausa	lunes, 3 de marzo de 2025

EL MUNICIPIO DE SUTATAUSA DEBE A:

Nombre:	JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO	**No. de Cédula:**	1007467470
Dirección:	CALLE 4 # 2-22	**Teléfono:**	3212659357
Correo Electrónico:	juanvillamil@udca.edu.co		

Tipo de contrato:	PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES
No. Contrato:	066-2025
Periodo:	Del 14 de febrero de 2025 al 28 de febrero de 2025

CANTIDAD	CONCEPTO DEL PAGO	VR UNITARIO	VR TOTAL
1	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL DE SALÓN DE LA DIRECCIÓN DE CULTURA, TURISMO, RECREACIÓN Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA, CUNDINAMARCA, CORRESPONDIENTE AL PRIMER PAGO, PERIODO COMPRENDIDO ENTRE EL 14 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DEL 2025	$ 1.416.666	$ 1.416.666
		VALOR TOTAL	**$ 1.416.666**
Valor en Letras:	UN MILLON CUATROCIENTOS DIECISEIS MIL SEISCIENTOS SESENTA Y SEIS PESOS		

FIRMA Y No. 1,007,467,470 DE SUTATAUSA

ALCALDIA DE
SUTATAUSA

ACTA DE INICIO CONTRATO NO. 066 -2025

CONTRATO No.:	066 -2025
TIPO DE CONTRATO:	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES
OBJETO:	PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL DE SALON DE LA DIRECCIÓN DE CULTURA, TURISMO, RECREACIÓN Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA, CUNDINAMARCA EN CUMPLIMIENTO AL CONVENIO INTERADMINISTRATIVO CON EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE N°132- 2025
VALOR:	VEINTICINCO MILLONES DE PESOS ($25.000.000) MCTE
CONTRATISTA:	JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO
CEDULA DE CIUDADANIA	1.007.467.470 DE SUTATAUSA
PLAZO:	DIEZ (10) MESES
FECHA DE SUSCRIPCIÓN:	14 DE FEBRERO 2025
FECHA DE INICIO:	14 DE FEBRERO 2025
FECHA DE TERMINACIÓN	13 DE DICIEMBRE 2025

En el Municipio de Sutatausa - Cundinamarca, A los catorce (14) días del mes de febrero de dos mil veinticinco (2025), se reunieron **CINDY JOHANNA PAREJA MORON** directora de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte en calidad de supervisor del municipio de Sutatausa, y el señor **JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO** identificado con cédula de ciudadanía No. **1.007.467.470 DE SUTATAUSA** en calidad de contratista, con el fin de suscribir acta de del inicio del contrato No. 066-2025.

Para constancia de lo anterior, se firma la presente acta bajo la responsabilidad expresa de los que intervienen en ella a los catorce (14) días del mes de febrero de dos mil veinticinco (2025).

CINDY JOHANNA PAREJA MORON
Directora de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte
SUPERVISOR DEL CONTRATO

JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO
CONTRATISTA

Elaboró: Cindy J. Pareja Morón / directora de cultura, turismo, recreación y deporte
Revisó y Aprobó: Dra. Mariene Stephany Boada Espitia/ secretaria general y de Gobierno

Certificación Bancaria

Jueves, 30 de enero de 2025

Señores:
A quien pueda interesar

BANCOLOMBIA S.A. se permite informar que **JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO** identificado(a) con CC. **1007467470** a la fecha de expedición de esta certificación, tiene con el Banco los siguientes productos:

Producto	No. Producto	Fecha Apertura	Estado
Cuenta de Ahorro	354-000018-38	2021/12/17	Activa

Importante: Esta constancia sólo hace referencia a los productos mencionados anteriormente.

*Si desea verificar la veracidad de esta información, puede comunicarse con la Sucursal Telefónica Bancolombia a los siguientes números: Medellín - Local: (57- 4) 510 90 00 - Bogotá - Local (57- 1) 343 00 00 - Barranquilla - Local: (57- 5) 361 88 88 - Cali - Local: (57- 2) 554 05 05 - Resto país 01800 09 12345. Sucursales Telefónicas en el exterior: España (34) 900 995 717 - Estados Unidos (1) 1 866 379 97 14.

Santiago Valencia Calderón
Líder Área de Conocimiento Autoservicios

Bancolombia

INFORME GESTION CONTRACTUAL

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL

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

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 1 de 11 CONTRATO No. 066 de 2025											
Nombre del Contratista	JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO										
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	C.C 1.007.467.470 de SUTATUSA										
Nombre y Cargo del Supervisor	CINDY JOHANA PAREJA MORON										
Número del Contrato	066		Pago Número		1		De		11		
Período Informado	14/02/2025 a 28/02/2025		No. De Registro Presupuestal		2025000100 DEL 14 DE FEBRERO DE 2025						
Cuenta Bancaria y Entidad	Bancolombia 354-000018-38				Corriente		Ahorros	X			
Valor del Pago	UN MILLON CUATROCIENTOS DIECISEIS MIL SEISCIENTOS SESENTA Y SIETE PESOS ($1.416.667) M/CTE.										
Fecha Acta Inicio	14/02/2025				Fecha de Terminación Vigencia Inicial				13-DICIEMBRE-2025		
Prórroga	**SI**		**NO**	x	**Fecha de Terminación prórroga**				N/A		
Adición	**SI**		**NO**	x	**Valor Adicionado**				N/A		
Suspensiones	**SI**		**NO**	x	**Periodo de Terminación**				N/A		

OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL DE LA DIRECION DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA CUNDINAMARCA

DECLARACIÓN DEL CONTRATISTA	
Obligaciones específicas	**Actividades realizadas**
1. 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.	Desarrollé las actividades planeadas, en las que se tuvieron en cuenta el plan pedagógico, malla curricular y planeaciones para cada nivel (iniciación, fundamentación y especialización) Fecha: 14-02-2025 al 28-02-2025
2. Adelantar los procesos de convocatoria e inscripción a través de	Realice procesos de convocatoria a través de flayer compartido en las redes sociales, además

los medios necesarios y donde se involucren Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, Personas en Situación de Discapacidad,	realice jornada de invitación por medio de voz a voz en la escuela perteneciente al sector urbano. Fecha: 14-02-2025 al 19-02-2025
3. Se establece como parámetros de cobertura de acuerdo a las características de la disciplina deportiva a cargo, las siguientes: 	Adelante el proceso de cobertura con los niños, niñas y adolescentes del municipio de Sutatausa teniendo como resultado los siguientes beneficiarios: INICIACIÓN: 28 NIÑOS FUNDAMENTACIÓN: 24 NIÑOS ESPECIALIZACION: 24 NIÑOS Total, de inscritos: 76 Por otro lado, se cuenta con población escolar contando con una cobertura total de 96 estudiantes pertenecientes a la sede Luis José Boada de los cursos CUARTOS Y QUINTOS.
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).	Planee 2 sesiones de entrenamiento a cada categoría por semana: iniciación, fundamentación y especialización proyectando el contenido a trabajar en el mes de MARZO en el proceso formativo de la escuela de Futbol de salón, con una fase inicial, fase central y una fase final, como lo establece el formato.
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 20 horas semanales de trabajo	En el mes de febrero no se realizó ningún entrenamiento planificado, sin embargo, se realizaron 3 sesiones por grupo las cuales se realizaban con el fin de que los deportistas asistieran y conformar grupos y realizar procesos de inscripciones. Por otra parte, respecto se trabaron 8 sesiones de 1 hora en la institución educativa departamental de Sutatausa sede Luis José Boada con los cursos quintos y cuartos.

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

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.) 	Presenté las 24 sesiones correspondientes al mes de marzo describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ella, según el formato de indeportes.
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.	Estaré presto a cualquier indicación con el cronograma que sea propuesto por INDEPORTES para planear las valoraciones y test físicos de los deportistas inscritos en la escuela de formación deportiva de Futbol de salón del municipio de Sutatausa.
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.	Apoyaré y participaré en el desarrollo de los festivales del deporte formativo, cumpliendo con los parámetros establecidos para cada nivel y entregando así los respectivos informes y evidencias que solicite la coordinación del programa en las respectivas fechas que me indiquen.
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.	Acompañare y apoyare a mi grupo de alumnos – deportistas el proceso de selección, detección y desarrollo de talentos deportivos para así poder ser parte de las ligas, clubes y demás entidades del departamento o según establezca INDEPORTES

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.	Asistí a capacitación citada por la gestora provincial en el municipio de Sutatausa el 18/febrero/2025 en donde se capacito acerca de la entrega de informes y lo correspondiente al año 2025. Asistí a reunión la cual fui citado por la dirección de cultura y deporte del municipio la cual se realizo en el municipio de Ubaté el 20/febrero/2025 en donde se acompaño al presidente de la republica y se trataron temas de el agro en la provincia.
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	Entregue a los grupos de formación, los formatos de inscripción y consentimiento informado de la escuela de formación de futbol de salón a la vez se solicitó hacer entrega de los mismos con las respectivas firmas de sus acudientes, anexando así la copia del documento de identidad y certificación de FOSYGA. Los formatos fueron archivados por la dirección de deportes del municipio sin embargo realice base de datos de los deportistas inscritos.
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).	Consolide y presente a través de la plataforma SECOP II y DRIVE; 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 la gobernación de Cundinamarca: Cuenta De Cobro, Acta De Inicio Y Cuenta Bancaria – NICOLAS VILLAMIL -febrero. Informe De Gestión, NICOLAS VILLAMIL - febrero Evidencias- NICOLAS VILLAMIL -febrero. Parafiscales_ NICOLAS VILLAMIL -febrero
13. El contratista vinculado mediante el presente contrato deberá contar con la tarjeta de entrenador a partir del mes de mayo de 2025, en cumplimiento de la Ley 2210 de 2022, so pena de incurrir en trámite de terminación del presente contrato.	Realicé proceso de solicitud y recibí de forma correcta la tarjeta que me acredita como entrenador conformé a la ley 2210 de 2022.

14. Apoyar en la logística de los diferentes eventos propio de la gestión de la administración municipal.	Apoye jornada de inscripción que se realizo 19 de febrero de 2025 de 3 a 5:00 p.m. en el instituto de cultura y deporte en donde se solicitaron documentos y se adjuntaron a la base de datos del municipio donde se encuentran todos los deportistas.
15. Participar con su población asignada mínimo 2 beneficiarios de la escuela para las actividades de la Mesa de Participación de niños, niñas y adolescentes en sus diferentes fases	Participare en el momento en que se inicien a ejecutar mesas de participación con los deportistas requeridos.
16. Las demás inherentes al objeto del contrato que le indique el supervisor del contrato.	Recibí por parte del instituto de deportes el material requerido para la diciplina dejando en constancia el acta de entrega correspondiente.

Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato. Igualmente, en calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado correctamente y declaro bajo la gravedad de juramento que las planillas fueron canceladas, de la siguiente manera:

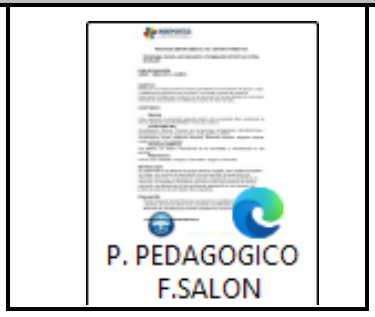
Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
FEBRERO	$ 806.650	$ 100.900	$ 129.100	$ 8.500	8635015652
Totales	$806.650	$ 100.900	$ 129.100	$ 8.500	**N/A**

JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO
C.C./NIT 1.007.467.470

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.	066 de 2025
OBJETO	Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL DE SALÓN DE LA DIRECCIÓN DE CULTURA, TURISMO, RECREACIÓN Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA, CUNDINAMARCA EN CUMPLIMIENTO AL CONVENIO INTERADMINISTRATIVO CON EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE N°132- 2025.					
PERIODO:	14 DE FEBRERO DE 2025 AL 28 DE FEBRERO DE 2025			ÁREA:		**COMPONENTE DEL DEPORTE FORMATIVO**
CONTRATISTA:	JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO					
SUPERVISOR:	CINDY JOHANNA PAREJA MORON					

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		14-02-2025 al 28-02-2025
TEMA		Desarrollar las planeaciones programadas a cada clase teniendo en cuenta en su totalidad la malla curricular de voleibol
ACTIVIDADES		Planeaciones de voleibol
TIPO DE EVIDENCIAS		Pantallazo: Malla curricular
EVIDENCIAS		



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		14 -02 -2025 al 19-02-2025
TEMA		Adelantar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios

	necesarios y donde se involucren Juntas de Acción, Instituciones Educativas y población en general.
ACTIVIDADES	Visita a la institución departamental del colegio Sutatausa y escuela urbana del municipio sede Luis José Boada, con el fin de informar días de entrenamientos, horarios, documentos necesarios para la inscripción y dia de inicio de entrenamientos, de igual manera se publicó un banner en las redes sociales como Facebook y WhatsApp.
TIPO DE EVIDENCIAS	Pantallazo de las convocatorias publicaciones
EVIDENCIAS	



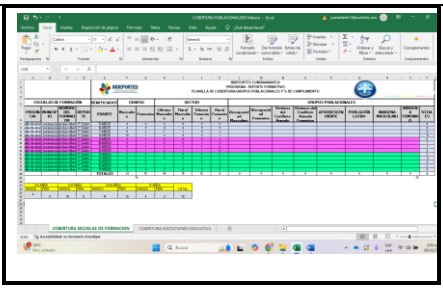


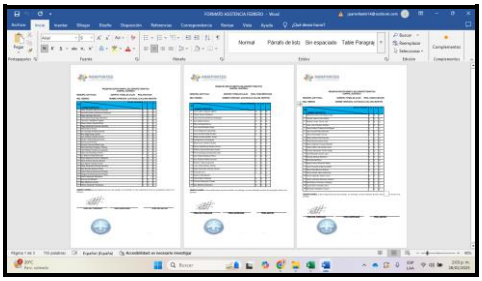


OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**3**	Se establece como parámetros de cobertura de acuerdo a las características de la disciplina deportiva a cargo, las siguientes:

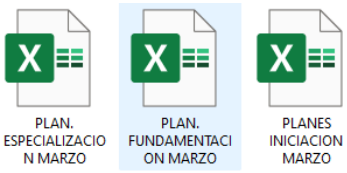
DEPORTE	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	ESPECIALIZACIÓN	TOTAL
INDIVIDUALES	10	12	12	34
CONJUNTO	15	20	20	55

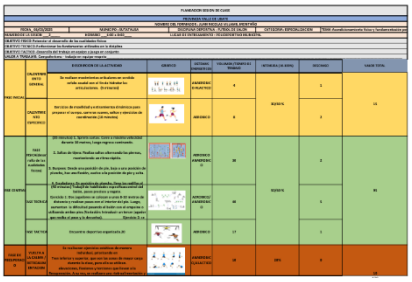
FECHA	14-02-2025 al 28-02-2025
TEMA	Lograr la participación de la población establecida por INDEPORTES en la escuela de formación de Futbol de salón en el casco urbano de Sutatausa.
ACTIVIDADES	Cargar todos los datos de los participantes en el formato de Cobertura y en el formato de asistencia
TIPO DE EVIDENCIAS	Pantallazo: Cobertura y asistencia
EVIDENCIAS	





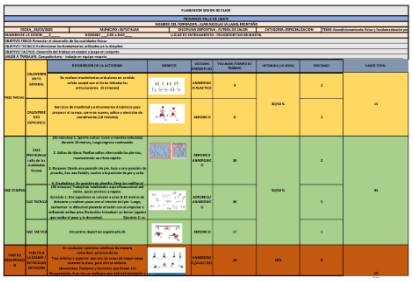
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**4**	Cada sesión de clase programada al interior de su proceso técnico pedagógico, deberá tener como mínimo una duración de 120 minutos (2 horas) distribuida en: fase inicial, central y final. Las sesiones de práctica no pueden ser acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación).
FECHA		14-02-2025 al 28-02-2025
TEMA		Planifica las diferentes sesiones de clase para cada grupo de formación (iniciación, fundamentación y especialización) del mes de marzo
ACTIVIDADES		Planeaciones de clase del 01 al 30 de marzo.
TIPO DE EVIDENCIAS		pantallazo: Planeaciones de clase
EVIDENCIAS		



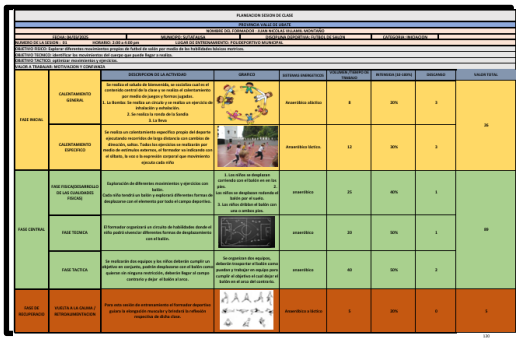


OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**5**	Desarrollar 12 horas de trabajo con los grupos establecidos por cada disciplina deportiva (2 sesiones de 2 horas con el grupo de iniciación, 2 sesiones de 2 horas con el grupo de fundamentación y 2 sesiones de 2 horas con el grupo de especialización), además se deben desarrollar 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 20 horas semanales de trabajo.
FECHA		14 -02 -2025 al 28-02-2025
TEMA		Preparar y ejecutar las diferentes sesiones de clase para cada grupo de formación (iniciación, fundamentación y especialización) y grupos.
ACTIVIDADES		Sesiones de clase del 14 al 28 de octubre
TIPO DE EVIDENCIAS		Evidencias sesiones de clase y planeaciones siguiente mes.
EVIDENCIAS		





BLIGACIÓN ESPECIFICA	**6**	Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cadames, 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		14-02-2025 al 28-02-2025
TEMA		Presentar las planeaciones de las sesiones del mes de marzo antes de ejecutar sesiones en campo.
ACTIVIDADES		Describir los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos planeados en él, según el formato enviado por INDEPORTES
TIPO DE EVIDENCIAS		pantallazo: Planeaciones de clase mes marzo
EVIDENCIAS		



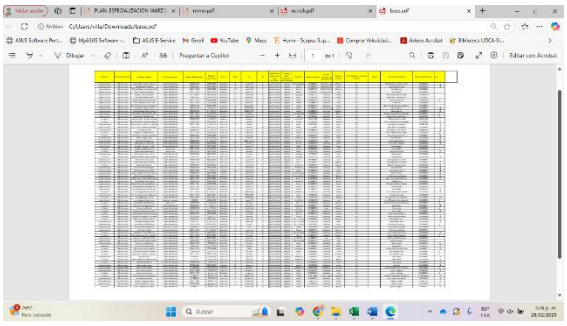
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**7**	Desarrollar el proceso de seguimiento, control y evaluación de su plan pedagógico y técnicos establecidos para cada nivel de formación junto con la respectiva malla curricular, atendiendo las indicaciones del Gestor Provincial y el Coordinador del Deporte Formativo. Para eso, 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		Realizare la entrega en las fechas establecidas por INDEPORTES
TEMA		Realizar el seguimiento, control y evaluación de la malla curricular
ACTIVIDADES		Se evaluará el proceso de cada deportista de la escuela de formación de Futbol de salon de manera periódica y en los tiempos que establezca la Coordinación del Deporte.
TIPO DE EVIDENCIAS		Realizare la entrega en las fechas establecidas por INDEPORTES

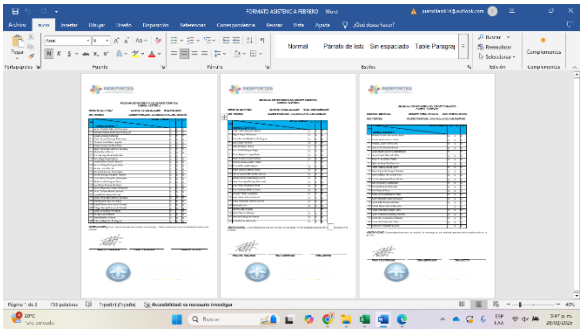
EVIDENCIAS		
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**8**	Desarrollar y apoyar la participación de sus alumnos deportistas en los Festivales del Deporte Formativo, atendiendo las indicaciones técnicas ypedagógicas preestablecidas para cada uno de ellos y en los casos que sea necesario y según las indicaciones de la Coordinación del Deporte Formativo ejecutarlos al interior de su respectivo grupo.
FECHA		Realizare la entrega en las fechas establecidas por INDEPORTES
TEMA		Festivales del Deporte Formativo.
ACTIVIDADES		Planeare, apoyare y ejecutare un buen desarrollo de los festivales deportivos que se realizan en el departamento o municipio.
TIPO DE EVIDENCIAS		Se entregará las evidencias en las fechas establecidas por INDEPORTES
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		Realizare la entrega en las fechas establecidas por INDEPORTES
TEMA		Observación, selección, detección y desarrollo de talentos deportivos y reserva deportiva del departamento.
ACTIVIDADES		Acompañare y apoyare a mi grupo de alumnos – deportistas el proceso de selección, detección y desarrollo de talentos deportivos en la escuela de formación de voleibol.
TIPO DE EVIDENCIAS		Realizare la entrega en las fechas establecidas por INDEPORTES
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		18/02/2025 y 20/02/2025
TEMA		Capacitación documentos 2025-reunion agro en la provincia
ACTIVIDADES		Capacitación entrega de informes y socialización de temas y objetivos del 2025
TIPO DE EVIDENCIAS		Evidencia fotográficas asistencia
EVIDENCIAS		





OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**11**	Estructurar, entregar y mantener actualizado la base de datos y documentación requerida en medio físico de la inscripción y participación delos beneficiarios al programa deporte formativo.
FECHA		14 al 28 de febrero 2025
TEMA		Disponer, Entregar y mantener actualizado la base de datos y documentación requerida
ACTIVIDADES		Lograr una Participación masiva de los niños, niñas y adolescentes al programa deporte formativo de Futbol de salon.
TIPO DE EVIDENCIAS		Pantallazo: Base de datos y asistencias febrero
EVIDENCIAS		





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		28/02/2025
TEMA		Consolidar y presentar a través de la plataforma DRIVE los documentos requeridos para el respectivo pago.
ACTIVIDADES		Ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias
TIPO DE EVIDENCIAS		Pantallazos: Informe Contractual Evidencias Pago Planillas Mallas Pedagógicas
EVIDENCIAS		







OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**13**	El contratista vinculado mediante el presente contrato deberá contar con la tarjeta de entrenador a partir del mes de mayo de 2025, en cumplimiento de la Ley 2210 de 2022, so pena de incurrir en trámite de terminación del presente contrato.
FECHA		28/02/2025
TEMA		Contar con el trámite y debido documento que acredite como entrenador.
ACTIVIDADES		Realice el debido paso a paso para la obtención de la tarjeta de entrenador deportivo la cual fue otorgada por el COCED
TIPO DE EVIDENCIAS		Tarjeta de entrenador deportivo
EVIDENCIAS		



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**14**	Apoyar en la logística de los diferentes eventos propio de la gestión de la administración municipal.
FECHA		19/02/2025
TEMA		Apoyos solicitados por parte de la dirección de cultura turismo recreación y deporte del municipio de Sutatausa
ACTIVIDADES		Apoyé jornada de inscripción a la cual fui citado el 19 de febrero para brindar información acerca de los procesos de inscripción y los documentos requeridos para todas las diciplinas deportivas del municipio de Sutatausa
TIPO DE EVIDENCIAS		Evidencia fotográfica apoyo jornada de inscripción
EVIDENCIAS		



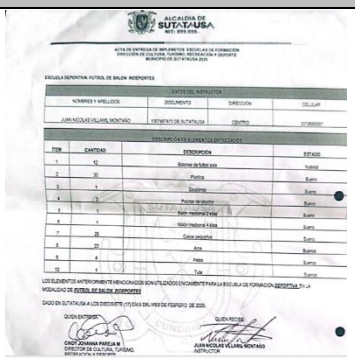
JORNADA DE INSCRIPCION DE ESCUELAS DE FORMACION 2025

ITEM	FECHA	HORA	INSTRUCTOR
1	13 de febrero 2025	3:00 pm A 5:00 pm Primer piso CAI	Cristian Vela (patinaje) Francisco Rodríguez (ciclismo) Giovany González
2	14 de febrero 2025	3:00 pm A 5:00 pm Primer piso CAI	Marcela Rozo (artes plásticas) Luis Carlos Vargas (música tradicional) Andrés Andrade (ajedrez)
3	17 de febrero de 2025	3:00 pm A 5:00 pm Primer piso CAI	Leonardo Quiroga (atletismo) Ferney Vargas (Baloncesto)
4	18 de febrero de 2025	3:00 pm A 5:00 pm Primer piso CAI	Diego sierra (bandas) Hugo Gracia (teatro) Fabian Corredor (futbol)
5	19 de febrero de 2025	3:00 pm A 5:00 pm Primer piso CAI	Yenny Castro (baloncesto) Nicolas Villamil (futbol de salón) Carolina Contreras (tejido artesanal)
6	20 de febrero de 2025	3:00 pm A 5:00 pm Primer piso CAI	William Santana (tenis de mesa) Andrea Marcelo (voleibol) Juan David Hernández (iniciación ORFF)
7	24 de febrero de 2025	3:00 pm A 5:00 pm Primer piso CAI	Yuli Torre (danza rural) Laura Meléndez (canto) Nelson Quiroga (futbol sala)

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**15**	Participar con su población asignada mínimo 2 beneficiarios de la escuela para las actividades de la Mesa de Participación de niños, niñas y adolescentes en sus diferentes fases
FECHA		14/02/2025 a 28/02/2025
TEMA		Seleccionar deportistas que asistan a mesas de participación.
ACTIVIDADES		En el momento que sea solicitado participaré de estas mesas de participación en conjunto con deportistas de futbol de salon.
TIPO DE EVIDENCIAS		Entregare la debida evidencia en el momento en que se ejecuten actividades de mesa de participación.
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**16**	Las demás inherentes al objeto del contrato que le indique el supervisor del contrato.
FECHA		18/02/2025
TEMA		Actividades inherentes al contrato
ACTIVIDADES		Asistí a recibir el material que me fue empleado para el desarrollo del contrato.
TIPO DE EVIDENCIAS		Evidencia fotográfica-acta de entrega

EVIDENCIAS





FIRMA:

NOMBRE: JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO
CORREO: juanvillamil@udca.edu.co
CONTACTO: 3212659357

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA FUTBOL DE SALON

FASE DE INICIACIÓN
NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS

OBJETIVO:
Desarrollar una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeño individual que involucren en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante el acercamiento con elementos propios del fútbol de salo.

CONTENIDOS:

- **FÍSICOS:**

Como contenido de desarrollo especifico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la Flexibilidad 2 veces por semana.

- **TECNICO/MOTRIZ:**

Sensibilización Externa; Procesos de sensaciones, percepciones, simbolizaciones y representaciones a nivel visual, auditivo, táctil, gustativo, olfativo.
Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular.

- **TACTICO/COGNITIVO:**

Roll defensa, roll ataque, normatividad de las actividades y competencias en que participa.

- **PSICOSOCIAL:**

Valores como: Respeto, disciplina, autocuidado, imagen de autoridad.

METODOLOGIA:
Se fundamenta en la utilización de juegos motrices dirigidos; como unidades integrales de trabajo, que mediante el desempeño individual permitan el desarrollo de los diferentes contenidos y su apropiación respectiva, respetando las caracteristicas de desarrollo, necesidades y expectativas que tiene el niño; aprovechando el interés y motivación que despierta en el niño participante, generando así una adhesión a la práctica de este tipo de actividades físico-deportivas.

EVALUACIÓN:
Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la observación constante a los diferentes desempeños y desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

-COMPONENTE ANTROPOMETRICO

EDAD DECIMAL

Para mejorar la precisión en los cálculos antropométricos y realizar comparaciones validas, es necesario calcular la edad del niño en decimales de año, para ello se empleará la tabla 1, en la cual aparecen los decimales de año.

Si manejamos la edad solamente en años cumplidos, estamos cometiendo un error considerable, sobre todo con los más pequeños, pues las variaciones en las diferentes caracteristicas en el lapso de un año son muy grandes, un niño normalmente crece 5.3 cm de estatura y 3.4 kg de peso de los 7 a los 8 años, o mejora su fuerza isométrica de presión de la mano en 3.2 kgf, o la distancia en salto largo sin impulso en casi 10cm.

Para calcular la edad decimal se resta de la fecha de evaluación (en decimales) la fecha de nacimiento en decimales. Los decimales se buscan cruzando el mes de nacimiento (columnas 1 a 12) con el día (filas1 a 31).

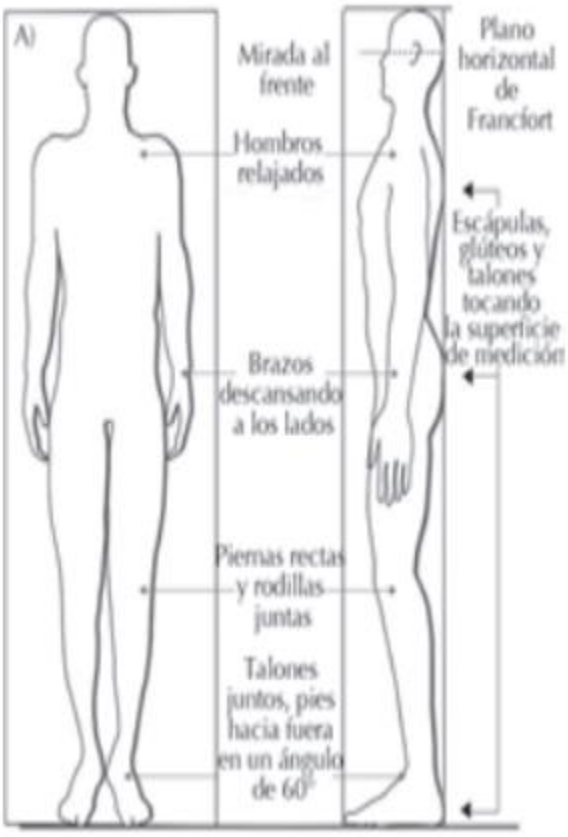
Tabla 1. Decimales de Año

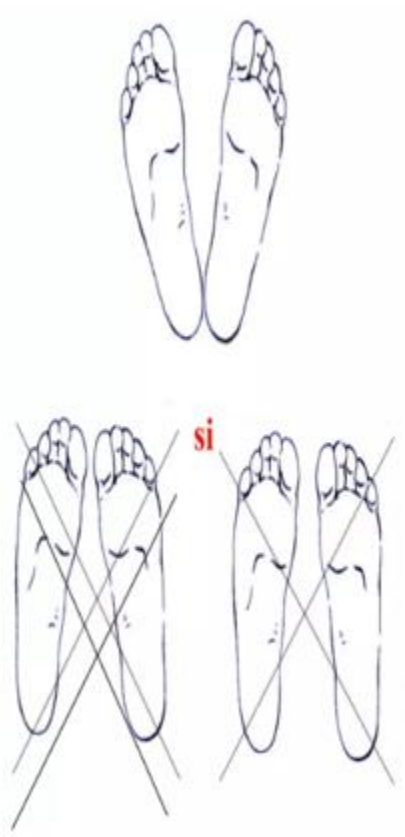
ENERO - DICIEMBRE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	000	085	162	247	329	414	496	581	666	748	833	915
2	003	088	164	249	332	416	499	584	668	751	836	918
3	005	090	167	252	334	419	501	586	671	753	838	921
4	008	093	170	255	337	422	504	589	674	756	841	923
5	011	096	173	258	340	425	507	592	677	759	844	926
6	014	099	175	260	342	427	510	595	679	762	847	929
7	016	101	178	263	345	430	512	597	682	764	849	932
8	019	104	181	266	348	433	515	600	685	767	852	934
9	022	107	184	268	351	436	518	603	688	770	855	937
10	025	110	186	271	353	438	521	605	690	773	858	940
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11	027	112	189	274	356	441	523	608	693	775	860	942
12	030	115	192	277	359	444	526	611	696	778	863	945
13	033	118	195	279	362	447	529	614	699	781	866	948
14	036	121	197	282	364	449	532	616	701	784	868	951
15	038	123	200	285	367	452	534	619	704	786	871	953
16	041	126	203	288	379	455	537	622	707	789	874	956
17	044	129	205	290	373	458	540	625	710	792	877	959
18	047	132	208	293	375	460	542	627	712	795	879	962
19	049	134	211	296	378	463	545	630	715	797	882	964
20	052	137	214	299	381	466	548	633	718	800	885	967
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
21	055	140	216	301	384	468	551	636	721	803	888	970
22	058	142	219	304	386	471	553	638	723	805	890	933
23	060	145	222	307	389	474	556	641	726	808	893	975
24	063	148	225	310	392	477	559	644	729	811	896	978
25	066	151	227	312	395	479	562	647	731	814	899	891
26	068	153	230	315	397	482	564	649	734	816	901	984
27	071	156	233	318	400	485	567	652	737	819	904	986
28	074	159	236	321	403	488	570	655	740	822	907	989
29	077	159	238	323	405	490	573	658	742	825	910	992
30	079	----	241	326	408	493	575	660	745	827	912	995
31	082	----	244	-----	411	-----	578	663	-----	830	----	997
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

TALLA DE PIE O ESTATURA

Su medición se realiza con un tallímetro o con un metro pegado a una pared. Se realiza cuando un sujeto se encuentra en la posición de pie, con los talones, pantorrillas, glúteos, espalda y cabeza en contacto con la superficie anterior del instrumento o con la pared. Los talones unidos y los pies separados en ángulo de 45°. La línea media sagital del niño debe coincidir con la línea media del instrumento.
La cabeza orientada según el plano de Frankfurt, es decir que el borde inferior de la órbita ocular y el meato auricular estén alineado horizontalmente. Se desliza la pieza móvil del tallímetro hasta ponerla en contacto con el vértex, presionando ligeramente. Se le ordena inspirar y mantener el aire, tomando la medida en el metro o estadiómetro, verificando que en este momento el niño conserve la postura descrita anteriormente.





PREDICCIÓN DE LA ESTATURA FINAL

A cualquier edad es posible predecir la estatura final que van a tener los niños o adolescentes, para ello es necesario saber con precisión su edad decimal y empleando la tabla de porcentaje de crecimiento con la edad para hombres y para mujeres y se desarrolla la siguiente formula:

EF= Ea*(100/%C)

Donde: EF es la estatura final a predecir
Ea es la estatura actual medida
%C es el porcentaje de crecimiento que tiene a la edad decimal Actual.

Tabla de Porcentaje de Crecimiento con la edad en Hombres

	DECIMAS PARTES DEL AÑO.									
Edad	0.0	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1	42.2	42.93	43.66	44.39	45.12	45.85	46.58	47.31	48.04	48.7
2	49.5	49.93	50.36	50.79	51.22	51.65	52.08	52.51	52.94	53.57
3	53.8	54.22	54.64	55.06	55.48	55.90	56.32	56.74	57.16	57.58
4	58.0	58.38	58.76	59.14	59.52	59.90	60.28	60.66	61.04	61.42
5	61.8	62.14	62.48	62.82	63.16	63.50	63.84	64.18	64.52	64.86
6	65.2	65.58	65.96	66.34	66.72	67.10	67.48	67.86	68.24	68.62
7	69.0	69.30	69.60	69.90	70.20	70.50	70.80	71.10	71.40	71.70
8	72.0	72.30	72.60	72.90	73.90	73.50	73.80	74.10	74.40	74.70
9	75.0	75.30	75.60	75.90	76.20	76.50	76.80	77.10	77.40	77.70
10	78.0	78.31	78.62	78.93	79.24	79.55	79.85	80.17	80.48	80.79
11	81.1	81.41	81.72	82.03	82.34	82.65	82.96	83.27	83.58	83.79
12	84.2	84.51	84.82	85.13	85.44	85.75	86.06	86.37	86.68	86.99
13	87.3	87.72	88.14	88.56	88.98	89.40	89.82	90.24	90.66	91.08
14	91.5	91.96	92.42	92.88	93.34	93.80	94.26	94.72	95.18	95.64
15	96.1	96.32	96.54	96.76	96.98	97.20	97.42	97.54	97.98	98.08
16	98.3	98.40	98.50	98.60	98.70	98.80	99.90	99.00	99.10	99.20
17	99.3	99.35	99.40	99.45	99.50	99.55	99.60	99.65	99.70	99.75
18	99.8	99.82	99.84	99.86	99.88	99.90	99.92	99.94	99.96	99.98
19	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Tomado de Restrepo 2000

Tabla de Porcentaje de Crecimiento con la edad en mujeres

DECIMAS PARTES DEL AÑO.

Edad	0.0	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1.	44.70	45.51	46.32	47.13	47.94	48.75	49.56	50.37	51.18	51.99
2.	52.80	53.22	53.64	54.06	54.48	54.90	55.32	55.74	56.16	56.58
3.	57.00	57.48	57.96	58.44	58.92	59.40	59.88	60.36	60.84	61.32
4.	61.80	62.24	62.68	63.12	63.56	64.00	64.44	64.88	65.32	65.76
5.	66.20	66.61	67.02	67.43	67.84	68.25	68.66	69.07	69.48	69.89
6.	70.30	70.67	71.04	71.41	71.78	72.15	72.52	72.89	73.36	73.36
7.	74.00	74.35	74.70	75.05	75.40	75.75	76.10	76.45	76.80	77.15
8.	77.50	77.82	78.14	78.46	78.78	79.10	79.42	79.74	80.06	80.36
9.	80.70	81.07	81.44	81.81	82.18	82.55	82.92	83.29	83.66	84.03
10.	84.40	84.80	85.20	85.60	86.00	86.40	86.80	87.20	87.60	88.00
11.	88.40	88.85	89.30	89.75	90.20	90.65	91.10	91.55	92.00	92.45
12.	92.90	93.26	93.62	93.98	94.34	94.70	95.05	95.42	95.78	96.14
13.	96.50	96.68	96.86	97.04	97.22	97.40	97.58	97.76	97.94	98.12
14.	98.30	98.38	98.46	98.54	98.62	98.70	98.78	98.86	98.94	99.02
15.	99.10	99.15	99.20	99.25	99.30	99.35	99.40	99.45	99.50	99.55
16.	99.60	99.64	99.68	99.72	99.76	99.80	99.84	99.88	99.92	99.95
17.	99.97	99.97	99.97	99.98	99.98	99.98	99.99	99.99	99.99	100.0

Tomado de Restrepo 2000

PESO

El niño debe estar vestido con el mínimo de ropa posible, para evitar peso adicional. Se sitúa en el centro de la plataforma de la balanza, sin tener ningún tipo de apoyo y con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. La bascula debe ser colocada en una superficie plana. Es conveniente verificar que los niños no lleven consigo objetos (monedas, llaves, etc.) que puedan alterar la lectura del peso.

Material: Bascula digital

Unidad de medida: Kilogramos y un decimal.



INDICE CINTURA CADERA

El índice cintura cadera (ICC) es el cálculo que se realiza a partir de las medidas de la cintura y de la cadera para evaluar el riesgo que una persona tiene de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Esto sucede debido a que, cuanto mayor es la concentración de grasa abdominal, mayor es el riesgo de padecer problemas como colesterol alto, diabetes, presión alta o aterosclerosis.
Desarrollo del test: Para calcular el índice cintura cadera se debe utilizar una cinta métrica para evaluar el tamaño de la cintura, que debe ser medida en la parte más estrecha del abdomen o en la región entre la última costilla y el ombligo; y el tamaño de la cadera, que debe medirse en la parte más ancha de las nalgas.
A continuación, se debe dividir el valor que obtuvo del tamaño de la cintura por el tamaño de la cadera.

RIESGO SALUD	MUJER	HOMBRES
BAJO	Inferior 0.80	Inferior 0.95
MODERADO	081 – 0.85	0.96 – 1.0
ALTO	Superior 0.86	Superior 1.0

- **COMPONENTE FÍSICO CONDICIONAL**

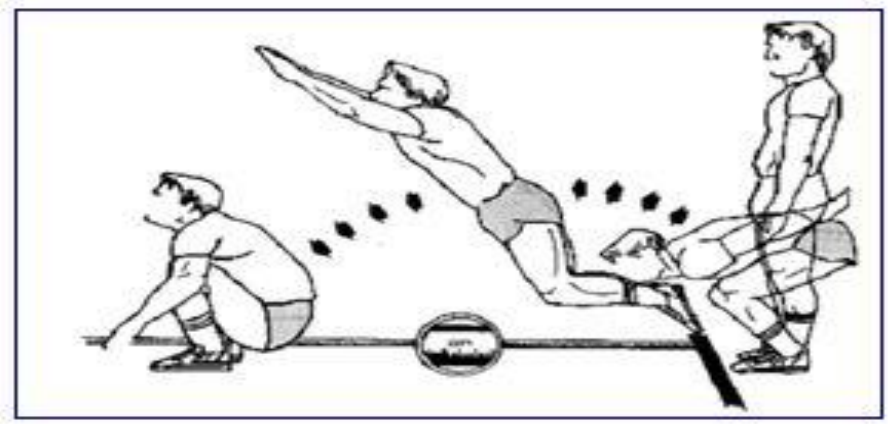
SALTO LARGO SIN IMPULSO (FUERZA EXPLOSIVA)

Objetivo: Evaluar la potencia o fuerza explosiva del tren inferior (cadera, muslo y pierna) que participan prioritariamente para vencer la fuerza de gravedad y poder llegar lo más lejos posible a partir de un punto de salida.

Materiales:

- Decámetro o cinta métrica en centímetros
- Foso para salto, alfombra de caucho, superficie suave.
- Línea de partida (dibujada)

Unidad de Medida: centímetros



Desarrollo del Test: El ejecutante se coloca detrás de la línea de partida sin tocarla. Flexiona un poco las rodillas envía los brazos hacia atrás y realiza un salto hacia adelante con los dos pies al mismo tiempo, mientras que envía los brazos al frente, procurando extenderse completamente en el aire, para caer de pie. La distancia obtenida en el salto se mide desde la línea de salida hasta el talón del pie que quede más atrazado, si se devuelve, cae sentado o resbala dejando una marca más atrás de la del primer contacto, repite el intento.

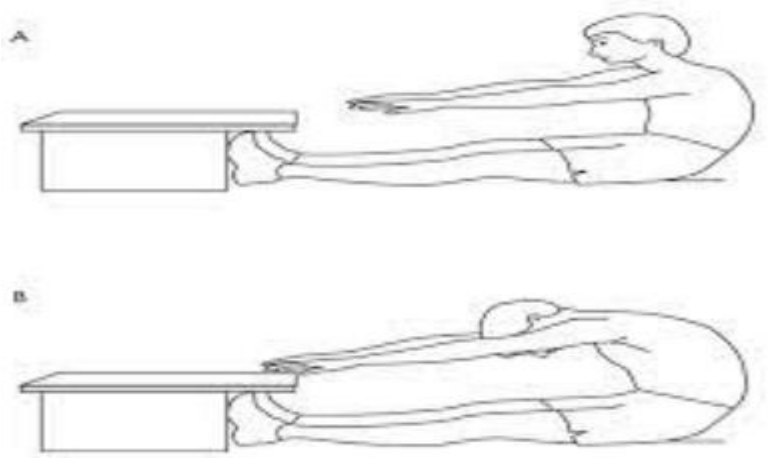
- Se realizan y registran dos intentos

WELLS Y DILLON (FLEXIBILIDAD)

Objetivo: Evaluar la flexibilidad de los músculos isquiotibiales y lumbares en el movimiento flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas.

Materiales:

- Cajón de madera de 30 cm de alto, 40 cm de ancho, con una tabla superior de 65 cm, que sobresale 20cm hacia el evaluado



Desarrollo del Test: El niño se sienta frente al cajón, descalzo, con los pies separados al ancho de las caderas, apoyando las plantas de los pies contra la base del mismo. Los isquiones deben estar bien apoyados en el piso. Las manos una sobre la otra, haciendo coincidir las puntas de los dedos medios. A partir de esta postura (A) se realiza una flexión anterior del tronco, sin flexionar rodillas (manteniendo la posición (B) 2 a 3 segundos, hasta que la distancia expresada en centímetros, sea leída por el examinador, si un dedo queda más atrazado, se toma la medida sobre este.

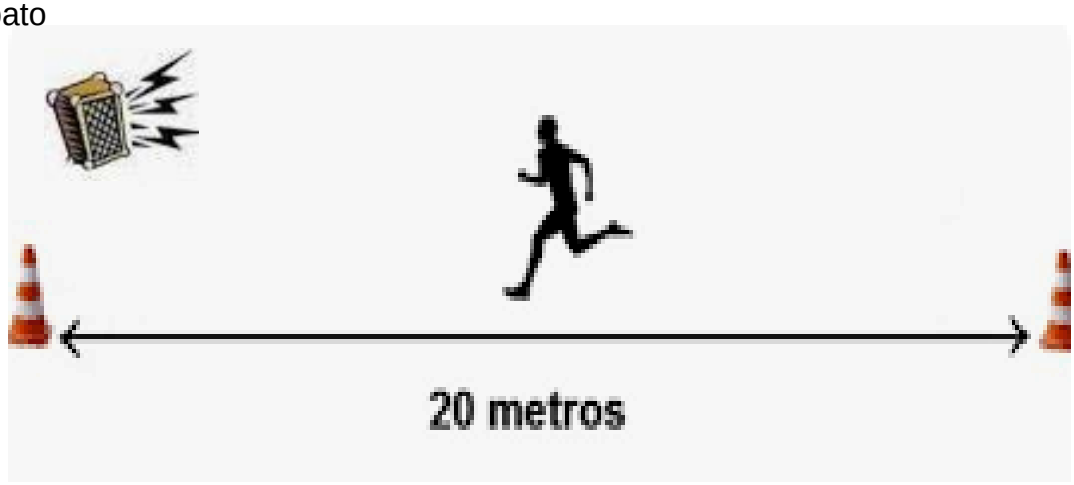
- Se realizan y registran dos intentos

LEGER (POTENCIA AEROBICA)

Objetivo: Determinar la potencia maxima aerobica o consumo de oxigeno, en el desarrollo de un esfuerzo de incremento progresivo en etapas de un minuto, iniciando con una velocidad de 8.5km/h, la cual se incrementa cada minuto , hasta que el niño sea incapaz de mantener el ritmo de carrera.

Material:

- Una superficie plana, antideslizante de 20m, de largo
- Reproductor de audio
- Grabación del protocolo
- Silbato



Desarrollo del Test: Los niños se ubican detrás de la línea de salida, con una distancia entre ellos de un metro, al escuchar la señal de partida (reproductor de audio o silbato), se desplaza hacia la otra línea que se encuentra en el extremo opuesto a 20 m. Deben ajustar la velocidad para llegar al momento en que suene la señal sonora grabada en el protocolo. Si los niños estan en avance con retardo deben acelerar, es importante seguir el ritmo que marque la grabación del protocolo. Con los más pequeños se recomienda que un monitor los acompañe para indicarles el ritmo adecuado de carrera de acuerdo a la señal.

- Se realiza y registra un intento.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

Dentro de las dinámicas de evaluación se requiere la implementación de los test antropométricos y físicos condicionales en la etapa de iniciación, específicamente en las edades de 5 y 6 años tanto en hombre como en mujeres, generando una base de datos que permita la consolidación de unos baremos o tablas de contrastación y comparación en estas edades ya que el estudio desarrollado por el Investigador Santiago Ramos abarca las poblaciones a partir de los 7 años.

7 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	124.8	120.1	126.5	129.0	129.5	132.6
PESO Kg	24,2	21.8	23.6	26.3	28.9	30.8
Fuerza Explosiva	112.6	99.0	110.0	126.0	131.4	136.4
Flexibilidad	2.21	0.75	2.1	6.25	7.45	8.18
Potencia Aeróbica	2.39	2.13	2.16	2.42	3.29	3.50

7 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	120.9	117.9	121.7	123.9	125.2	127.5
PESO Kg	22.8	20.7	22.0	24.8	26.3	27.7
Fuerza Explosiva	103.4	98.0	104.5	109.7	114.2	115.5
Flexibilidad	2.9	3.5	3.7	4.5	7.2	10.1
Potencia Aeróbica	1.42	1.18	1.42	2.0	2.06	2.09

8 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	126.6	123.4	127.7	129.5	132.0	134.6
PESO Kg	25.7	23.6	25.5	27.2	29.2	33.3
Fuerza Explosiva	114.7	104.5	113.0	121.5	137.0	140.0
Flexibilidad	5.0	3.5	4.5	6.4	8.0	9.3
Potencia Aeróbica	3.11	2.13	3.20	3.52	4.29	5.29

8 años Femenino

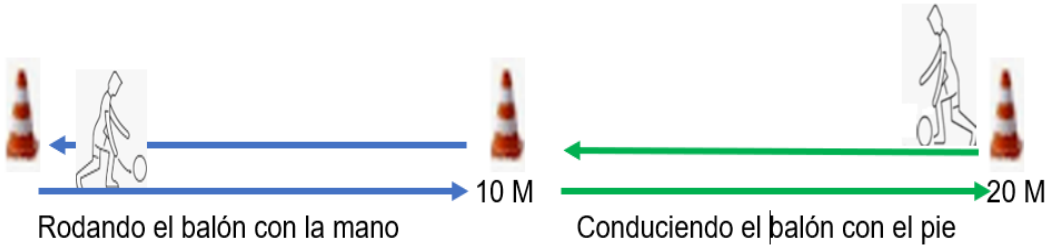
	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	125.0	121.0	124.9	129.2	133.6	137.9
PESO Kg	26.5	23.6	25.8	29.0	31.6	39.0
Fuerza Explosiva	105.5	94.5	103.0	116.0	124.0	134.0
Flexibilidad	3.6	1.8	4.0	5.0	9.5	12.0
Potencia Aeróbica	2.24	1.29	2.12	3.12	4.06	4.06

- **COMPONENTE TECNICO- MOTRIZ**

PRUEBA DE COORDINACIÓN VISO/MANUAL – VISO/PEDICA

Objetivo:
Determinar el nivel de condición de desarrollo de la coordinación dinámica viso/manual y viso/pedica en el niño.

Material:
Tres Conos de demarcación
Un balón numero 4
Un decámetro
Un cronometro



Desarrollo de la Prueba: Se ubican los tres conos en línea recta separados uno del otro a una distancia de 10 metros, el niño se ubica en el primer cono donde se disponga la salida para la ejecución de la prueba, a la señal del evaluador (acciona el cronometro) el niño comenzara su desplazamiento hacia el segundo cono rodando el balón con su mano derecha, al llegar al cono cambia la forma de desplazarse conduciendo el balón con su pie derecho hasta el tercer cono, cuando llegue al tercer cono dará media vuelta y se regresa transportando el balón con su pi izquierdo hasta el segundo cono y al llegar a este cambiara su desplazamiento a rodar el balón con su mano izquierda; hasta llegar al primer cono donde se detendrá el cronometro.
Se registra el tiempo gastado en el recorrido de ida y vuelta en segundos, se realizan dos intentos.

	NOMBRE	TIEMPO EN SEGUNDOS	VISO/MANUAL						VISO/PEDICA					
			DISCRIMIN. PERCEPTIVA		MEMOR. MOTRIZ		AJUST. NM TIE/ESP		DISCRIM. PERCEPTIVA		MEMOR. MOTRIZ		AJUST. NM TIE/ESP	
			DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ

FASE DE FUNDAMENTACIÓN

NIÑOS Y NIÑAS DE 9 A 12 AÑOS

OBJETIVO:
Fundamentar técnicamente al niño participante en la disciplina de futbol, mediante juegos de carácter individual y juegos en pequeños grupos que le permitan el descubrimiento de los diferentes roles, requerimientos y funciones de los mini-deportes (mini fútbol 3vs 3, mini fútbol 4vs 4, mini fútbol, 7vs 7).

CONTENIDOS:

- **FISICOS:** como contenidos objetivo a desarrollar dentro del componente físico se tienen:
  - Flexibilidad todos los días.
  - Velocidad de reacción; 2 veces por semana
  - Velocidad de desplazamiento acíclica; 2 veces por semana
  - Resistencia aeróbica; 2 veces por semana

- **TECNICO/MOTRIZ**
  - Conducción: Transporte del balón por una superficie libre de obstáculos y/o adversarios. Tiene como elementos que la determinan:
    - ❖ *Visión Periférica*: Tener control visual del entorno, compañeros, adversarios sin perder el control del balón.
    - ❖ *Golpe Continuo del Balón:* Realizar el transporte del elemento manteniendo control del mismo mediante un golpe constante que le permita cambiar de dirección o detenerse sin perder la posesión del mismo.
    - ❖ *Posición del Tronco:* el transporte del balón afecta la ubicación del tronco del jugador que la realiza a partir de dos aspectos que son; la velocidad y el biotipo de quien lo transporta, puesto que si se transporta el balón a poca velocidad la posición del tronco de quien lo realiza es más erguida y si se incrementa la velocidad en el transporte del elemento la posición del tronco cambia siendo esta más inclinada hacia adelante.
  - Dribling: Transporte del balón por una superficie donde se tienen que eludir obstáculos y/o adversarios. Tiene como elementos que la determinan los mismos de la conducción más los siguientes:

    - ❖ *Finta*: Movimiento del cuerpo del jugador con el cual busca engañar al jugador contrario (hago que voy a izquierda y salgo a derecha) o viceversa.
    - ❖ Amague sobre el balón: Movimiento sobre el balón que busca engañar al contrario (hago que voy a patear el balón y no lo hago, continuando con el transporte).
    - ❖ *Esquive:* la habilidad que tiene el jugador para evitar chocarse o colisionar con el jugador contrario y así mantener el dominio y control del elemento mientras sigue en su transporte.

- ❖ *Cambio de Ritmo*: el juego de velocidades que utiliza el jugador para evitar perder la posesión del balón mediante realiza su transporte (voy rápido y disminuyo el ritmo a más lento y vuelvo y acelero).
- ❖ *Cambio de dirección*: el cambio de trayectorias que realiza el jugador mientras realiza el transporte del balón para mantener su posesión y no permitir la recuperación por parte de los jugadores del equipo contrario.
- ❖ *Protección del Balón*: es buscar que mientras realiza el transporte del balón; siempre el cuerpo de quien este transportando se encuentre entre el adversario y el elemento.

- Pase: Es la entrega del balón a un compañero en el momento adecuado y en las mejores condiciones. Tiene como elementos determinantes;
  - ❖ *Pie de Apoyo*: el pie que realiza el apoyo del jugador cambia su posición dependiendo del tipo de pase o golpeo que el jugador haga; puesto que si el pase es a raz de suelo el pie de apoyo ira ligeramente adelantado de la altura donde se encuentra el balón. Si el pase es a media altura el pie de apoyo ira casi a la misma altura de donde se encuentra el balón, y si quiere realizar un pase alto el pie de apoyo ira ligeramente atrazado de la altura donde se encuentra el balón.
  - ❖ *Pie de Impacto sobre el balón*: dependiendo del tipo de pase que se quiera hacer el pie debe impactar de forma precisa al balón para que llegue a su destino previsto. De la siguiente manera: si se quiere un pase a raz de piso el pie de impacto debe golpear al balón por la parte superior del mismo. Si se quiere un pase a media altura, el golpeo de hacerse sobre la parte medial del balón y si es un pase alto el golpeo debe hacerse en la parte inferior del balón.
  - ❖ *Posición del Tronco*: De igual manera dependiendo del tipo de pase que se quiera realizar la posición del tronco de quien ejecute este gesto técnico va a variar así: si es un pase a raz de piso el tronco estará ligeramente inclinado hacia adelante; si es un pase a media altura el tronco de quien lo ejecute estará casi erguido y si es un pase alto el tronco de quien lo ejecute estará ligeramente inclinado hacia atrás.

- Remate: es el lanzamiento del balón a portería contraria por parte del jugador integrante del equipo que tiene posesión del elemento con el propósito de obtener un gol. Tiene los mismos elementos determinantes del pase (pie de apoyo, pie de impacto sobre el balón y posición del tronco) además de las siguientes maniobras técnicas del remate:
  - ❖ Volea: Remate con el empeine cuando el balón viene de aire.
  - ❖ Semivolea: Remate con el empeine en el preciso momento que el balón viene de aire y toca el piso.
  - ❖ Cabeceo: es el remate que se hace de cabeza, este puede hacerse con salto y sin salto.

- **COMPONENTE TACTICO**

Como contenidos a desarrollar dentro del componente táctico tenemos la implementación de los ***principios de juego de base***: entendidos como las ideas fundamentales sobre las que se desarrolla el juego mediante la utilización de los fundamentos técnicos y caracteristicas de cada jugador y el roll que esté desempeñando dentro del campo.

GENERALES	DEFENSIVOS	OFENSIVOS
1. Hacer lo más fácil 2. Acompañar la jugada. 3. Movilidad Constante. 4. Jugar a lo ancho y a lo largo 5. Visión Periférica 6. Dominar la idea de Bloque 7. Dominar la idea de cambio de juego 8. Entregar y buscar un espacio.	1. Seguridad ante todo. 2. Saber Ubicarse 3. Saber Retroceder 4. Marcación sinónimo de anticipación e interceptación 5. Cooperación con el compañero eludido. 6. Salir Jugando 7. Jugar con el arquero	1. Abrir la cancha. 2. Ganar la línea de fondo 3. Dominio del 2vs1 4. Dominio de la pared 5. Hambre de gol. 6. Rematar y seguir en la jugada 7. Dominio de los fundamentos técnicos

- **COMPONENTE PSICOSOCIAL**

El desarrollo y estimulación de valores como el respeto, disciplina, cuidado personal, autoridad, trabajo en equipo, solidaridad.

METODOLOGIA

La metodología utilizada para el desarrollo de los diferentes contenidos propuestos en cada uno de los componentes se basa en juegos motrices dirigidos; concebidos como unidades integrales de trabajo, que mediante esfuerzos y desempeños en pequeños grupos le permitan al niño participante apropiarse de las diferentes unidades temáticas

propuestas, sin dejar de lado el propósito lúdico y de disfrute que debe tener inmersa cada actividad realizada.
Dentro de los juegos Motrices dirigidos a utilizar podemos destacar:

- Juegos Tácticos menores o juegos simplificados en estructuras de igualdad y desigualdad desde el 1vs1, 1vs2, 2vs2, 3vs2… 7vs7.
- Juegos Polivalentes
- Juegos de Entrada
- Juegos de Conducción, pase y remate a portería.
- Partidos de entrenamiento
- Modelajes.

EVALUACIÓN
Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la implementación de fichas de observación de carácter individual y colectiva en el desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO:** Se continua con la aplicación de los test de: estatura, peso, edad decimal, predicción de estatura final, índice cintura cadera, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

- **COMPONENTE FÍSICO/CONDICIONAL:** Se continua con la aplicación de los test de Salto Largo sin Impulso, Wells y Dillon, Leger, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

9 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	131.0	126.8	131.2	135.4	138.3	142.0
PESO Kg	29.6	25.2	28.5	32.5	37.3	39.8
Fuerza Explosiva	120.6	110.0	121.0	130.0	137.6	158
Flexibilidad	5.0	3.0	5.0	7.0	9.8	11.0
Potencia Aeróbica	3.54	1.52	4.16	5.10	6.09	7.12

9 años Femenino

		P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	130.3	127.3	130.3	132.8	138.9	140.3
PESO Kg	29.7	24.9	29.1	32.1	37.5	42.1
Fuerza Explosiva	115.8	109.7	116.5	127.2	134.5	141.0
Flexibilidad	3.1	1.0	3.0	4.5	9.8	12.6
Potencia Aeróbica	2.30	1.24	2.18	3.24	4.06	4.24

10 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	133.1	129.8	133.2	137.0	140.2	143.4
PESO Kg	30.1	26.9	28.8	32.4	38.4	44.7
Fuerza Explosiva	129.3	120.0	129.0	140.0	148.0	151.5
Flexibilidad	5.4	3.5	5.2	7.3	10.1	11.7
Potencia Aeróbica	4.06	3.12	3.42	5.18	6.18	7.30

10 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	137.1	133.4	136.6	141.5	144.4	147.7
PESO Kg	32.6	29.2	32.6	35.6	38.7	41.2
Fuerza Explosiva	122.4	111.0	122.0	133.2	140.5	154.5
Flexibilidad	3.5	2.5	4.0	5.3	7.0	9.9
Potencia Aeróbica	3.00	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42

11 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	140.2	135.7	139.5	145.6	149.8	152.4
PESO Kg	34.3	29.5	33.2	37.6	42.1	53.8
Fuerza Explosiva	137.2	126.0	138.0	149.0	156.0	165.0
Flexibilidad	5.6	3.1	5.5	7.9	10.4	12.0
Potencia Aeróbica	4.54	3.18	5.06	7.00	8.00	8.32

11 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	142.8	138.0	142.1	147.0	150.6	158.5
PESO Kg	35.0	30.4	33.6	37.2	43.3	51.4
Fuerza Explosiva	123.7	111.0	123.0	135.5	145.0	151.1
Flexibilidad	4.4	3.3	4.2	5.0	8.1	11.3
Potencia Aeróbica	3.00	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42

12 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	141.5	136.4	141.1	145.3	150.4	154.4
PESO Kg	35.7	31.0	33.4	37.9	47.6	53.3
Fuerza Explosiva	145.4	137.0	146.0	155.0	164.5	180.0
Flexibilidad	5.2	4.0	4.8	6.1	6.4	7.0
Potencia Aeróbica	4.48	2.30	5.12	7.00	8.00	8.18

12 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	147.6	144.3	149.0	152.5	155.4	158.4
PESO Kg	39.8	34.0	39.0	44.1	47.2	56.6
Fuerza Explosiva	129.2	117.0	130.0	141.0	149.4	157.0
Flexibilidad	5.1	3.5	4.5	6.6	8.0	10.2
Potencia Aeróbica	4.0	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

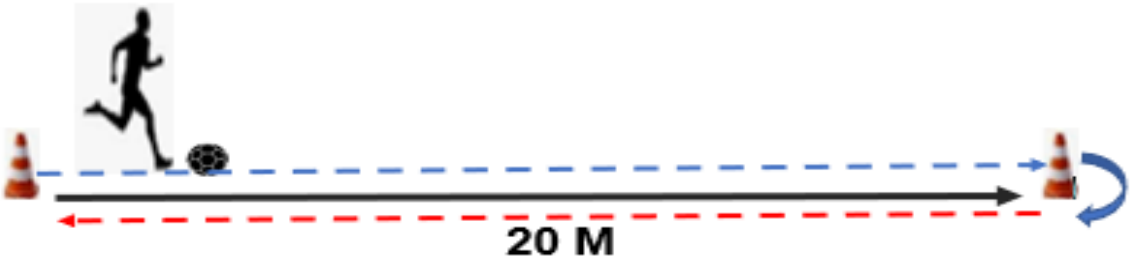
- COMPONENTE TECNICO/MOTRIZ

PRUEBA DE CONDUCCIÓN

Objetivo: Determinar el nivel de ejecución y apropiación del fundamento técnico Conducción a partir de elementos determinantes del fundamento técnico y el tiempo.

Material:

- Dos Conos de demarcación
- Decámetro
- Balón número 4
- Cronometro



Desarrollo de la Prueba:

Se ubican los Dos conos en línea recta separados uno del otro a una distancia de 20 metros, el niño se ubica en el primer cono donde se disponga la salida para la ejecución de la prueba, a la señal del evaluador (acciona el cronometro) el niño comenzara su desplazamiento hacia el segundo cono conduciendo el balón con su pie derecho, al llegar al segundo cono cambia el pie con el que realiza la conducción pasándolo hacer con el pie izquierdo; hasta llegar al primer cono donde se detendrá el cronometro.
Se registra el tiempo gastado en el recorrido de ida y vuelta en segundos, se realizan dos intentos.
Además, se dará un concepto valorativo de los elementos determinantes de la Conducción como son: visión periférica, golpe continuo del balón y posición del tronco como soporte del registro cuantitativo en tiempo obtenido.

NOMBRE	TIEMPO	VISIÓN PERIFERICA			GOLPE CONTINUO DEL BALON			POSICIÓN DEL TRONCO		
		1	3	5	1	3	5	1	3	5

PRUEBA DE DRIBLING

Objetivo: Determinar el nivel de condición en la apropiación y ejecución practica del Dribling como fundamento técnico**.**

Material:

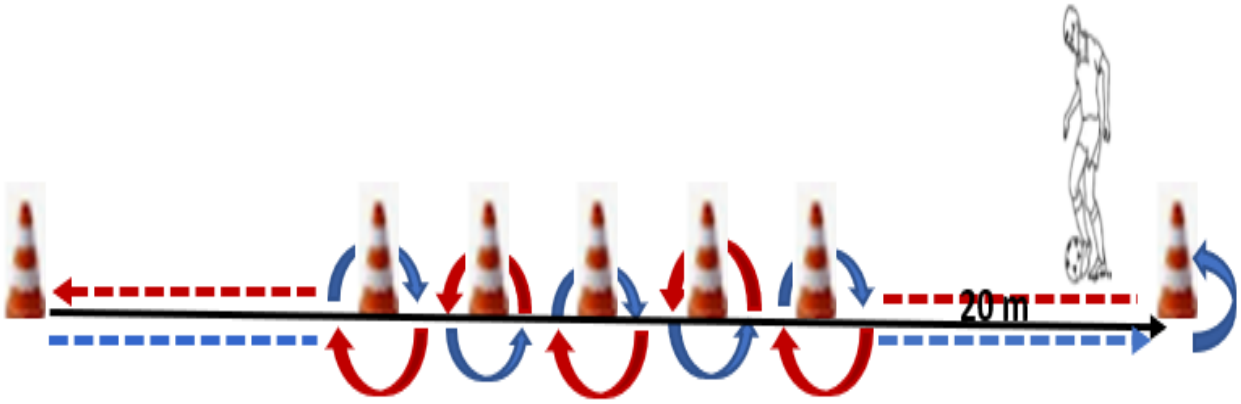
- 7 conos de demarcación
- Decámetro
- Cronometro
- Balón número 4

Desarrollo de la Prueba

Se ubican los siete conos en línea recta separados el primero del último por una distancia de 20 metros, a los 8 metros del primer cono ubica el segundo cono, a 9 metros del primer cono se ubica el tercer cono, a 10 metros se ubica el cuarto cono, a 11 metros se ubica el quinto cono y a 12 metros se ubica el sexto cono y el séptimo se ubica a 20 metros todos en línea recta, el niño se ubica en el primer cono donde se disponga la salida para la ejecución de la prueba, a la señal del evaluador (acciona el cronometro) el niño comenzara su desplazamiento hacia el segundo cono conduciendo el balón con su pie derecho, al llegar al segundo cono inicia un desplazamiento en zig – zag por entre los conos (del 2 al 6) realizando una conducción a gran velocidad con la misma pierna hasta

el 7 cono, donde realizara un giro y cambia el pie con el que realiza la conducción pasándolo hacer con el pie izquierdo; hasta llegar al de nuevo a la hilera de conos (6 al 2) donde hará el desplazamiento en zig – zag y luego el desplazamiento en velocidad hasta el primer cono donde se detendrá el cronometro.

Se registra el tiempo gastado en el recorrido de ida y vuelta en segundos, se realizan dos intentos.
Además, se dará un concepto valorativo de los elementos determinantes de la Conducción y del Dribling como son: visión periférica, golpe continuo del balón y posición del tronco como soporte del registro cuantitativo en tiempo obtenido.



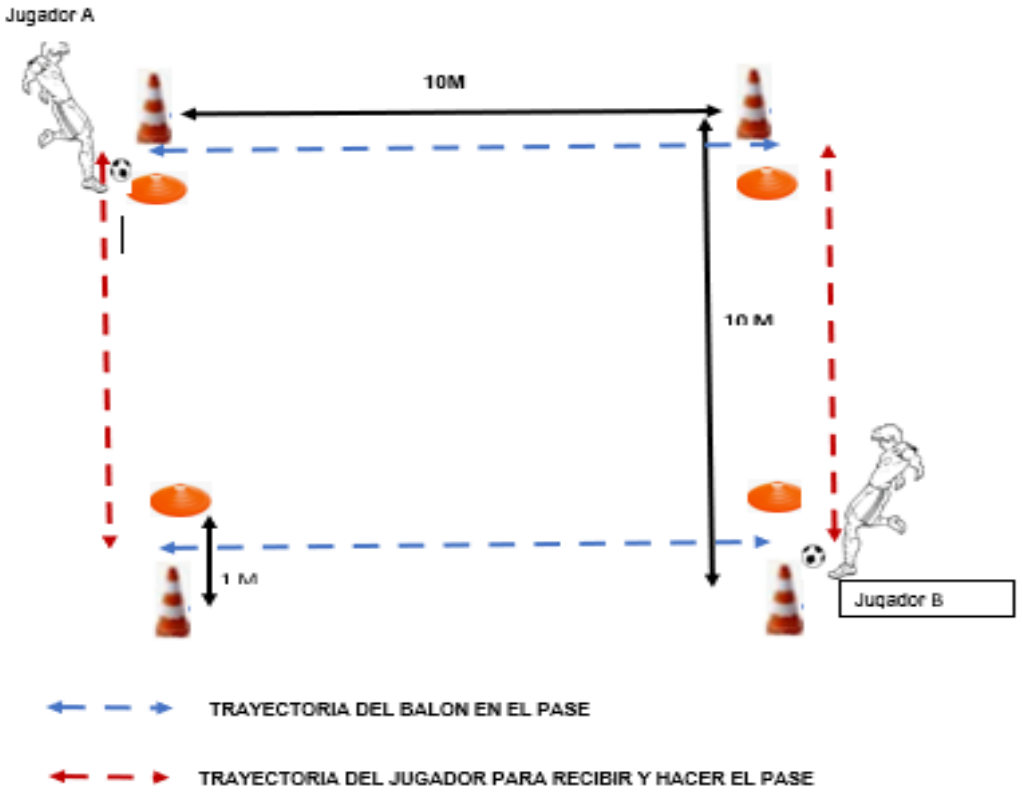
NOMBRE	TIEMPO	VISIÓN PERIFERICA			GOLPE CONTINUO DEL BALON			POSICIÓN DEL TRONCO		
		1	3	5	1	3	5	1	3	5

PRUEBA DE PASE

Objetivo: Determinar el nivel de condición en la apropiación y ejecución practica del Pase como fundamento técnico**.**

Material:

- 4 conos de demarcación
- 4 platillos de demarcación.
- 4 balones # 4
- Cronometro
- Decámetro



Desarrollo de la Prueba: Se demarca un cuadrado de 10 metros de lado con los cuatro conos, se demarca unas zonas de 1 metro desde los conos hacia adentro del cuadrado con los platillos, los deportistas que van a ser evaluados se ubican en esquinas contrarias en diagonal como se observa en la grafica cada uno con balón, cada jugador realizara un pase al espacio libre entre la zona demarcada por el platillo y el cono que tiene al frente, calculando la velocidad en el desplazamiento para que el compañero lo recepcione y de igual forma el jugador que realiza el pase pueda recepcionar el pase que de manera simultanea esta realizando el otro jugador evaluado. Cada pase se hace con diferente perfil (una vez pierna derecha, el siguiente pierna izquierda).

Se contabilizarán los pases precisos (que pasen por la zona demarcada y que fueron recepcionados por el compañero) realizados en un periodo de 30 segundos. Teniendo

NOMBRE	# PASES EN 30"	PERFIL DERCHO									PERFIL IZQUIERDO								
		DISCRIMIN. PERCEPTIVA			MEMORIA MOTRIZ			AJUST. NM TIE/ESP			DISCRIM. PERCEPTIVA			MEMOR. MOTRIZ			AJUST. NM TIE/ESP		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

como referentes a nivel cualitativo la memoria motriz, la discriminación perceptiva y los ajustes neuromusculares de tiempo y espacio.

PRUEBA DE REMATE

Objetivo: Determinar el nivel de desarrollo, apropiación y efectividad en la ejecución del remate como fundamento técnico del futbol.

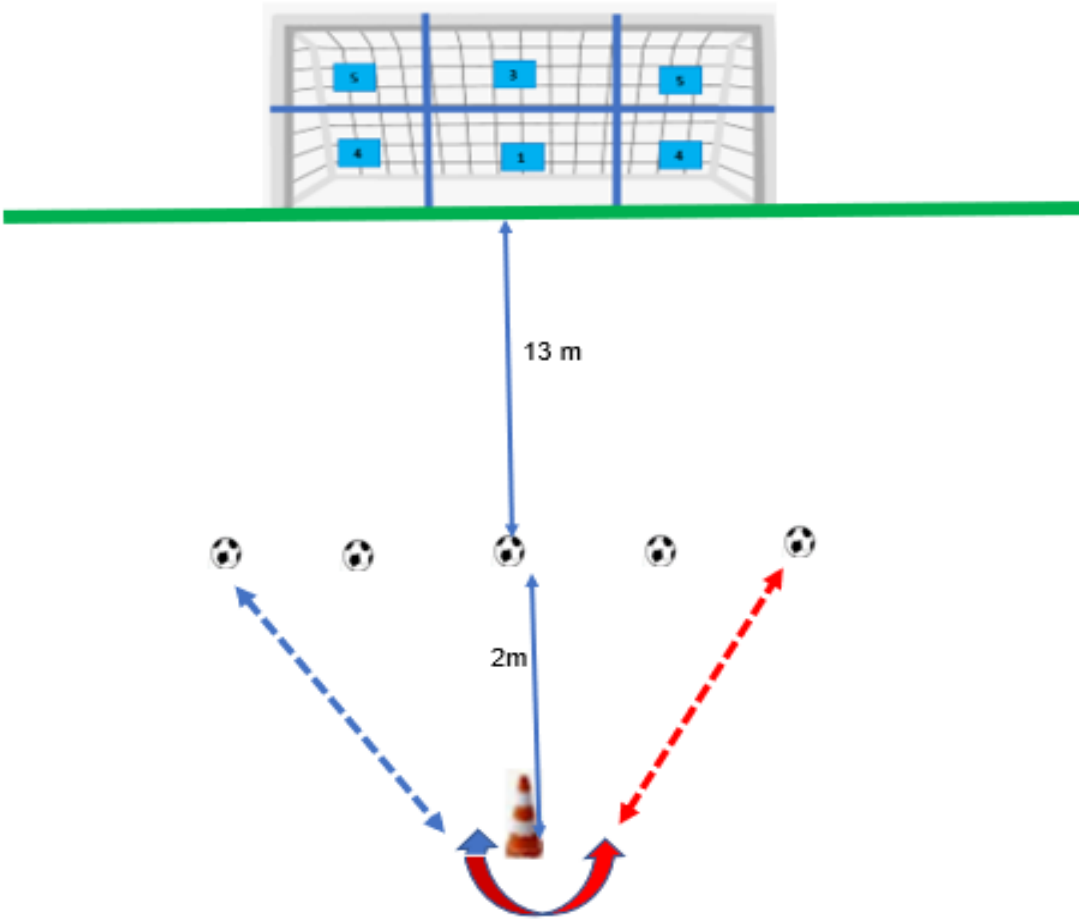
Material:

- 5 balones # 4
- 1 cono de demarcación
- Decámetro
- Cinta de demarcación
- Cronometro
- Campo de futbol

Desarrollo de la prueba: La portería de futbol se divide con cinta de demarcación en seis rectángulos como se observa en la grafica siguiente, a una distancia de 13 metros se ubican 5 balones en una fila de frente a la portería y separados entre si por una distancia de un metro, a una distancia de 2 metros detrás del tercer balón (balón del centro se ubica un cono de demarcación, el cual será el punto de salida para el jugador que está siendo evaluado. El Cual a la señal del evaluador iniciara su recorrido desde atrás del cono a realizar el remate del primer balón al lado que el elija, se regresara hasta el cono y se desplazara al lado contrario para realizar el remate del segundo balón y así sucesivamente hasta terminar con el remate del quinto balón. Se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Se hacen 2 remates con el perfil menos dominante.
- El desplazamiento se realiza a una intensidad máximal del 90 al 100% de su capacidad
- Es necesario pasar por detrás del cono en cada desplazamiento
- Se debe tomar el tiempo en segundos gastado en el total de desplazamiento para realizar los 5 remates.

- Se debe tomar el dato de la sumatoria de puntos acertados con cada perfil y en total de los 5 remates
- Se realizan dos intentos, garantizando una recuperación no menor a tres minutos entre cada intento.



NOMBRE	TIEMPO	EFECTIVIDAD EN PUNTOS		
		PERFIL DERECHO	PERFIL IZQUIERDO	TOTAL

FASE DE ESPECIALIZACIÓN
NIÑOS Y NIÑAS DE 13 A 17 AÑOS

OBJETIVO:

Especializar técnicamente al niño participante en una posición o función del futbol, de acuerdo a su gusto y proyección de caracteristicas para el desempeño en el futbol reglamentario. por medio de juegos tácticos menores, modelajes y partidos de entrenamiento y competencia.

CONTENIDOS:

- **FISICOS:** como contenidos objetivo a desarrollar dentro del componente físico se tienen:
  - Flexibilidad todos los días.
  - Velocidad de reacción; todos los días
  - Velocidad de desplazamiento acíclica; todos los días
  - Velocidad de desplazamiento cíclica: Dos días a la semana
  - Resistencia aeróbica; todos los días
  - Fuerza: Dos días a la semana
  - Resistencia a la velocidad: Dos días a la semana

- **TECNICOS**: Se deben trabajar todos los fundamentos técnicos discriminados en la fase anterior, pero haciendo énfasis en aquellos fundamentos que más requiera el niño de acuerdo a su posición que desempeñe dentro del juego, por ejemplo, si es un defensa central debe trabajarse todo lo relacionado con el juego aéreo, tanto de manera frontal, como de costado. En caso de ser un delantero por los costados se debe fortalecer el Dribling, el centro de costado, el remate de media distancia.

- **TACTICOS:**

Son ideas básicas sobre las cuales se desarrolla el juego dependiendo del momento ya sea a nivel grupal o individual. Estas ideas se agrupan en dos dependiendo de los mementos que se concibe el futbol a nivel general Ataque y Defensa, buscando integrar los principios que se vieron en la fase anterior. Se sintetizan en su agrupación de la siguiente manera:

PRINCIPIOS TÁCTICOS DEFENSIVOS

RETARDACIÓN

1- REPLIEGUES
2- TEMPORIZACIÓN

EQUILIBRIO

1- MARCAJES
2- COBERTURAS
3- PERMUTAS
4- RELEVOS
5- VIGILANCIAS

RECUPERACIÓN

1- DOBLAJES
2- ANTICIPACIÓN
3- INTERCEPTACIÓN
4- CARGA
5- ENTRADAS

PRINCIPIOS TÁCTICOS OFENSIVOS

CONTROL

1- DEL PARTIDO
2- CONSERVAR EL BALON
3- CAMBIO DE ORIENTACIÓ
4- CONTROL DEL JUEGO
5- VIGILANCIAS

MOVILIDAD

1- DESMARCAJE
2- APOYOS
3- CAMBIOS DE RITMO
4- CAMBIOS DE DIRECCIÓN

PENETRACIÓN

1- PAREDES
2- ESPACIOS LIBRES
3- DESDOBLAJES
4- PROGRESIONES

IMPROVISACIÓN

1- ATAQUES
2- RITMO DE JUEGO

METODOLOGIA

La metodología utilizada para el desarrollo de los diferentes contenidos propuestos en cada uno de los componentes se basa en juegos motrices dirigidos; concebidos como unidades integrales de trabajo, que mediante esfuerzos y desempeños en pequeños grupos le permitan al niño participante apropiarse de las diferentes unidades temáticas propuestas, sin dejar de lado el propósito lúdico y de disfrute que debe tener inmersa cada actividad realizada.
Dentro de los juegos Motrices dirigidos a utilizar podemos destacar:

- Juegos Tácticos Menores en estructuras desde 1vs1 hasta 11 vs 11, en condiciones de igualdad y desigualdad.
- Modelajes
- Partidos de Entrenamiento

EVALUACIÓN

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la implementación de fichas de observación de carácter individual y colectiva en el desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO:** Se continua con la aplicación de los test de: estatura, peso, edad decimal, predicción de estatura final, índice cintura cadera, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

- **COMPONENTE FÍSICO/CONDICIONAL:** Se continua con la aplicación de los test de Salto Largo sin Impulso, Wells y Dillon, Leger, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

13 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	147.2	141.8	147.6	151.9	157.1	160.8
PESO Kg	39.0	33.7	39.1	41.8	49.5	53.2
Fuerza Explosiva	151.4	139.0	153.0	160.2	174.8	195.0
Flexibilidad	4.4	3.0	4.0	5.9	6.6	7.6
Potencia Aeróbica	5.54	4.00	5.30	7.06	8.18	12.54

13 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	152.9	149.0	154.5	157.1	159.7	161.3
PESO Kg	44.3	38.1	43.9	49.8	54.1	57.0
Fuerza Explosiva	129.7	120.0	129.0	141.0	152.4	158.0
Flexibilidad	1.5	-3.0	2.7	6.0	8.3	11.8
Potencia Aeróbica	3.30	2.24	3.18	4.06	6.00	6.06

14 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	158.9	153.3	158.7	165.6	169.1	174.9
PESO Kg	46.8	41.9	46.4	51.5	57.1	63.9
Fuerza Explosiva	163.2	148.0	162.0	181.0	192.4	201.2
Flexibilidad	3.4	2.0	4.0	5.5	7.0	10.8
Potencia Aeróbica	6.06	4.12	5.30	8.06	9.36	10.54

14 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	154.2	150.0	154.2	157.0	160.5	164.5
PESO Kg	48.1	42.9	48.2	52.0	57.8	62.8
Fuerza Explosiva	127.8	118.7	126.5	137.0	151.0	157.0
Flexibilidad	2.4	1.0	3.5	5.5	7.8	11.8
Potencia Aeróbica	4.0	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

15 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	162.1	157.0	162.6	167.1	172.0	175.7
PESO Kg	50.5	44.8	50.4	55.4	60.7	66.3
Fuerza Explosiva	174.2	159.2	173.0	189.7	200.0	209.6
Flexibilidad	2.7	1.8	3.5	5.3	8.0	10.9
Potencia Aeróbica	6.30	4.48	6.30	8.06	9.18	10.12

15 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	154.5	151.0	153.8	158.1	163.1	166.1
PESO Kg	47.0	42.3	48.3	50.8	53.3	57.9
Fuerza Explosiva	125.8	115.0	125.0	141.0	145.0	151.5
Flexibilidad	3.0	2.1	4.0	6.7	9.7	11.7
Potencia Aeróbica	4.0	3.00	3.30	4.24	5.42	7.06

16 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	166.8	161.3	167.0	172.5	176.1	180.9
PESO Kg	53.0	47.6	51.7	57.1	62.4	73.7
Fuerza Explosiva	174.2	163.2	176.0	183.0	200.0	207.0
Flexibilidad	2.5	0.0	2.5	4.3	10.2	14.7
Potencia Aeróbica	7.18	6.00	8.00	9.00	10.12	10.12

16 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	156.2	151.0	156.3	160.8	165.0	169.9
PESO Kg	50.2	47.1	50.8	54.1	57.2	57.6
Fuerza Explosiva	130.5	121.0	130.0	142.0	147.1	152.6
Flexibilidad	4.0	2.2	4.5	7.2	11.1	14.6
Potencia Aeróbica	3.30	2.24	3.18	4.12	5.06	6.12

17 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	168.1	164.9	168.7	172.8	175.8	177.6
PESO Kg	57.6	53.0	57.7	60.6	66.0	69.9
Fuerza Explosiva	185.5	175.0	188.0	200.0	211.0	219.0
Flexibilidad	5.2	3.7	5.2	6.8	11.0	13.5
Potencia Aeróbica	7.42	6.00	8.06	9.18	10.36	11.18

17 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	157.3	153.7	157.3	161.0	163.0	163.7
PESO Kg	51.4	49.5	51.7	54.8	59.2	66.1
Fuerza Explosiva	133.4	122.0	132.0	143.2	160.1	164.4
Flexibilidad	4.0	1.8	4.2	8.5	9.8	10.5
Potencia Aeróbica	4.0	3.00	3.30	4.24	5.42	7.06

- **COMPONENTES TENICO/ MOTRIZ, TACTICO Y PSICOSOCIAL**

FICHA SEGUIMIENTO DEL JUGADOR/ ANALISIS POR APARTADOS

Jugador: _____ edad_____ genero_____
Posición: _____Municipio_____

ELEMENTOS TECNICOS- TACTICOS Y PSICOSOCIALES A EVALUAR. CRITERIOS DE 1 A 5 DE MENOS A MAS CUALIDAD			
TECNICA OFENSIVA	1	3	5
Controles: amortiguaciones, paradas, semiparadas, desviaciones			
Juego Aéreo			
Conducción del balón			
Protección del balón			
Dribling y regate			
Remate (Tiro a portería)			
Dominio del pase en largo (cambio de orientación)			
Dominio de pared, pase a corta distancia (2 vs 1)			
TÉCNICA DEFENSIVA			
Carga			
Capacidad de cobertura			
Anticipación			
Capacidad de Marcaje			
TECNICA DEFENSIVA - OFENSIVA			
Juego sin balón			
Dominio del 1 vs 1			
Posicionamiento en el campo			
Orientación de juego			
Dominio de los desdoblamientos			
Dominio de las permutas			
Anticipación			
Visión de juego			
Apoyo a los compañeros			
Dominio de los diferentes tipos de marcaje (Zonal - mixtos)			
Capacidad de Proyección al ataque			
Polivalencia del jugador (Capacidad de adaptarse a varias posiciones)			
CUALIDADES FÍSICAS			
Buena capacidad aeróbica			

Jugador rápido en distancias cortas			
Capacidad de cambio de ritmo individual			
Jugador veloz en distancias largas			
Jugador con agilidad y movilidad			
Jugador con velocidad en resistencia			
Jugador con capacidad de salto (Potencia tren inferior)			
Jugador con facilidad para lesionarse			
Jugador con capacidad de recuperación tras una lesión			
RASGOS DE LA PERSONALIDAD			
Ambición en le juego			
Agresividad, valentía en su comportamiento			
Disciplinado			
Don de mando, Liderazgo			
Control Emocional			
Confianza en si mismo			
Confianza en los demás			
Receptibilidad para entrenar			

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA_____**MUNICIPIO**_____**DISCIPLINA DEPORTIVA**_____**CATEGORIA**_____
OBJETIVO FISICO_____
OBJETIVO TECNICO_____
OBJETIVO TACTICO_____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____
_____

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

ALCALDIA DE
SUTATAUSA
NIT: 899-999-476-1

ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL DE SALON

INICIACIÓN







FUNDAMENTACION







ESPECIALIZACIÓN







HORARIO INSTITUCIONAL







HORARIO

ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL DE SALON

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

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO:	SUTATAUSA
NOMBRE DEL MONITOR	JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO
MES	FEBRERO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 8: 00 AM	GRUPO		QUINTO A					
	SEDE DE TRABAJO		INSTITUCION PRIMARIA SUTATAUSA					
8:00 AM A 9:00 AM	GRUPO		QUINTOB					
	SEDE DE TRABAO		INSTITUCION PRIMARIA SUTATAUSA					
9:00 AM A 10: 00 AM	GRUPO		CUARTO B		CUARTO A			
	SEDE DE TRABAO		INSTITUCION PRIMARIA SUTATAUSA		INSTITUCION PRIMARIA SUTATAUSA			
10:00 P.M. A 2:00 P.M.	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO		INCIACION		INCIACION			
	SEDE DE TRABAJO		CENTRO/ URBANO		CENTRO/ URBANO			
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO		CENTRO/ URBANO		CENTRO/ URBANO			
6:00 P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO		ESPECIALIZACION		ESPECIALIZACION			
	SEDE DE TRABAJO		CENTRO/ URBANO		CENTRO/ URBANO			

NOMBRE MONITOR

FIRMA

JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO



COBERTURA ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL DE SALON

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	POBLACIÓN LGTBI+	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.Salón	5 AÑOS	4	0	4	0	0	0									4
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.Salón	6 AÑOS	4	0	2	2	0	0									4
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.Salón	7 AÑOS	8	1	7	1	0	1									9
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.Salón	8 AÑOS	10	1	8	2	0	1									11
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.Salón	9 AÑOS	5	1	5	0	0	1									6
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.Salón	10 AÑOS	6	1	6	0	1	0									7
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.Salón	11 AÑOS	6	1	5	1	1	0									7
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.Salón	12 AÑOS	3	1	2	1	1	0									4
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.Salón	13 AÑOS	2	0	2	0	0	0									2
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.Salón	14 AÑOS	6	5	2	4	4	1									11
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.Salón	15 AÑOS	1	3		1	2	1									4
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.Salón	16 AÑOS	2	1	1	1	1	0									3
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.Salón	17 AÑOS	4	0	2	2	0	0									4
				TOTALES	61	15	46	15	10	5	0	0	0	0	0	0	0	0	76
					76														76

0-5 AÑOS		6-11 AÑOS		12-16 AÑOS		17 AÑOS		
MASCU	FEM	MASCU	FEM	MASCU	FEM	MASCU	FEM	TOTAL
4	0	39	5	14	10	4	0	76

COBERTURA INSTITUCION EDUCATIVA

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	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE	POBLACIÓN LGTBI+	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.salón	5 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.salón	6 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.salón	7 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.salón	8 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.salón	9 AÑOS	8	7	5	3	6	1									15
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.salón	10 AÑOS	21	14	18	3	11	3									35
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.salón	11 AÑOS	13	18	8	5	12	6									31
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.salón	12 AÑOS	3	10	3	0	5	5									13
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.salón	13 AÑOS	1	0	1	0	0	0									1
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.salón	14 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.salón	15 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.salón	16 AÑOS	1	0	1	0	0	0									1
valle de ubate	sutatausa	Nicolas villami	F.salón	17 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
				TOTALES	47	49	36	11	34	15	0	0	0	0	0	0	0	0	96
					96														96

0-5 AÑOS		6-11 AÑOS		12-16 AÑOS		17 AÑOS		
MASCU	FEM	MASCU	FEM	MASCU	FEM	MASCU	FEM	TOTAL
0	0	42	39	5	10	0	0	96

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE
FORMATIVO CONTROL ASISTENCIA

MUNICIPIO: SUTATAUSA **DEPORTE: FUTBOL DE SALON** **NIVEL INICIACION**

MES: FEBRERO **NOMBRE FORMADOR: JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO**

N°	DIA DE TRABAJO / NOMBRE DEPORTISTA	20	25	27
1	Johan Esneider Sánchez Fresneda	X	X	X
2	Samuel Esteban Rodríguez Rodríguez	X	X	X
3	Edgar Santiago Moscoso	X	X	X
4	Carol Salome Quiroga Palomares	X	X	X
5	Dominic Castiblanco Aguilar	X	X	X
6	Edwar Steven Gamboa Silva	X	X	X
7	Diego Alejandro Guzmán Santana	X	X	X
8	Maximiliano Rincón	X	X	X
9	Eric Santiago Peralta Sánchez	X	X	
10	Jhor Haggi Vega Carrillo	X	X	X
11	Juan Esteban Castillo Garzón	X	X	X
12	Adrián Felipe Rodríguez Arias	X	X	X
13	Antoni cano Murcia	X	X	X
14	Dominick Samuel Melo Rojas	X	X	X
15	David Santiago Usaquén Tequita	X	X	X
16	Liam Matías Pamplona Guaqueta	X	X	X
17	María José Rodríguez Pérez	X	X	X
18	Ian Matías Pineda Martínez		X	X
19	Dylan Alejandro Castro Velásquez	X	X	X
20	Johan Estiven Alarcón Álvarez	X	X	X
21	Juan Martín Arévalo Cortes	X	X	X
22	Diego Alejandro Guzmán Santana	X	X	X
22	Alan Damián Alvares Olmos	X	X	X
23	Patrick Damar Roncancio Poveda	X	X	X
24	Thiago Ferney Roncancio Poveda	X	X	X
25	Edwin Alejandro Mendieta	X		X
26	Antony Joel Malaver	X	X	X
27	Alan Matthias Gómez	X	X	X
28	Edilson Alejandro Rodríguez	X	X	X

OBSERVACIONES: Existen deportistas que han asistido, sin embargo, no han realizado proceso de inscripción están en el proceso.

FIRMA DEL FORMADOR

ALCALDIA DE
SUTATAUSA
NIT: 899-999-476-1

MUNICIPIO: SUTATAUSA **DEPORTE: FUTBOL DE SALON** **NIVEL: FUNDAMENTACION**

MES: FEBRERO **NOMBRE FORMADOR: JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO**

N°	DIA DE TRABAJO / NOMBRE DEPORTISTA	20	25	27
1	Kevin Jadir Usaquén villamil	X	X	X
2	Miguel Ángel Velásquez	X	X	X
3	Diana Patricia Ovelencio Rodríguez	X	X	X
4	Juan Diego Ramírez	X	X	X
5	Dilan Santiago Nocua	X	X	X
6	Juan José Rodríguez Vega	X	X	X
7	Omar Alejandro Vega Rojas	X	X	X
8	Kevin Andrés Pulido Pachón	X	X	X
9	Marlon Andrey Ballen Torrez		X	X
10	Samuel Alonso Rodríguez	X	X	X
11	Ángel Jesús Cárdenas Rubio	X	X	X
12	Danna Isabella Hernández García	X	X	X
13	William Samuel Mendoza Suarez	X	X	X
14	Kevin Santiago Quiroga Moncada	X	X	X
15	Juan Pablo Rodríguez Pérez	X	X	X
16	Juan Esteban Medina Suarez	X	X	X
17	Breyner Yepes Guapucha	X	X	X
18	Juan Daniel Alfonso García	X	X	X
19	Ángel Sebastián Alfonso García	X	X	X
20	Emanuel cano	X	X	X
21	Katerin Sofia Murcia			X
22	Yuber Martín Malaver	X	X	X
23	Fresney Rodríguez Poveda	X	X	X
24	José Matthias Montaño	X	X	X

OBSERVACIONES: Existen deportistas que han asistido, sin embargo, no han realizado proceso de inscripción están en el proceso

FIRMA DEL FORMADOR

ALCALDIA DE
SUTATAUSA
NIT: 899-999-476-1

MUNICIPIO: SUTATAUSA **DEPORTE: FUTBOL DE SALON** **NIVEL: ESPECIALIZACION**

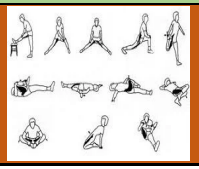
MES: FEBRERO **NOMBRE FORMADOR: JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO**

N°	DIA DE TRABAJO / NOMBRE DEPORTISTA	20	25	27
1	Michael Steven Hernández Ávila	X	X	X
2	Camila Andrea Roso Ballen	X	X	X
3	Rodney Javier Torres vela	X	X	X
4	Juan José Cáceres Roldan	X	X	X
5	Cesar Andrés Ovelencio Rodríguez	X		X
6	Laura Camila Mercado Silva	X	X	X
7	Johan Arley Ballen Torrez	X	X	X
8	Kylian Andrey Diaz Guzmán		X	X
9	Ferdy Norvey Suarez Cano	X	X	X
10	Dayra Alejandra Vargas Malaver	X	X	X
11	Valery Melisa Hernández Ávila	X	X	X
12	Cristian Alexander Torres Prada	X	X	X
13	José Alexandre Castro Lara	X	X	X
14	Nicolas Ramírez Montero	X	X	X
15	Erick Samuel Roso	X	X	X
16	Angie Lorena Montaño Riaño	X	X	X
17	Juan Fernando López González	X	X	X
18	Laura Sofia Becerra Álvarez	X	X	X
19	Daniel Felipe Villamil Montaño		X	X
20	Paula Alejandra Cañón Cano	X	X	X
21	Lizeth Valentina Sánchez Robelto	X	X	X
22	Karoll Mayte Sánchez Velandia	X	X	X
23	Laura Nicol Velandia Calvo	X	X	X
24	Sebastián Alejandro Suarez		X	X

OBSERVACIONES: Existen deportistas que han asistido, sin embargo, no han realizado proceso de inscripción están en el proceso

FIRMA DEL FORMADOR

PLANEACION SESION DE CLASE								
PROVINCIA VALLE DE UBATE								
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO								
FECHA: 04/03/2025		MUNICIPO: SUTATAUSA		DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON		CATEGORIA: INICIACION		
NUMERO DE LA SESION : 01		HORARIO: 2:00 a 4:00 pm		LUGAR DE ENTRENAMIENTO: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL				
OBJETIVO FISICO: Explorar diferentes movimientos propios de futbol de salón por medio de las habilidades básicas motrices.								
OBJETIVO TECNICO: identificar los movimientos del cuerpo que puede llegar a realiza.								
OBJETIVO TACTICO: optimizar movimientos y ejercicios.								
VALOR A TRABAJAR: MOTIVACION Y CONFIANZA								

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	SISTEMAS ENERGETICOS	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas. 1. La Bomba: Se realiza un circulo y se realiza un ejercicio de inhalación y exhalación. 2. Se realiza la ronda de la Sandia 3. La lleva		Anaeróbico aláctico	8	20%	3	26
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Se realiza un calentamiento especifico propio del deporte ejecutando recorridos de larga distancia con cambios de dirección, saltos. Todos los ejercicios se realizarán por medio de estímulos externos, el formador va indicando con el silbato, la voz o la expresión corporal que movimiento ejecuta cada niño		Anaeróbico láctico.	12	30%	3	
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Exploración de diferentes movimientos y ejercicios con balón. Cada niño tendrá un balón y explorará diferentes formas de desplazarse con el elemento por todo el campo deportivo.	1. Los niños se desplazan corriendo con el balón en en los pies. 2. Los niños se desplazan rodando el balón por el suelo. 3. Los niños driblan el balón con una o ambos pies.	anaeróbico	25	40%	1	89
	FASE TECNICA	El formador organizará un circuito de habilidades donde el niño podrá vivenciar diferentes formas de desplazamiento con el balón.		anaeróbico	20	50%	1	
	FASE TACTICA	Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podrán desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario y dejar el balón al arco.	Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el arco del contrario.	anaeróbico	40	50%	2	
FASE DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase.		Anaeróbico a láctico	5	20%	0	5

120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE					
PROVINCIA VALLE DE UBATE					
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO					
FECHA: 6/03/2025	MUNICIPO: SUTATAUSA	DISCIPLINA DEPORTIVA FUTBOL DE SALON	CATEGORIA INICIACION	TEMA: DIFERENTES DESPLAZAMIENTOS	
NUMERO DE LA SESION: 02	HORARIO: 2:00 a 4:00 pm	LUGAR DE ENTRENAMIENTO: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
OBJETIVO FISICO:Desarrollar habilidades motrices con diferentes tipos de desplzamientos					
OBJETIVO TECNICO:Desarrollar habilidades motrices basicas en conjunto con aspectos tecnicos					
OBJETIVO TACTICO: Trabajar el desplazamiento por el campo					
VALOR A TRABAJAR: Compañerismo y solidaridad					

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD			GRAFICO	SISTEMAS ENERGETICOS	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO EN MINUTOS	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	1	SALUDO			AEROBICO ALACTICO	15	60	1	30
		2	MOVILIDAD ARTICULAR	CAUDAL CEFALO CAUDAL						
		3	ESTIRAMIENTO DINAMICO	EN EL MISMO PUESTO						
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	1	JUEGO PRE COMPETITIVO	EL BAILE DEL CUERPO		AEROBICO ALACTICO	8	80	1	
		2	HIDRATACION				5			
ASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	DESPLAZAMIENTOS	MARCHA	DESPLAZAMIENTOS DE UN PUNTO A OTRO EN GATEO		ANAEROBICO ALACTICO(RECORRIDO DE 10 METROS)	10	60	1	61
				DESPLAZAMIENTOS DE UN PUNTO A OTRO EN POSTURA DE PIE		ANAEROBICO ALACTICO (RECORRIDOS DE 10 METROS)	10		1	
				DESPLAZAMIENTO DE UN PUNTO A OTRO EN ZIG ZAG A TRAVES DE CONOS		ANAEROBICO ALACTICO (RECORRIDOS DE 10 METROS)	10		1	
			HIDRATACION				5		1	
			MARCHA ORIENTACION DEL CUERPO	DEL PUNTO A AL PUNTO B EN LATERALES		AEROBICO ALACTICO (RECORRIDOS DE 10	10		1	
				DEL PUNTO A AL PUNTO B DE ESPALDAS (PUNTA DE PIES Y CABEZA ADELANTE)		AEROBICO ALACTICO (RECORRIDOS DE 10 METROS)	10		1	
FASE DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	JUEGO ENFOCADO EN LO VISTO DE LA CLASE		LA LLEVA		AEROBICO	15	40	2	29
		ESTIRAMIENTO ESTATIVO		EN LA BOMBA CENTRAL (ESTIRAMIENTO ACTIVO)			12			
		FEEDBACK		ESCUCHAR LOS DEPORTISTA						

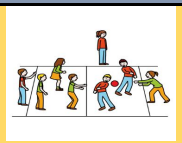
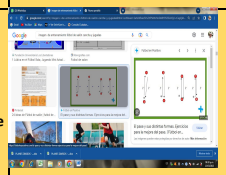
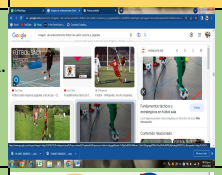
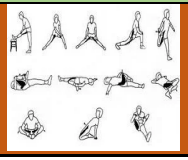
120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE								
PROVINCIA VALLE DE UBATE								
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO								
FECHA: 11/03/2025		MUNICIPO: SUTATAUSA		DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON		CATEGORIA: INICIACION		
NUMERO DE LA SESION : 03 HORARIO: 2:00 a 4:00 pm		LUGAR DE ENTRENAMIENTO: POLIDEPORTIVO MUNNICIPAL						
OBJETIVO FISICO: Explorar diferentes movimientos propios de futbol de salón por medio de las habilidades básicas motrices.								
OBJETIVO TECNICO: Identificar los movimientos del cuerpo que puede llegar a realiza.								
OBJETIVO TACTICO: Optimizar movimientos y ejercicios.								
VALOR A TRABAJAR: TRABAJO EN EQUIPO								

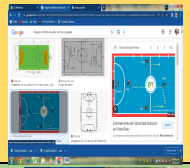
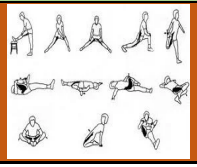
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	SISTEMAS ENERGETICOS	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas.		Anaeróbico aláctico	8	20%	3	26
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Se realiza un calentamiento especifico propio del deporte: Se ubicarán por parejas, todos los niños iran desplazandose por el espacio e iran realizando diferenes pases.		Anaeróbico láctico.	12	30%	3	
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Cada niño tendrá un balón y practicará los diferentes ejercicios de desplazamiento: 1. Con pie derecha 2.Con pie izquierda 3.Con ambos pies 4.Alterno		anaeróbico	25	40%	1	89
	FASE TECNICA	El niño transportara solo con pie derecha a la señal del silbato cambiará pie izquierda. Realizará el ciruito, hará detención en un tiempo.		anaeróbico	20	50%	1	
	FASE TACTICA	Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario realizar una detención en un tiempo y tirar el balón al arco.		anaeróbico	40	50%	2	
FASE DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase.		Anaeróbico a láctico	5	20%	0	5

120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE								
PROVINCIA VALLE DE UBATE								
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO								
FECHA: 13/03/2025		MUNICIPO: SUTATAUSA		DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON		CATEGORIA: INICIACION		
NUMERODE LA SESION : 04 HORARIO: 2:00 a 4:00 pm LUGAR DE ENTRENAMIENTO: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL								
OBJETIVO FISICO: Explorar diferentes movimientos propios de futbol de salón por medio de las habilidades básicas motrices.								
OBJETIVO TECNICO: Mejorar la resistencia cardiovascular								
OBJETIVO TACTICO: Optimizar movimientos y ejercicios del cuerpo.								
VALOR A TRABAJAR: DISCIPLINA Y JUEGO LIMPIO								
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	SISTEMAS ENERGETICOS	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas. 1. La Bomba: Se realiza un circulo y se realiza un ejercicio de inalación y exalación. 2. La araña 3.Congelados		Anaeróbico aláctico	8	20%	3	26
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Se realiza un calentamiento especifico propio del deporte: todos los niños tendrán un balón e irán transportandolo por todo el espacio, cada vez que el formador indique deberan detenerse y quedar completamente estaticos		Anaeróbico láctico.	12	30%	3	
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Cada niño tendrá un balón y practicará los diferentes ejercicios de trasnpote: 1. Con pie derecha 2.Con pie izquierda 3.Con ambos pies 4.Alterno		anaeróbico	25	40%	1	89
	FASE TECNICA	El formador organizará un circuito de habilidaes donde el niño podrá vivenciar diferentes formas de tranportar el balón finalizando con una detención en un tiempo.		anaeróbico	20	50%	1	
	FASE TACTICA	Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario realizar una detención en un tiempo y pasar el balón.		anaeróbico	40	50%	2	
FASE DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase.		Anaeróbico a láctico	5	20%	0	5

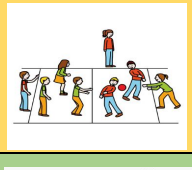
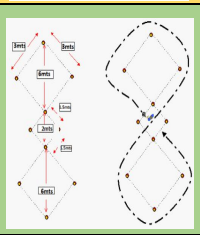
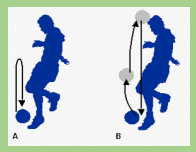
120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE								
PROVINCIA VALLE DE UBATE								
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO								
FECHA: 18/03/2025		MUNICIPO: SUTATAUSA		DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON		CATEGORIA: INICIACION		
NUMERO DE LA SESION : 05	HORARIO: 2:00 a 4:00 pm	LUGAR DE ENTRENAMIENTO: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL						
OBJETIVO FISICO: Explorar diferentes movimientos a traves de actividades ludicas								
OBJETIVO TECNICO: Afianzar los movimientos del cuerpo que puede llegar a realiza.								
OBJETIVO TACTICO: Optimizar movimientos y ejercicios.								
VALOR A TRABAJAR: RESPETO Y TOLERANCIA								

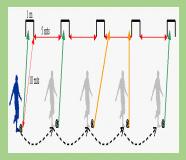
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	SISTEMAS ENERGETICOS	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Socializamos la importancia de la responsabilidad y la mecanica de la valoracion de ingreso.	Por medio de ejemplos vividos explicamos el valor de la responsabilidad.	Anaeróbico aláctico	8	20%	3	26
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Por medio del juego de los cogelados estimulamos nuetro cuerpo para iniciar una clase productiva. Para preparar nuestro cuerpo para la activida deportiva realizamos el juego de congelado utilizando toda la cancha.		Anaeróbico láctico.	12	30%	3	
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	OBJETIVO: Medir la habilidad del jugador para conducir el balón rápidamente en línea recta, en curva y en cambio de dirección. ELEMENTOS: 10 conos, espacio adecuado, cronómetro, planilla de control. DESCRIPCIÓN: Un jugador parte con la pelota dominada en los pies en el cuadro pequeño del centro como lo muestra el dibujo, donde debe realizar el recorrido en el menor tiempo posible		anaeróbico	25	40%	1	89
	FASE TECNICA	OBJETIVO: Medir la habilidad del jugador para dominar el balón. ELEMENTOS: Un Balón, planilla de control DESCRIPCIÓN: Mantener la pelota en el aire con sucesivos toques del pie. Contar cuantos toques se hicieron. Se realizarán dos intentos con pierna hábil y dos con pierna no hábil contabilizando los mejores con cada pierna		anaeróbico	20	50%	1	
	FASE TACTICA	Dividimos el grupo en equipo y realizamos una practica deportiva. Para diversion del grupo nos integramos mediante un partodo de futbol de salon.		anaeróbico	40	50%	2	
FASE DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Realizo preguntas de para que y por que realice cada ejercicio expuesto durante la secion de clase y se realiza el respectivo estiramiento.		Anaeróbico aláctico	5	20%	0	5
								120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE								
PROVINCIA VALLE DE UBATE								
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO								
FECHA: 20/03/2025		MUNICIPO: SUTATAUSA		DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON		CATEGORIA: INICIACION		
NUMERO DE LA SESION : 06	HORARIO: 2:00 a 4:00 pm	LUGAR DE ENTRENAMIENTO:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL						
OBJETIVO FISICO: Explorar diferentes movimientos por medio de circuitos variados								
OBJETIVO TECNICO: Afianzar los movimientos del cuerpo que puede llegar a realizar								
OBJETIVO TACTICO: Optimizar movimientos y ejercicios.								
VALOR A TRABAJAR: COMPROMISO Y RESPONSABILIDAD								

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD +C11:Q38	GRAFICO	SISTEMAS ENERGETICOS	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Brindo la informacion pertinente a la mecanica de la clase y los objetivos a realizar a la misma	Comunico la mecanica de la sesion y mediante una informacion concreta iniciamos la clase.	Anaeróbico aláctico	8	20%	3	26
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Realizamos trote a un solo ritmo de un punto a otro. Utilizando las lineas laterales como puntos de referncia trotamos a un solo ritmo por un tiempo determinado		Anaeróbico láctico.	12	30%	3	
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	OBJETIVO: Medir la habilidad del jugador para realizar un disparo, ya sea en pelota quieta o en pelota en movimiento. ELEMENTOS: 5 Vallas o 10 conos, espacio adecuado, cronometro, 5 balones y planilla de control. DESCRIPCIÓN: Un jugador tratara de introducir los balones en las pequeñas porterías (vallas), pateando con el pie hábil, esto debe hacerlo en menos de 15 segundos. Cada acierto en una portería obtendrá un punto. VARIANTES: Iniciar desde el otro extremo y pateando con la otra pierna (no hábil).		anaeróbico	25	40%	1	89
	FASE TECNICA	Utilizamos los platos y conos para formar un circuito tecnico y terminar en definicion. Mediante un slalon y saltos realizamos un circuito con el balon y al final terminamos con un remate a porteria.		anaeróbico	20	50%	1	
	FASE TACTICA	Para culminar la fase centra realizamos una practica dividiendo en grupos de 5 y generando un ambiente competitivo. Lampractica es importante por lo tanto la realizamos pero poniendo tareas como: antes den anotar un gol debemos haber hecho minimo 5 toques y muchas variantes con tareas.		anaeróbico	40	50%	2	
FASE DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Sentados y mediante ejercicio de relajacion muscular que nos permitan tener una recuperacion adecuada y evitando cualquier tipo de lesion.		Anaeróbico a láctico	5	20%	0	5

120

FIRMA MAESTRO FORMADOR | SUPERVISOR MUNICIPAL | GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE

PROVINCIA VALLE DE UBATE

NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO

FECHA: 25/03/2025	MUNICIPO : SUTATAUSA	DISCIPLINA DEPORTIVA : FUTBOL DE SALON	CATEGORIA : INICIACION	TEMA: INTRODUCCION A FUNDAMENTOS BASICOS

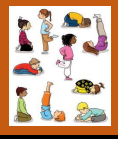
NUMERO DE LA SESION: 05 **HORARIO: 2:00 A 4:00 pm** **LUGAR DE ENTRENAMIENTO : POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**

OBJETIVO FISICO-Fomentar el juego activo a travez de una fundamentación guiada.

OBJETIVO TECNICO-Implementar circuitos y estaciones orientados al aprendizaje de los fundamentos basicos.

OBJETIVO TACTICO -Aplicar los fundamentos adquiridos a travez del juego y la diversión.

VALOR A TRABAJAR: Trabajo en equipo.

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	MAS ENERGET	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	MOVILIDAD ARTICULAR (5 minutos)Se realizan movimientos articulares en sentido cefalo-caudal con el fin de hidratar las articulaciones.		ANAEROBICO ALACTICO	8	30/40 %	3	24
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Dinamica el primero en llegar (15 minutos)		AEROBICO	10		3	
ASE CENTRAL	FASE FISICA	El juego zig-zag; a travez de una linea paralela se ubican conos y se realizan desplazamientos (se van implementando los fundamentos progresivamente con variantes.(25 minutos		AEROBICO ANAEROBICO	20	50/60 %	3	81
	ASE TECNICA	Trabajo por Estaciones, ejercicios introductorios (40minutos) Con balones de aprendizaje. Estación 1: Lanzamiento de pelota a un objetivo (puede ser un aro o una pared)		AEROBICO/ ANAEROBICO	35		5	
	ASE TACTICA	Partido guiado (20 minutos). Buscando la ejecución de los fundamentos.		AEROBICO	16		2	
FASE DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Se realizaran ejercicios estaticos de manera Individual, priorizando en Tren inferior y superior, que son las zonas de mayor carga durante la clase, para ello se utilizan. elevaciones, flexiones y torciones que		ANAEROBICO/ALACTICO	15	20%	0	15

120

FIRMA MAESTRO FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE

PROVINCIA VALLE DE UBATE

NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO

FECHA: 27/03/2025	MUNICIPO : SUTATAUSA	DISCIPLINA DEPORTIVA : FUTBOL DE SALON	CATEGORIA : INICIACION	TEMA: REMATE Y DESMARQUE

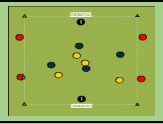
NUMERO DE LA SESION: 06 **HORARIO: 2:00 a 4:00 pm** **LUGAR DE ENTRENAMIENTO : POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**

OBJETIVO FISICO-Fortalecer la saltabilidad de los niños a traves de ejercicios dinamicos.

OBJETIVO TECNICO-Mecanizar acciones de juego real (remate a porteria con todas las superficies).

OBJETIVO TACTICO -Vinculación a acciones de juego real (Marque y desmarque)

VALOR A TRABAJAR: Juego limpio y honestidad.

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	MAS ENERGET	VOLUMEN /TIEMPO DE	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Se realizan movimientos articulares en sentido cefalo-caudal con el fin de hidratar las articulaciones. (5 minutos)		ANAEROBICO ALACTICO	4	30/40 %	3	18
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Se divide el grupo con un numero equivalente de niños, donde unos seran denominados micos y los otros palos, con el fin de que tan pronto se de la señal al niño mencionado		AEROBICO/ ANAEROBICO	8		3	
ASE CENTRA	FASE FISICA	A través de la pliometria fortalecer la capacidad de salto de los niños y a su vez integrarla con el elemento deportivo. Se ubican obstaculos donde el fin es aumentar la complejidad de		AEROBICO ANAEROBICO	20	50/60 %	5	87
	ASE TECNICA	(40 minutos) Mejorar la movilidad, agrupando a los niños en parejas y se decide cual de ellos va a ser el que se ataje y/o remate el balón. Con el		AEROBICO/ ANAEROBICO	35		5	
	ASE TACTICA	Partido guiado (20 minutos). haciendo enfasis en el remate y en marque y desmarque.		AEROBICO	20		2	
FASE DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Se realizaran ejercicios estaticos de manera Individual, priorizando en Tren inferior y superior, que son las zonas de mayor carga durante la clase, para ello se utilizan. elevaciones, flexiones y torciones que		ANAEROBICO/ALACTICO	15	20%	0	15

120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

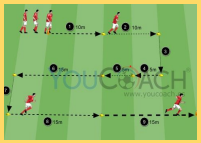
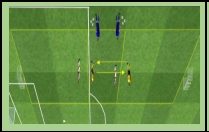
PLANEACION SESION DE CLASE								
PROVINCIA VALLE DE UBATE								
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO								
FECHA: 04/03/2025		MUNICIPO: SUTATAUSA		DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON		CATEGORIA: FUNDAMENTACION		TEMA: GOLPEO DE CABEZA
NUMERO DE LA SESION: 01		HORARIO: 4:00 a 6:00 pm		LUGAR DE ENTRENAMIENTO: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL				
OBJETIVO FISICO: Mejorar la coordinación en los jugadores para realizar el golpeo de cabeza de manera controlada y efectiva, asegurando estabilidad y fuerza en el contacto con el balón.								
OBJETIVO TECNICO:Perfeccionar la técnica del cabeceo al enseñar a los jugadores cómo posicionar su cuerpo, coordinar el movimiento de cabeza y cuello.								
OBJETIVO TACTICO: Desarrollar la capacidad de tomar decisiones para realizar un golpeo de cabeza efectivo en situaciones de juego.								
VALOR A TRABAJAR: MOTIVACION Y CONFIANZA								
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	MAS ENERGET	VOLUMEN / TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Inclinación de cuello Extensión de cuello Rotación de cuello Circunducción de hombro Flexión y extensión de extremidades		AEROBICO	5	30%-40%	5	25
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	Circuito de cinco estaciones consiste en, saltar, correr, rodar, desplazarse este trabajo se ralizara en grupos.		ANAEROBICO	10	30%-40%	5	
ASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.		ANAEROBICO	20	50% -80%	5	75
	ASE TECNICA	Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar		AEROBICO	20		5	
	ASE TACTICA	En la misma disposición anterior ahora los jugadores se siguen pasando la pelota, pero después el jugador debe sentarse en el suelo y volverse a levantar, mientras el otro jugador deberá mantener el balón el		AEROBICO	20		5	
FASE DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Flexión de brazo Extensión de brazo Estiramiento del deltoides Flexión de tronco y extensión de extremidades superiores Apertura de extremidades inferiores		AEROBICO	15		5	20

120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

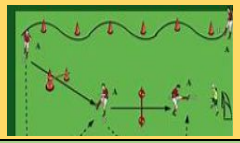
PLANEACION SESION DE CLASE								
PROVINCIA VALLE DE UBATE								
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO								
FECHA: 06/03/2025		MUNICIPO:SUTATAUSA		DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON		CATEGORIA: FUNDAMENTACION	TEMA: VELOCIDAD DE REACCION	
NUMERO DE LA SESION: 02		HORARIO: 4:00 a 6:00 pm		LUGAR DE ENTRENAMIENTO:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL				
OBJETIVO FISICO: Mejorar la velocidad de reacción, mediante ejercicios de velocidad y agilidad.								
OBJETIVO TECNICO:Mejorar la velocidad de reacción técnica en la recepción y pase del balón mediante ejercicios de control orientado y desplazamientos rápidos, con el objetivo de realizar transiciones más ágiles y precisas en s								
OBJETIVO TACTICO: Mejorar la velocidad de reacción colectiva en las transiciones ofensivas y defensivas mediante ejercicios de juego reducidos y contraataques rápidos.								
VALOR A TRABAJAR: RESPONSABILIDAD Y COOPERACION								
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	MAS ENERGET	VOLUMEN / TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote Ligero Ejercicios de Movilidad Articular Estiramientos Dinámicos Ejercicios de Activación		AEROBICO	5	30%-40%	5	25
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Los jugadores se colocan en una fila y deben estar atentos a una señal acústica (silbato, bocina o una aplicación de sonido). Al escuchar la señal, deben realizar una acción específica como un sprint corto, un cambio de dirección o una parada		ANAEROBICO	10	30%-40%	5	
ASE CENTRA	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	los jugadores deben reaccionar rápidamente a un balón en movimiento. Divide a los jugadores en dos equipos y juega una mini-partida en un área reducida. En este ejercicio, el objetivo es que los jugadores respondan rápidamente a		ANAEROBICO	20	50% -80%	5	75
	FASE TECNICA	El primer jugador de cada pareja está en la línea de salida, y el segundo jugador está en la línea de llegada. Acción con el Balón: Al sonar la señal (silbato o indicación		AEROBICO	20		5	
	FASE TACTICA	Rotación: Después de unos minutos, cambia los roles de ataque y defensa entre los equipos. Variaciones:		AEROBICO	20		5	
FASE DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Estiramiento de Isquiotibiales: Siéntate en el suelo con las piernas extendidas y alcanza los dedos de los pies, mantén el estiramiento durante 20-30 segundos. Estiramiento de Cuádriceps: De pie,		AEROBICO	15		5	20
								120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE					
PROVINCIA VALLE DE UBATE					
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO					
FECHA: 11/03/2025	MUNICIPO: SUTATAUSA	DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON	CATEGORIA: FUNDAMENTACION	TEMA: JUEGO EN EQUIPO	
NUMERO DE LA SESION: 03	HORARIO: 4:00 a 6:00 pm	LUGAR DE ENTRENAMIENTO: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
OBJETIVO FISICO: Mejorar la coordinación entre los movimientos de pies y los pases, y trabajar en la agilidad y la precisión bajo condiciones de alta intensidad.					
OBJETIVO TECNICO:Mejorar la técnica de pase en movimiento y la capacidad de cambiar el ritmo de juego.					
OBJETIVO TACTICO: Desarrollar la comprensión táctica de posicionamiento y movimientos para mantener la posesión y encontrar espacios para pases efectivos.					
VALOR A TRABAJAR: COMPROMISO Y PERSEVERANCIA					

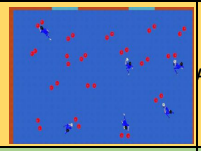
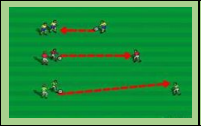
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	MAS ENERGET	VOLUMEN / TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Forma parejas y pasa el balón de un lado a otro en un espacio reducido. Después de cada pase, realiza un movimiento rápido hacia un nuevo espacio o zona designada.		AEROBICO	5	30%-40%	5	25
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	Pases y Movimientos en Zigzag Configura una serie de conos en zigzag. Los jugadores deben driblar el balón entre los conos, haciendo un pase a un compañero en puntos específicos del recorrido. Después de cada pase, deben cambiar de		ANAEROBICO	10	30%-40%	5	
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Ejercicio de Pase con Escalera de Agilidad Ejercicio: Coloca una escalera de agilidad en el suelo. Los jugadores deben realizar pases mientras completan diferentes patrones de pasos en la escalera (como pasos		ANAEROBICO	20	50% -80%	5	75
	FASE TECNICA	Tiro en Movimiento: Coloca varios conos o pequeñas metas en la portería. Corre desde diferentes posiciones y ángulos hacia la portería, intentando acertar en los objetivos colocados. Este ejercicio mejora la		AEROBICO	20		5	
	FASE TACTICA	Juego de Posicionamiento y Pase: Divide a los jugadores en dos equipos. El equipo en posesión del balón debe pasar el balón y moverse para mantener la posesión mientras el equipo defensor intenta recuperar el		AEROBICO	20		5	
FASE DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Juego de Pases en Ritmo Suave Ejercicio: Organiza un juego de pases en el que los jugadores se muevan a un ritmo suave, enfocándose en la precisión y la coordinación sin realizar movimientos intensos. Permite		AEROBICO	15		5	20

120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

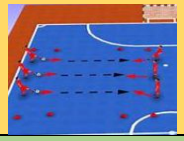
GESTOR PROVINCIAL

PROVINCIA VALLE DE UBATE								
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOPLAS VILLAMIL MONTAÑO								
FECHA: 13/03/2025		MUNICIPO: SUTATAUSA		DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON		CATEGORIA: FUNDAMENTACION		TEMA: TECNICAS Y HABILIDADES
NUMERO DE LA SESION: 04		HORARIO: 4:00 a 6:00 pm		LUGAR DE ENTRENAMIENTO: POLIDEPORTIVO				
OBJETIVO FISICO: Mejorar la resistencia y agilidad en conjunto a la conduccion de balon.								
OBJETIVO TECNICO: Perfeccionar el control del balón y los movimientos rápidos								
OBJETIVO TACTICO: Desarrollar la visión de juego y el posicionamiento.								
VALOR A TRABAJAR: ESFUERZO Y SUPERACION								
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	MAS ENERGET	VOLOMEN / TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Marca un recorrido con conos en el que los jugadores deben correr en línea recta, luego hacer un cambio de dirección en cada cono. Después de calentar con esta rutina, introduce el balón para que los jugadores		AEROBICO	5	30%-40%	5	25
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Configura una serie de conos en un área pequeña (por ejemplo, 5x5 metros). Los jugadores deben driblar el balón entre los conos lo más rápido posible, utilizando ambos pies y manteniendo el control. Varía la disposición de los conos para mantener el		ANAEROBICO	10	30%-40%	5	
ASE CENTRA	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Juego de Posicionamiento con Dribbling Divide a los jugadores en dos equipos y define un área pequeña. Los jugadores deben driblar y mover el balón mientras intentan posicionarse para recibir pases o evitar la presión del oponente. Puedes limitar el número de toques para aumentar la intensidad del ejercicio.		ANAEROBICO	20	50% -80%	5	75
	FASE TECNICA	jercicio de Dribbling con Cambio de Ritmo Marca dos líneas paralelas a unos 4 metros de distancia. Los jugadores driblan de una línea a la otra, alternando entre alta velocidad y ritmo lento al llegar a cada línea. Introduce la presión de un defensor para		AEROBICO	20		5	
	FASE TACTICA	Rondo con Dribbling y Posicionamiento Forma un círculo con varios jugadores y coloca a uno en el centro. Los jugadores del círculo deben pasar el balón y moverse constantemente, mientras que el jugador en el centro intenta interceptar. Introduce		AEROBICO	20		5	
FASE DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Tras el trote suave, los jugadores deben realizar estiramientos estáticos para los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, cadera, espalda baja y brazos). Cada estiramiento debe mantenerse durante 20 a 30 segundos.		AEROBICO	15		5	20
								120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

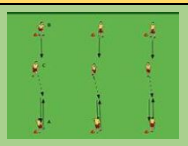
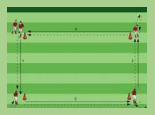
GESTOR PROVINCIAL

PROVINCIA VALLE DE UBATE								
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO								
FECHA: 18/03/2025		MUNICIPO: SUTATAUSA		DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON		CATEGORIA: FUNDAMENTACION	TEMA: AGILIDAD Y COORDINACION	
NUMERO DE LA SESION: 05		HORARIO: 4:00 a 6:00 pm		LUGAR DE ENTRENAMIENTO: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL				
OBJETIVO FISICO: Mejorar la agilidad y los reflejos.								
OBJETIVO TECNICO: Mejorar la coordinación de pases en movimiento, el control del balón y la agilidad en espacios reducidos.								
OBJETIVO TACTICO: Mejorar la coordinación entre compañeros, la toma de decisiones rápida y la agilidad mental en situaciones tácticas de presión.								
VALOR A TRABAJAR: HUMILDAD Y GRATITUD								
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	MAS ENERGET	VOLUMEN / TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Coloca conos en zigzag a una distancia de 2-3 metros entre ellos. Los jugadores corren hacia adelante y deben rodear cada cono cambiando de dirección rápidamente. Se puede añadir una variante en la que los		AEROBICO	5	30%-40%	5	25
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	En parejas, los jugadores se colocan a unos 5 metros de distancia. Realizan pases rápidos y, tras cada pase, ambos jugadores deben moverse lateralmente hacia un cono a su izquierda o derecha antes de volver al centro para recibir el siguiente pase. Este		ANAEROBICO	10	30%-40%	5	
ASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Coloca conos formando una especie de zigzag o cuadrado, donde los jugadores deberán correr rápidamente de un cono a otro, realizando cambios de dirección abruptos en cada punto. Puedes añadir paradas repentinas, movimientos laterales y sprints cortos entre los conos.		ANAEROBICO	20	50% -80%	5	75
	FASE TECNICA	En un espacio de unos 5x5 metros, los jugadores forman un triángulo con conos. Cada jugador tiene que realizar pases mientras se desplaza rápidamente hacia un cono diferente tras cada pase. Los jugadores deben estar en constante movimiento, asegurándose de recibir y dar el pase mientras cambian de posición.		AEROBICO	20		5	
	FASE TACTICA	En un área pequeña (de 5x5 metros), cuatro jugadores realizan pases rápidos mientras dos defensores intentan robar el balón. El equipo con la posesión debe mover el balón rápidamente, coordinando sus movimientos para mantenerse fuera del alcance de los defensores, quienes también deben reaccionar y moverse ágilmente para presionar y cortar los pases.		AEROBICO	20		5	
FASE DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Tras el trote suave, los jugadores deben realizar estiramientos estáticos para los principales grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, cadera, espalda baja y brazos). Cada estiramiento debe mantenerse durante 20 a 30 segundos.		AEROBICO	15		5	20
								120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE								
PROVINCIA VALLE DE UBATE								
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO								
FECHA: 20/03/2025		MUNICIPO: SUTATAUSA		DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON		CATEGORIA: FUNDAMENTACION		TEMA: PRECISION DE PASE
NUMERO DE LA SESION: 06		HORARIO: 4:00 a 6:00 pm		LUGAR DE ENTRENAMIENTO: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL				
OBJETIVO FISICO: Desarrollar la precisión en los pases mientras se combina con esfuerzos físicos de alta intensidad.								
OBJETIVO TECNICO: Mejorar la precisión de los pases cortos en movimiento y el control del balón.								
OBJETIVO TACTICO: Mejorar la coordinación entre compañeros, la toma de decisiones rápida y la agilidad mental en situaciones tácticas de presión.								
VALOR A TRABAJAR: RESPETO Y HONESTIDAD								
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	MAS ENERGET	VOLUMEN / TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Los jugadores se colocan en parejas, a una distancia de 3-5 metros. Realizan pases cortos, usando la parte interna del pie, enfocándose en la precisión y la recepción limpia. Se debe evitar que el balón salga del		AEROBICO	5	30%-40%	5	25
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	Coloca tres conos en forma de triángulo, a una distancia de 5 metros entre ellos. Tres jugadores se colocan en cada cono. Un jugador realiza un pase al siguiente, luego se mueve rápidamente hacia otro cono vacío. El jugador que recibe el pase		ANAEROBICO	10	30%-40%	5	
ASE CENTRA	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	En este ejercicio, los jugadores realizan pases precisos en combinación con sprints y cambios de dirección. Se organizan estaciones de pase y carrera alrededor de conos o marcas en el suelo. El objetivo es combinar el trabajo físico con la precisión en el pase.		ANAEROBICO	20	50% -80%	5	75
	FASE TECNICA	Forma parejas de jugadores y sitúalos en un espacio reducido (unos 5x5 metros). Los jugadores se mueven lateralmente dentro del área mientras realizan pases cortos entre ellos, asegurándose de que los pases sean precisos y lleguen al pie del compañero.		AEROBICO	20		5	
	FASE TACTICA	En un espacio de 10x10 metros, organiza un equipo de 4 jugadores y dos defensores en el centro. Los cuatro jugadores deben pasar el balón entre ellos de manera precisa y rápida, mientras los dos defensores intentan		AEROBICO	20		5	
FASE DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Los jugadores se colocan de pie o sentados en una posición cómoda. Inhalan profundamente por la nariz durante 4-5 segundos, llenando completamente los pulmones. Mantienen la respiración por 2-3 segundos.		AEROBICO	15		5	20

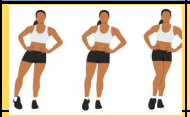
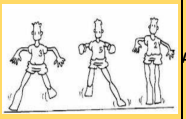
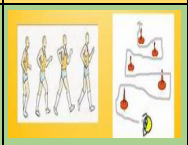
120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE					
PROVINCIA VALLE DE UBATE					
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO					
FECHA: 25/03/2025	MUNICIPO: SUTATAUSA	DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON	CATEGORIA: FUNDAMENTACION	TEMA: TECNICAS DE TIRO	
NUMERO DE LA SESION: 07	HORARIO: 4:00 a 6:00 pm	LUGAR DE ENTRENAMIENTO: POLIDEPORTIVO			
OBJETIVO FISICO: Mejorar la precisión en el tiro mediante ejercicios de enfoque y coordinación					
OBJETIVO TECNICO:Optimizar la técnica de tiro en movimiento mediante ejercicios de equilibrio y precisión					
OBJETIVO TACTICO: Mejorar la toma de decisiones y la ejecución del tiro en situaciones de juego real.					
VALOR A TRABAJAR: TRABAJO EN EQUIPO					

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	MAS ENERGET	VOLUMEN / TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Rotaciones de Tobillos y Rodillas Rotaciones de Caderas Estiramiento de Isquiotibiales Dinámico: Alterna estiramientos de isquiotibiales, llevando cada pierna hacia el pecho mientras mantienes el equilibrio.		AEROBICO	5	30%-40%	5	25
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	Desplazamientos Laterales: Realiza desplazamientos laterales rápidos para activar los músculos de las piernas y mejorar la agilidad. Desplazamientos hacia Adelante y Atrás: Haz desplazamientos hacia adelante y hacia atrás para preparar los músculos para movimientos		ANAEROBICO	10	30%-40%	5	
ASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	velocidad y Agilidad:Sprints Cortos con Cambio de Dirección: Corre en línea recta a máxima velocidad durante 10-15 metros, luego cambia de dirección rápidamente y continúa corriendo en la nueva dirección. Esto mejora la velocidad y la agilidad, importantes para ejecutar tiros rápidos y precisos.		ANAEROBICO	20	50% -80%	5	75
	ASE TECNICA	Tiro en Movimiento: Coloca varios conos o pequeñas metas en la portería. Corre desde diferentes posiciones y ángulos hacia la portería, intentando acertar en los objetivos colocados. Este ejercicio mejora la precisión y la técnica del tiro desde distintas posiciones.		AEROBICO	20		5	
	ASE TACTICA	simulación de Situaciones de Juego:Organiza un ejercicio en el que simules situaciones de juego real. Por ejemplo, ataca con un compañero contra un defensor y el portero. Practica la toma de decisiones sobre cuándo y cómo tirar a portería en respuesta a las defensas y posicionamiento del adversario.		AEROBICO	20		5	
FASE DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodaje Suave con Balón: Realiza ejercicios suaves con el balón, como pases cortos y control del balón a baja intensidad. Esto mantiene el ritmo y la técnica sin someter al cuerpo a un estrés excesivo.		AEROBICO	15		5	20

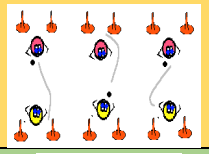
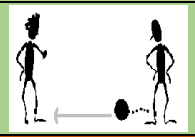
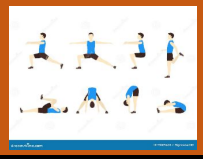
120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE					
PROVINCIA VALLE DE UBATE					
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO					
FECHA: 27/03/2025	MUNICIPO: SUTATAUSA	DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON		CATEGORIA: FUNDAMENTACION	TEMA: GOLPEO DE BALON
NUMERO DE LA SESION: 08	HORARIO: 4:00 a 6:00 pm	LUGAR DE ENTRENAMIENTO: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
OBJETIVO FISICO: Desarrollar la fuerza y precisión en el golpeo del balón mediante ejercicios que fortalezcan los músculos implicados en el disparo y la técnica de golpeo.					
OBJETIVO TECNICO: Perfeccionar la técnica de golpeo del balón mediante la práctica de movimientos específicos que aseguren un contacto adecuado con el balón y una ejecución eficiente del tiro.					
OBJETIVO TACTICO: Optimizar la toma de decisiones para el golpeo del balón en el juego real al enseñar a los niños cuándo y cómo realizar un tiro en función de la posición de los defensores, el portero y la situación del jue					
VALOR A TRABAJAR: CUMPLIMIENTO Y PARTICIPACION					

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	MAS ENERGET	VOLUMEN / TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Carrera de relevos, se trabajan dos grupos con la misma cantidad de jugadores, tienen que pasar una pelota ir y hacer el recorrido entregar al compañeros hasta que pasen todos		AEROBICO	5	30%-40%	5	25
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	El portero sin manos Los jugadores se colocan por parejas cada uno defendiendo una portería pequeña formado con conos y tienen una pelota por pareja. Los jugadores deben intentar batir la portería defendida por su oponente y el		ANAEROBICO	10	30%-40%	5	
ASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de golpeo que haya propuesto el entrenador. Se trata de realizar un pequeño golpeo y que el balón avance 5 o 6 metros lo,		AEROBICO	20	50% -80%	5	75
	ASE TECNICA	uno delante del otro. En jugador A se coloca a 3 metros de la pelota y su compañero B, retine la pelota pisándola con la planta por la parte trasera del balón. EL jugador ha		AEROBICO	20		5	
	ASE TACTICA	Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de distancia con un balón por pareja. El entrenador propondrá el tipo de golpeo y después de explicarlo los jugadores		AEROBICO	20		5	
FASE DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Flexión de brazo Extensión de brazo Estiramiento del deltoides Flexión de tronco y extensión de extremidades superiores		AEROBICO	15	20%	5	20

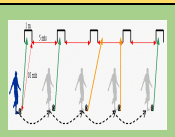
120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE					
PROVINCIA VALLE DE UBATE					
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO					
FECHA: 04/03e/2025	MUNICIPO: SUTATAUSA	DISCIPLINA DEPORTIVA: Futbol DE SALON	CATEGORIA: ESPECIALIZACION	TEMA: NIVEL DE MOVIMIENTOS	
NUMERODE LA SESION : 1	HORARIO: 6:00 pm a 8:00 pm	LUGAR DE ENTREAMIENTO: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
OBJETIVO FISICO: Explorar diferentes movimientos.					
OBJETIVO TECNICO: afianzar los movimientos del cuerpo que puede llegar a realiza.					
OBJETIVO TACTICO: optimizar movimientos y ejercicios.					
VALOR A TRABAJAR_____Respeto					

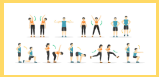
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	MAS ENERGET	VOLUMEN /TIEMPO DE	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Brindo la informacion pertinente a la mecanica de la clase y los objetivos a realizar a la misma	Comunico la mecanica de la sesion y mediante una informacion concreta iniciamos la clase.	Anaeróbico a láctico	8	20%	3	26
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	Realizamos un trote a un solo ritmo de un lugar aotro. Utilizando las lineas laterales como puntos de referncia trotamos a un solo ritmo por un tiempo determinado		Anaeróbico láctico.	12	30%	3	
ASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	OBJETIVO: Medir la habilidad del jugador para realizar un disparo, ya sea en pelota quieta o en pelota en movimiento. ELEMENTOS: 5 Vallas o 10 conos, espacio adecuado, cronometro, 5 balones y planilla de control.		anaeróbico	25	40%	1	89
	FASE TECNICA	Utilizamos los platos y conos para formar un circuito tecnico y terminar en definicion. Mediante un slalon y saltos realizamos un circuito con el balon y al final terminamos con un remate a porteria.		anaeróbico	20	50%	1	
	FASE TACTICA	Para culminar la fase centra realizamos una practica dividiendo en grupos de 5 y generando un ambiente conpetitivo. Lampractica es importante por lo tanto la realizamos pero poniendo tareas como: antes den		anaeróbico	40	50%	2	
FASE DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Sentados y mediante ejercicio de relajacion muscular que nos permitan tener una recuperacion adecuada y evitando cualquier tipo de lesion.		Anaeróbico a láctico	5	20%	0	5
								120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE					
PROVINCIA VALLE DE UBATE					
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO					
FECHA_ 06/03/2025	MUNICIPO : SUTATAUSA	DISCIPLINA DEPORTIVA : FUTBOL DE SALON	CATEGORIA: ESPECIALIZACION	TEMA-Acondicionamiento fisico y fundamentación p	
NUMERO DE LA SESION ___2_____	HORARIO ___6:00 a 8:00____	LUGAR DE ENTREAMIENTO : POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
OBJETIVO FISICO-Potenciar el desarrollo de las cualidades fisicas					
OBJETIVO TECNICO-Perfeccionar los fundamentos utilizados en la diciplina					
OBJETIVO TACTICO -Desarollo del trabajo en equipo y juego en conjunto					
VALOR A TRABAJAR: Compañerismo - trabajo en equipo-respeto_____					

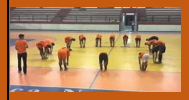
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	SISTEMAS ENERGETICOS	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Se realizan movimientos articulares en sentido cefalo-caudal con el fin de hidratar las articulaciones. (5 minutos)		ANAEROBICO ALACTICO	4	30/40 %	1	15
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	Eercicios de movilidad y estiramientos dinámicos para preparar el cuerpo. carreras suaves, saltos y ejercicios de coordinación.(10 minutos)		AEROBICO	8		2	
ASE CENTRAI	FASE FISICA(desarrollo de las cualidades fisicas)	(35 minutos) 1. Sprints cortos: Corre a máxima velocidad durante 30 metros, luego regresa caminando. 2. Saltos de tijera: Realiza saltos alternando las piernas, manteniendo un ritmo rápido. 3. Burpees: Desde una posición de pie, baja a una posición de plancha, haz una flexión, vuelve a la posición de pie y salta.		AEROBICO ANAEROBICO	30	50/60 %	2	95
	ASE TECNICA	(40 minutos) Trabaj0 de habilidades específicascontrol del balón, pases precisos y regate. Ejercicio 1: Dos jugadores se colocan a unos 8-10 metros de distancia y realizan pases con el interior del pie. Luego, aumentan la dificultad pasando el balón con el empeine o utilizando ambos pies.(Variación: Introducir un tercer jugador que reciba el pase y lo devuelva).		AEROBICO/ ANAEROBICO	40		5	
	ASE TACTICA	Encuentro deportivo organizado.20		AEROBICO	17		1	
FASE DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Individual, priorizando en Tren inferior y superior, que son las zonas de mayor carga durante la clase, para ello se utilizan. elevaciones, flexiones y torciones que lleven a la Recuperación. A su vez, se realizara una rtetroalimentación y las respectivas correcciones necesarias.		ANAEROBICO/ALACTICO	10	20%	0	10
								120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

PROVINCIA VALLE DE UBATE								
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO								
FECHA: 11/03/2025	MUNICIPO : SUTATAUAS	DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON	CATEGORIA ESPECIALIZACION	TEMA: CONTROL DE BALON				
NUMERODE LA SESION __3	HORARIO _____6:00 a 8:00_	LUGAR DE ENTREAMIENTO: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL						
OBJETIVO FISICO: Mejorar la resistencia aeróbica, la velocidad y el control del balón en situaciones de esfuerzo físico elevado.								
OBJETIVO TECNICO: Mejorar el primer toque, la precisión en el pase y el control orientado bajo presión.								
OBJETIVO TACTICO:Desarrollar el control del balón bajo presión y la toma de decisiones rápidas en situaciones de posesión.								
VALOR A TRABAJAR_Resspeto_____								

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	SISTEMAS ENERGETICOS	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Los jugadores deben conducir el balón en un espacio reducido (por ejemplo, 10x10 metros). La conducción debe hacerse a velocidad moderada, utilizando el empeine interior y exterior de ambos pies.		AEROBICO	5	30%-40%	5	25
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En un círculo de 6 a 8 jugadores, con uno o dos en el centro como defensores, los jugadores externos pasan el balón entre ellos mientras los del centro intentan interceptar el pase. Los jugadores deben controlar el balón con un solo toque y pasarlo rápidamente. Variantes: Reducir el tamaño del círculo o limitar los toques a uno o dos para aumentar la dificultad.		ANAEROBICO	10	30%-40%	5	
ASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Los jugadores deben conducir el balón a lo largo de una distancia de 20 a 30 metros. Alternan entre trotar durante 10 metros, sprintar durante 10 metros, y volver a un trote ligero, todo manteniendo el control del balón cerca. Variantes: Añadir conos para hacer cambios de dirección o aumentar la distancia.		ANAEROBICO	20	50% -80%	5	75
	FASE TECNICA	Se coloca un circuito con varios conos (en zigzag o en línea). El jugador debe controlar el balón tras recibirlo, rodear los conos conduciendo el balón y, al final del recorrido, realizar un pase a un compañero que se mueve. El receptor controla el balón y repite el ejercicio. Variantes: Limitar los toques para forzar un control más rápido o realizar el ejercicio con defensores pasivos que aumenten la		AEROBICO	20		5	
	FASE TACTICA	Juego de posesión en espacio reducido: n un espacio reducido (10x10 metros), se forman dos equipos, uno con superioridad numérica (6 jugadores) y otro con un número reducido (2 jugadores). El equipo con superioridad debe mantener la posesión del balón con pases rápidos y control preciso, mientras que los dos defensores intentan recuperar el balón. Los jugadores deben recibir y controlar el balón en uno o dos toques antes de realizar el pase.		AEROBICO	20		5	
FASE DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Siéntate o acuéstate en una posición cómoda. Respira profundamente por la nariz, mantén el aire durante 3-4 segundos y luego exhala lentamente por la boca. Repite durante 5-10 minutos. Caminar Lento: Realiza una caminata ligera alrededor del campo o la cancha durante 5-10 minutos para ayudar a que la frecuencia cardíaca vuelva a la normalidad.		AEROBICO	15	20%	5	20

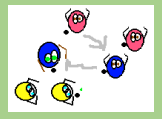
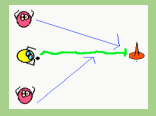
120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE					
PROVINCIA VALLE DE UBATE					
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO					
FECHA____13/03/2025	MUNICIPO:SUTATUSA	DISCIPLINA DEPORTIVA : FUTBOL DE SALON	CATEGORIA: ESPECIALIZACION	TEMA: DOMINIO DE BALON	
NUMERODE LA SESION __4	HORARIO ____6:00 a 8:00	LUGAR DE ENTREAMIENTO: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
OBJETIVO FISICO: Mejorar la agilidad, velocidad de reacción y fuerza en la defensa, permitiendo a los jugadores moverse rápidamente para bloquear, interceptar o desviar el balón.					
OBJETIVO TECNICO:Perfeccionar las técnicas defensivas para marcar al oponente, bloquear el balón y realizar entradas de manera efectiva y segura					
OBJETIVO TACTICO: Optimizar la toma de decisiones defensivas en situaciones de juego al enseñar a los jugadores cuándo presionar.					
VALOR A TRABAJAR_Resspeto_____					

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	SISTEMAS ENERGETICOS	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Inclinación de cuello Extensión de cuello Rotación de cuello Circunducción de hombro Flexión y extensión de extremidades superiores		AEROBICO	5	30%-40%	5	25
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	Carrera de relevos		ANAEROBICO	10	30%-40%	5	
ASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Un jugador conduce por el terreno de juego y su compañero intenta arrebatarle la pelota si lo consigue cambian de posición.		ANAEROBICO	20	50% -80%	5	75
	ASE TECNICA	Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón.		AEROBICO	20		5	
	ASE TACTICA	El jugador A intenta conducir hasta llegar al cono situado delante de él. En el momento que empiece la conducción, dos oponentes saldrán a intentar robarle el balón, con lo que el jugador deberá protegerlo de sus adversarios		AEROBICO	20		5	
FASE DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Flexión de brazo Extensión de brazo Estiramiento del deltoides Flexión de tronco y extensión de extremidades superiores		AEROBICO	15	20%	5	20

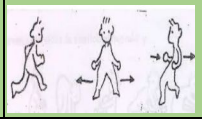
120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE					
PROVINCIA VALLE DE UBATE					
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO					
FECHA: 18/03/2025	MUNICIPO: SUTATAUSA	DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON	CATEGORIA: ESPECIALIZACION	TEMA: HABILIDADES MOTRICES BASICAS	
NUMERODE LA SESION : 5	HORARIO: 6:00 pm a 8:00 pm	LUGAR DE ENTREAMIENTO: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
OBJETIVO FISICO: Explorar diferentes movimientos propios de futbol de salón por medio de las habilidades básicas motrices.					
OBJETIVO TECNICO:identificar los movimientos del cuerpo que puede llegar a realiza.					
OBJETIVO TACTICO: optimizar movimientos y ejercicios.					
VALOR A TRABAJAR Respeto					

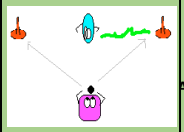
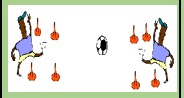
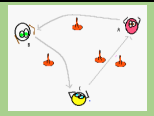
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	MAS ENERGET	VOLUMEN / TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas. 1. La Bomba: Se realiza un circulo y se		Anaeróbico a láctico	8	20%	3	26
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	Se realiza un calentamiento específico propio del deporte ejecutando recorridos de larga distancia con cambios de dirección, saltos. Todos los ejercidos se realizarán por medio de estímulos externos, el formador va indicando con el silbato, la voz o la		Anaeróbico láctico.	12	30%	3	
ASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Exploración de diferentes movimientos y ejercicios con balón. Cada niño tendrá un balón y explorará diferentes formas de desplazarse con el elemento por todo el campo deportivo.	1. Los niños se desplazan corriendo con el balón en en los pies. 2. Los niños se desplazan rodando el balón por el suelo. 3. Los niños driblan el	anaeróbico	25	40%	1	89
	FASE TECNICA	El formador organizará un circuito de habilidades donde el niño podrá vivenciar diferentes formas de desplazamiento con el balón.		anaeróbico	20	50%	1	
	FASE TACTICA	Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podrán desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario y dejar el balón al arco.	Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el arco del contrario.	anaeróbico	40	50%	2	
FASE DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase.		Anaeróbico a láctico	5	20%	0	5

120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE								
PROVINCIA VALLE DE UBATE								
NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO								
FECHA: 20/03/2025		MUNICIPO: SUTATAUSA		DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON		CATEGORIA: ESPECIALIZACION		TEMA: GOLPEO DE BALON
NUMERO DE LA SESION: 06		HORARIO: 6:00 a 8:00 pm		LUGAR DE ENTRENAMIENTO: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL				
OBJETIVO FISICO: Desarrollar la fuerza y precisión en el golpeo del balón mediante ejercicios que fortalezcan los músculos implicados en el disparo y la técnica de golpeo, mejorando la potencia y exactitud del tiro.								
OBJETIVO TECNICO:Perfeccionar la técnica de golpeo del balón mediante la práctica de movimientos específicos que aseguren un contacto adecuado con el balón y una ejecución eficiente del tiro.								
OBJETIVO TACTICO:Optimizar la toma de decisiones para el golpeo del balón en el juego real al enseñar a los niños cuándo y cómo realizar un tiro en función de la posición de los								
VALOR A TRABAJAR: AUTODISCIPLINA								
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	MAS ENERGET	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Los jugadores deben hacer una ronda y pasarse la pelota de uno a otro diez veces seguidas (o sea, diez pases consecutivos), a la usanza del fútbol o de básquetbol. Quien falle en el pase o interrumpa de alguna manera la seguidilla será descalificado y la		AEROBICO	5	30%-40%	5	25
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Juego de pato pato ganzo, consiste en en ubicarse en circulo y un compañero toca a otro y sale a correr y el que primero llegue ocupa el puesto.		AEROBICO	10	30%-40%	5	
ASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Los jugadores se colocan por parejas uno se queda con el balón y el otro se sitúa como especie de portero entre una portería formada por conos de unos 7 metros de longitud. El jugador con el balón deberá intentar tocar los conos que formaban la portería y el jugador B intentar que no lo consiga sin utilizar, eso sí, las manos. Los tipos de golpeos también serán propuestos por el entrenador.		ANAEROBICO	20	50% -80%	5	75
	FASE TECNICA	por el espacio a una distancia de 15 metros y al lado de cada jugador se dibuja un cuadrado de conos. Los jugadores Se pasan el balón entre ellos, según la superficie de contacto practicada (empeines) intentando colocar el balón dentro del cuadrado del compañero. Cada vez que la pelota entre en el cuadrado sin realizar ningún bote previo valdrá 3		AEROBICO	20		5	
	FASE TACTICA	Los jugadores se colocan por grupos de tres, un grupo en cada espacio idéntico al gráfico adjunto. Los jugadores se van pasando el balón de forma que la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador. El jugador A pase la pelota con el empeine interior, el jugador B con el empeine exterior y el jugador C con el interior. El tipo de golpeo se puede variar en función de lo que pretendamos trabajar y también hacerlo sin obstáculos en forma de triángulo		AEROBICO	20		5	
FASE DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Flexión de brazo Extensión de brazo Estiramiento del deltoides Flexión de tronco y extensión de extremidades superiores		AEROBICO	15	20%	5	20

120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE

PROVINCIA VALLE DE UBATE

NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO

FECHA: 25/03/2025	MUNICIPO: SUTATAUSA	DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL DE SALON	CATEGORIA: ESPECIALIZACION	TEMA: CONTROL DE BALON

NUMERO DE LA SESION : 7 **HORARIO: 4:30 a 6:00 pm** **LUGAR DE ENTRENAMIENTO: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**

OBJETIVO FISICO: Desarrollo de la fuerza muscular. Fortalecer los músculos de las piernas (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos) y el core (abdominales y espalda) es fundamental para el control del balón, la velocidad y la resistencia.

OBJETIVO TECNICO: Control y dominio del balón. Mejorar el control del balón en espacios reducidos, usando ambas piernas y diferentes superficies del pastel (empeine, planta, y parte externa). - Refinar el "toque de primera" para recibir el balón y manejarlo de manera

OBJETIVO TACTICO: optimizar movimientos y ejercicios dentro del campo de juego.

VALOR A TRABAJAR: RESPETO Y HONESTIDAD

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	SISTEMAS ENERGETICOS	VOLUMEN /TIEMPO DE	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas. 1. La Bomba: Se realiza un circulo y se realiza un ejercicio de inalación y exalación.		Anaeróbico a láctico	8	20%	3	26
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Se realiza un calentamiento especifico propio del deporte: todos los niños tendrán un balón e irán transportandolo por todo el espacio, cada vez que el formador indique deberan detenerse y quedar completamente estaticos.		Anaeróbico láctico.	12	30%	3	
FASE CENTRAL	FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Cada niño tendrá un balón y practicará los diferentes ejercicios de transporte y pase: 1. Con pie derecha 2. Con pie izquierda 3. intervalos con ambas piernas 4. pases		anaeróbico	25	40%	1	89
	FASE TECNICA	El formador organizará un circuito de habilidaes donde el niño podrá vivenciar diferentes formas de transportar el balón en diferentes ostaculos finalizando con una detención en un tiempo.		anaeróbico	20	50%	1	
	FASE TACTICA	Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario realizar una detención en un tiempo y tirar el balón al arco contrario.		anaeróbico	40	50%	2	
FASE DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACIO N	Se realiza Flexión y extensión de Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Muñecas, Codos, Hombros, Cuello.		Anaeróbico a láctico	5	20%	0	5
								120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

PLANEACION SESION DE CLASE

PROVINCIA VALLE DE UBATE

NOMBRE DEL FORMADOR : JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO

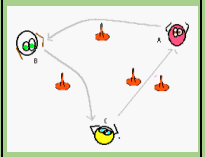
FECHA: 27/03/2025	MUNICIPO: SUTATAUSA	DISCIPLINA : FUTBOL DE SALON	CATEGORIA: ESPECIALIZACION	TEMA:CAPACIDADES FISICA BASICAS
NUMERO DE LA SESION: 08	HORARIO: 6:00 A 8:00	LUGAR DE ENTRENAMIENTO: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		

OBJETIVO FISICO: Mejorar la agilidad, velocidad de reacción y fuerza en la defensa, permitiendo a los jugadores moverse rápidamente para bloquear, interceptar o desviar el balón.

OBJETIVO TECNICO:Perfeccionar las técnicas defensivas para marcar al oponente, bloquear el balón y realizar entradas de manera efectiva y segura

OBJETIVO TACTICO: Optimizar la toma de decisiones defensivas en situaciones de juego al enseñar a los jugadores cuándo presionar.

VALOR A TRABAJAR: COMPAÑERISMO Y HUMILDAD

		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	SISTEMAS ENERGETICOS	VOLUMEN /TIEMPO DE	INTENSIDA (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Inclinación de cuello Extensión de cuello Rotación de cuello Circunducción de hombro Flexión y extensión de extremidades superiores Inclinación de tronco Flexión y extensión de rodilla"		AEROBICO	5	30%-40%	5	25
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	El jugador A intenta conducir hasta llegar al cono situado delante de él. En el momento que empiece la conducción, dos oponentes saldrán a intentar robarle el balón, con lo que el jugador deberá protegerlo de sus adversarios		ANAEROBICO	10	30%-40%	5	
FASE CENTRAL	FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Un jugador conduce por el terreno de juego y su compañero intenta arrebatarle la pelota si lo consigue cambian de posición.		ANAEROBICO	20	50% -80%	5	75
	FASE TECNICA	Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón.		AEROBICO	20		5	
	FASE TACTICA	Los jugadores se colocan por grupos de tres, un grupo en cada espacio idéntico al gráfico adjunto. Los jugadores se van pasando el balón de forma que la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador. El jugador A pase la pelota con el empeine interior, el jugador B con el empeine exterior y el jugador C con el interior. El tipo de golpeo se puede variar en función de lo que pretendamos trabajar y también hacerlo sin obstáculos en forma de triángulo.		AEROBICO	20		5	
FASE DE RECUPERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Flexión de brazo Extensión de brazo Estiramiento del deltoides Flexión de tronco y extensión de extremidades superiores Apertura de extremidades inferiores Inclinación lateral de tronco		AEROBICO	15	20%	5	20
								120

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

ASOPAGOS s.a.

RAZÓN SOCIAL :	JUAN NICOLAS VILLAMIL MONTAÑO
IDENTIFICACIÓN:	CC-1007467470
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	
FECHA GENERACIÓN REPORTE:	2025-02-28
FECHA LÍMITE DE PAGO:	2025-03-18
FECHA DE PAGO:	2025-02-25
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE BOGOTA
PERÍODO PENSIÓN:	2025-02
PERÍODO SALUD:	2025-02
NÚMERO PLANILLA:	8635015652
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8620291409
TIPO DE PLANILLA:	I

CÓDIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS041	900156264	NUEVA E.P.S. S.A. MOV	1	$ 806.650	$ 0	$ 0	$ 0	$ 100.900	$ 100.900
230201	800229739	PROTECCION	1	$ 806.650	$ 0	$ 0	$ 0	$ 129.100	$ 129.100
14-23	860011153	POSITIVA	1	$ 806.650	$ 0	$ 0	$ 0	$ 8.500	$ 8.500
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 238.500	$ 238.500

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	16/04/2025

DIAN

Formulario del Registro Único Tributario

001

2. Concepto 0 2 Actualización

4. Número de formulario 141159010947

(415)7707212489984(8020) 000014115901094 7

5. Número de Identificación Tributaria (NIT)	6. DV	12. Dirección seccional	14. Buzón electrónico
1 0 0 7 4 6 7 4 7 0	1	Impuestos de Bogotá 3 2	

IDENTIFICACIÓN

24. Tipo de contribuyente	25. Tipo de documento	26. Número de Identificación	
Persona natural o sucesión ilíquida 2	Cédula de Ciudadanía 1 3	1 0 0 7 4 6 7 4 7 0	

Lugar de expedición / 28. País	29. Departamento	30. Ciudad/Municipio
COLOMBIA 1 6 9	Cundinamarca 2 5	Sutatausa 7 8 1

31. Primer apellido	32. Segundo apellido	33. Primer nombre	34. Otros nombres
VILLAMIL	MONTAÑO	JUAN	NICOLAS

35. Razón social

36. Nombre comercial	37. Sigla

UBICACIÓN

38. País	39. Departamento	40. Ciudad/Municipio
COLOMBIA 1 6 9	Cundinamarca 2 5	Sutatausa 7 8 1

41. Dirección principal
CL 4 # 2 22

42. Correo electrónico juanvillamil@udca.edu.co

43. Código postal	44. Teléfono 1	45. Teléfono 2
	3 2 1 2 6 5 9 3 5 7	3 2 2 2 4 0 5 1 0 3

CLASIFICACIÓN

Actividad económica				Ocupación	
Actividad principal		Actividad secundaria		Otras actividades			
46. Código	47. Fecha inicio actividad	48. Código	49. Fecha inicio actividad	50. Código	1	2	51. Código	52. Número establecimientos
9 3 1 9	2 0 2 3 0 1 2 6							

Responsabilidades, Calidades y Atributos

	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
53. Código	4	9																								

49 - No responsable de IVA

Usuarios aduaneros										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
54. Código										
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Exportadores					
55. Forma	56. Tipo	Servicio	1	2	3
		57. Modo			
		58. CPC			

IMPORTANTE: Sin perjuicio de las actualizaciones a que haya lugar, la inscripción en el Registro Único Tributario -RUT-, tendrá vigencia indefinida y en consecuencia no se exigirá su renovación

Para uso exclusivo de la DIAN

59. Anexos SI [ ] NO [X] 60. No. de Folios: 0

La información suministrada a través del formulario oficial de inscripción, actualización, suspensión y cancelación del Registro Único Tributario (RUT), deberá ser exacta y veraz; en caso de constatar inexactitud en alguno de los datos suministrados se adelantarán los procedimientos administrativos sancionatorios o de suspensión, según el caso, Parágrafo del artículo 1.6.1.2.6 del Decreto 1625 del 2016. De igual manera al formalizar el trámite el usuario fue informado y acepta la política de tratamiento de datos ley 1581 de 2012.

Firma del solicitante:

Sin perjuicio de las verificaciones que la DIAN realice.

Firma autorizada:

984. Nombre VILLAMIL MONTAÑO JUAN NICOLAS

985. Cargo CONTRIBUYENTE

CERTIFICADO DOCUMENTO SIN COSTO

CERTIFICACIÓN PARA EFECTOS DE RETENCIÓN EN LA FUENTE LEY 2277 DE 2022
RENTAS DE TRABAJO DE ACUERDO AL DECRETO REGLAMENTARIO 2231 DE 2023

1. De conformidad al principio de la BUENA FE, consagrada en el artículo 83 de la Constitución Política de Colombia, expreso bajo la Gravedad de Juramento, que SI __ NO _X_ soy Declarante de Renta para el año 2024.

2. Soy Residente en el País. SI _X_ NO __

3. Los ingresos recibidos en el presente contrato son productos de servicios Técnicos y/o Profesionales de rentas de trabajo que no provienen de una relación laboral o legal de acuerdo al parágrafo 2 del artículo 383. SI __ NO _X_

4. Bajo gravedad de juramento informo que SI __ NO _X_ tomare costos y gastos asociados a dichas renta laboral, Si la respuesta es NO se aplicara la retención del artículo 383 a pagos superiores a 6.055.552 de lo contrario se tomaran la tarifa general.

5. Solicito tener en cuenta la deducción del 10% por Dependientes económicos SI **X** NO_ a la hora de realizar la depuración por tabla del artículo 388. Si la respuesta es afirmativa informar cuál de las siguientes causales cumple:

Hijos menores de 18 años de edad. SI __ NO _X_

Hijos con edad entre 18 y 23 años, el cuál usted se encuentre financiando su educación en instituciones formales de educación superior certificadas por el ICFES o la autoridad oficial correspondiente; o en los programas técnicos de educación no formal debidamente acreditados por la autoridad competente. SI __ NO _X_

Hijos mayores de 23 años que se encuentren en situación de dependencia originada en factores físicos o psicológicos, certificado por Medicina Legal. SI __ NO _X_

Cónyuge o compañero permanente del que se encuentre en situación de dependencia por ausencia de ingresos o ingresos menores a doscientas sesenta (260) UVT, certificada por contador público, o por dependencia originada en factores físicos o psicológicos que sean certificados por Medicina Legal. SI __ NO _X_

Padres y hermanos del contribuyente que se encuentren en situación de dependencia, sea por ausencia de ingresos, o ingresos en el año menores a doscientas sesenta (260) UVT, certificada por contador público, o por dependencia originada en factores físicos o psicológicos que sean certificados por Medicina Legal. SI __ NO _X_



FIRMA Y No. 1,007,467,470 DE SUTATAUSA