

Obj. Tecnico: Nota Aclaratoria Se Desarrolla Para Aumentar La Frecuencia Cardiaca Y

.ysync.app Derechos Reservados - Página 1/7

INSDEPORTES CAJICÁ

INFORME PLANIFICACIÓN
Orlando Alegria Casas
Deporte:
Rango fechas: 2025-05-13/2025-05-21

Respiratoria Temperatura Corporal Prepranado El Cuerpo Para La Actividad
Obj. Tactico: Se Realiza Para Que Los Deportistas Puedan Hacer Un Calentamiento Adecuado
Obj. Teorico: Mostrar Los Ejercicios Con La Ayuda De Los Deportistas Para Que Los Ejercicios Queden Claros Y Puedan Desarrollarlos
Obj. Psicologico: Identificar Y Relacionar El Objetivo Y La Meta Conociendo El Procedimiento Correcto
Obj. Fisiologico: Desarrollo Y Mejora Del Sistema Energetco Via Aerobica Recurriendo Al Ooxigeno Con Duracion Inicial De 3 A Varios Minutos Desarrollo Pulmonar Y Proceso De Recepcion De Oxigeno En La Mitocondrias De La Celula Obteniendo Mejora Del Vo2 Max Del Deportista
Obj. Biomedico: Proteger Y Mejorar La Salud Y El Rendimiento Deportivo Mediante El Conocimiento Y Practica De Prevencion De Lesiones Y Nutricion Elementos Para La Prevencion De Lesiones En El Entrenamiento Deportivo La Alimentacion
Obj. F. Valores: Mantener Siempre Una Sana Convivencia Reforzar Lo Espiritual
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa GeneralMin
Direccion: Capacidad Fisica

Sesión: 2025-05-17 Categoría: Fundamentación Sub 15 Microciclo: Ordinario Observaciones: Bueno Registro: 2025-05-15 09:46:26		
Fase: Inicial Actividad: Calentamiento Dirigido		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Juego	Carga: 1
Fase: Central Actividad: Velocidad		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Juego	Carga: 1
Fase: Central Actividad: Trabajo De Trasiciones Ofensiva Defensiva		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1
Fase: Final Actividad: Juegos Didacticos		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1

Obj. Fisico: Aumentar La Frecuencia Cardiaca Y Respiratoria Temperatura Corporal Prepranado El Cuerpo Para La Actividad
Obj. Tecnico: Nota Aclaratoria Se Desarrolla Para Aumentar La Frecuencia Cardiaca Y Respiratoria Temperatura Corporal Prepranado El Cuerpo Para La Actividad
Obj. Tactico: Se Realiza Para Que Los Deportistas Puedan Hacer Un Calentamiento Adecuado
Obj. Teorico: Mostrar Los Ejercicios Con La Ayuda De Los Deportistas Para Que Los Ejercicios Queden Claros Y Puedan Desarrollarlos
Obj. Psicologico: Identificar Y Relacionar El Objetivo Y La Meta Conociendo El Procedimiento Correcto
Obj. Fisiologico: Desarrollo Y Mejora Del Sistema Energetco Via Aerobica Recurriendo Al Ooxigeno Con Duracion Inicial De 3 A Varios Minutos Desarrollo Pulmonar Y Proceso De Recepcion De Oxigeno En La Mitocondrias De La Celula Obteniendo Mejora Del Vo2 Max Del

Playsync.app Derechos Reservados - Página 2/7

INFORME PLANIFICACIÓN
Orlando Alegria Casas
Deporte:

INSDEPORTES CAJICA

INFORME PLANIFICACIÓN
Orlando Alegria Casas
Deporte:
Rango fechas: 2025-05-13/2025-05-21

Sesión: 2025-05-14 Categoría: Fundamentación Sub 15 Microciclo: Ordinario Observaciones: Bueno Registro: 2025-05-15 09:44:23		
Fase: Inicial Actividad: Juegos Predeportivos		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1
Fase: Central Actividad: Espacios Reducidos		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1
Fase: Central Actividad: Juego Defensivo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Juego	Carga: 1
Fase: Final Actividad: Juego		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Juego	Carga: 1
Obj. Fisico: Desarrollar Habilidades Fisicas Presesion		
Obj. Tecnico: Desarrollar Habilidades Tecnicas PreSesion		
Obj. Tactico: Preambulo Para Iniciar La Fase Central De El Entrenamiento		
Obj. Teorico: Preambulo Para Iniciar La Fase Central De El Entrenamiento		
Obj. Psicologico: Replicar Por Medio De Actividades Ldicas La Fase Principal De Desarrollos		
Obj. Fisiologico: Desarrollo De La Estimulacion Del Sistema Nervioso Central Para La Realizacion De Movimientos Musculares Finos Desarroollo De La Tecnica Y Memoria Propioceptiva De Los Movimientos Especificos Integrado Con El Desarrollo Del Proceso Anaerobico Alactico		
Obj. Biomedico: Proteger Y Mejorar La Salud Y El Rendimiento Deportivo Mediante El Conocimiento Y Practica De Prevencion De Lesiones Y Nutricion Elementos Para La Prevencion De Lesiones En El Entrenamiento Deportivo La Alimentacion		
Obj. F. Valores: Respetar Todas Las Creencias Y Compartir Actividades Extras		
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa GeneralMin		
Direccion: Capacidad Fisicahabilidad Tecnica		
Sesión: 2025-05-16 Categoría: Fundamentación Sub 15 Microciclo: Ordinario Observaciones: Bueno Registro: 2025-05-15 09:45:26		
Fase: Inicial Actividad: Calentamiento Dirigido		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1
Fase: Central Actividad: Centro		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Juego	Carga: 1
Fase: Central Actividad: Juego Defensivo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1
Fase: Final Actividad: Vuelta A La Calma		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1
Obj. Fisico: Aumentar La Frecuencia Cardiaca Y Respiratoria Temperatura Corporal Prepranado El Cuerpo Para La Actividad		
Obj. Tecnico: Nota Aclaratoria Se Desarrolla Para Aumentar La Frecuencia Cardiaca Y		


55




BARON



















INSDEPORTES
GAJICÁ

Emanuel Romero Maya **Póliza No:** **F. Nacimiento:** 2011-04-19	**Deportista:** 3214692887 **Padre:** 3214692887 **Madre:** 3108037246	✓
Esteban Bocanegra Perez **Póliza No:** **F. Nacimiento:** 2010-02-19	**Deportista:** 3112139077 **Padre:** 3112139077 **Madre:** 3202744006	✓
Ian Alejandro Higuabita Alfonso **Póliza No:** **F. Nacimiento:** 2011-10-21	**Deportista:** 3112894659 **Padre:** 3112894659 **Madre:** 3138319028	✓
Jeronimo Gómez Cabrera **Póliza No:** **F. Nacimiento:** 2011-11-28	**Deportista:** 3208262410 **Padre:** 3208262410 **Madre:** 3016112477	✓

INSDEPORTES
CAJICÁ

F. Nacimiento: 2011-11-28	**Madre:** 3016112477	
Juan David Camacho Ayala **Póliza No:** **F. Nacimiento:** 2011-05-21	**Deportista:** 3114796234 **Padre:** 3208826458 **Madre:** 3114796234	☐
Juan David Torralba Leal **Póliza No:** **F. Nacimiento:** 2010-07-04	**Deportista:** 3214724082 **Padre:** 3214724082 **Madre:** 3118222086	☐
Juan Esteban Juyó Olaya **Póliza No:** **F. Nacimiento:** 2010-07-19	**Deportista:** 3157464945 **Padre:** 3157464945 **Madre:** 3167873628	☐
Juan Jose Alonso Escobar **Póliza No:** **F.**	**Deportista:** 3114532120 **Padre:** 3114532120 **Madre:**	☐





Circular №. 017-2025

FECHA: miércoles, 16 de abril de 2025.
DE: Duván Alejandro López Calderón
PARA: Contratistas - Entrenadores Deporte Formativo Escolar

ASUNTO: Modificación de cronograma de festivales internos para las Escuelas de Formacion Polideportiva – Proceso Deporte Formativo Escolar.

El deporte formativo orientado al desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes, centrándose en la adquisición de habilidades motrices, valores y conocimientos fundamentales para la práctica deportiva, promueve la proyeccion de actividades y eventos que fomenten el aprendizaje, la educación y la formacion en hábitos saludables a través de la ejecución de festivales internos.

Por medio de la presente el proceso Deporte Formativo Escolar modifica y establece el cronograma de festivales internos escuela polideportiva 2025 de la siguiente manera:

AGRUPACIÓN DEPORTIVA		FECHA	HORA	LUGAR	RESPONSABLES	FECHA ENTREGA HOJA DE RUTA
ARTE Y PRECISION	GOLF	Martes 5/08/2025	3:00 - 6:00 p.m.	Club el Rincón	Raúl Moyano - Nelson Romero	4/07/2025
	PORRAS - GIMNASIA	Domingo 24/08/2025	7:00 - 1:00 p.m.	Centro de entrenamiento Deportes de Combate	German Casallas - Adriana Méndez - Carol Castro - Katherine Rodríguez	25/07/2025
	AJEDREZ	Sábado 10/05/2025	8:00 - 12:00 M	IED Pompilio Martínez	JUAN ROLANDO MONTENEGRO	11/04/2025
	EXPLORACION DEPORTIVA - MATROGIMNASIA	Domingo 7/09/2025	8:00 - 12:00 M	Centro de entrenamiento Deportes de Combate	Ángela Suarez - Laura Corredor	8/08/2025
FUTBOL CESPED	TODAS LAS CATEGORIAS	Martes 27/05/2025	3:00 - 7:00 p.m.	Estadio Tigre Moyano	Todos	25/04/2025

COMBATE	ESGRIMA - HAPKIDO	Domingo 5/10/2025	7:00 - 1:00 p.m.	Centro de entrenamiento Deportes de Combate	Luis Arévalo - Angélica Guamán - Guillermo Guio	5/09/2025
	BOXEO - JUDO	Domingo 3/08/2025	7:00 - 1:00 p.m.	Centro de entrenamiento Deportes de Combate	Alejandro Méndez- Jeison Martínez	4/07/2025
	KARATE DO - TAEKWONDO	Domingo 1/06/2025	7:00 - 1:00 p.m.	Centro de entrenamiento Deportes de Combate	Carolina Contreras Lesly Mendoza - Yair Gómez	30/04/2025
CONJUNTO	FUTBOL SALA - FUTBOL DE SALON	Domingo 7/09/2025	7:00 - 1:00 p.m.	Coliseo Fortaleza de Piedra	Todos	8/08/2025
	BALONCESTO	Domingo 26/10/2025	7:00 - 1:00 p.m.	Coliseo Fortaleza de Piedra	Todos	26/09/2025
	ULTIMATE	Domingo 26/10/2025	7:00 - 1:00 p.m.	Pista de patinaje	Jairo Pinzón	26/09/2025
	VOLEIBOL	Domingo 21/09/2025	7:00 - 4:00 p.m.	Coliseo Fortaleza de Piedra	Todos	22/08/2025
DEPORTES DE RAQUETA	TENIS DE MESA	Sábado 23/08/2025	7:00 - 1:00 p.m.	Salón comunal La Palma	Daniel Valdés	25/07/2025
	BADMINTON	Sábado 18/10/2025	1:00 - 5:00 p.m.	Coliseo Fortaleza de Piedra	Deivi Patiño	12/09/2025
	TENIS DE CAMPO	Sábado 18/10/2025	7:00 - 1:00 p.m.	UMB	Todos	19/09/2025
DEPORTES DE TIEMPO Y MARCA	ATLETISMO - NATACION	Sábado 24/05/2025	7:00 - 1:00 p.m.	UMB	Todos	24/04/2025
	CICLISMO BMX- CICLISMO DE RUTA- CICLISMO MTB	Sábado 13/09/2025	7:00 - 1:00 p.m.	Complejo deportivo Tayrona	Todos	12/08/2025
	PATINAJE	Sábado 13/09/2025	7:00 - 1:00 p.m.	Pista de patinaje	Todos	15/08/2025
	SKATEBOARD	Sábado 9/08/2025	8:00 a.m. - 12:00 M	Skatepark	Johan Carrión	11/07/2025

Nota: se debe enviar la propuesta con las necesidades logísticas y operativas de los festivales a implementar, con alcance al desarrollo con los elementos que cuente la entidad a la fecha, sin que su ejecución genere gastos económicos, por ende la proyección de incentivos y premiación se procederá mediante diplomas de participación que deberá ser solicitados con mínimo quince (15) días hábiles previos(deporteformativo@insdeportescajica.gov.co, apoyodeporteformativo@insdeportescajica.gov.co y logistica@insdeportescajica.gov.co **Tener en cuenta que los festivales deben ser liderados por los entrenadores deportivos de cada deporte**, garantizando la participación de todos los deportistas en dicha etapa.

Se indica a los contratistas acatar las instrucciones y fechas aquí descritas con la finalidad de garantizar el cumplimiento de las actividades relacionadas a la naturaleza de su contrato.

Agradecemos se tenga en cuenta la información aquí proporcionada a fin de fortalecer nuestros procesos formativos.

Sin otro en particular,

Duván Alejandro López Calderón
Director

Nombre	Firma
Stephani Moncada Mora Contratista - apoyo Deporte Formativo Escolar **Proyectó**	
Erika Bello Gómez Contratista – Líder Deporte Formativo **Revisó y ajusto**	
Roxan Tapia González Jefe Jurídica **Revisó y ajusto**	
Duván Alejandro López Calderón Director Aprobó	

CONTROL DE CAMBIOS		
FECHA	VERSIÓN	TIPO DE CAMBIO
03-09-2021	1	Actualización de encabezado, pie de página y tabla de control documental

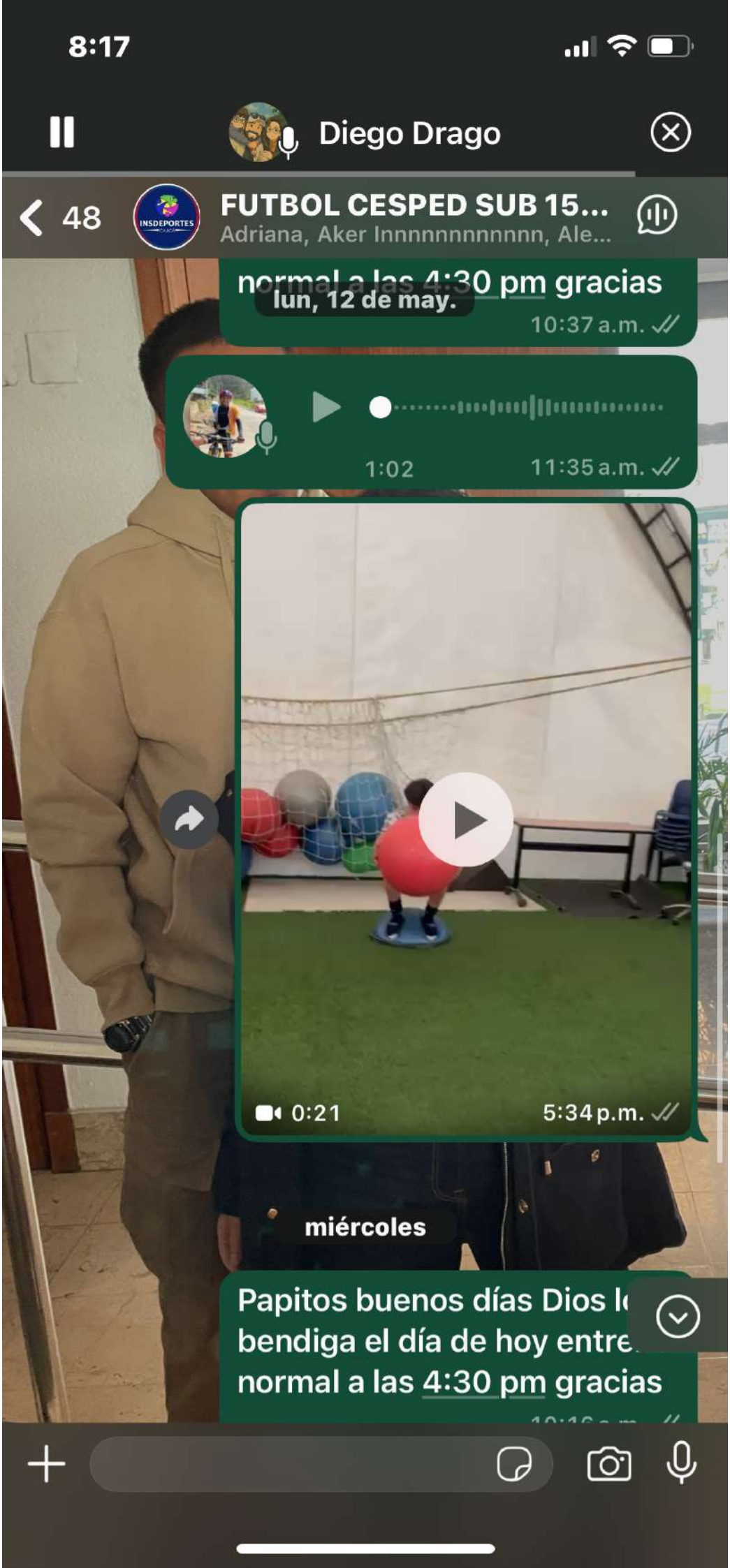
TABLA DE CONTROL DOCUMENTAL		
Responsable	Nombre(s) y apellidos	Proceso
Proyectó:	Oscar Fabián Pachón Acero	Gestión Documental, Ventanilla única y atención al Ciudadano
Revisó:	Nelly Andrea Gomez Reyes	Gestión de Calidad
Aprobó:	Duván Alejandro López Calderón	Dirección
Los firmantes, manifestamos expresamente que hemos estudiado y revisado el presente documento, y por encontrarlo ajustado a la disposiciones constitucionales, legales y reglamentarias vigentes, lo presentamos para su firma bajo nuestra responsabilidad.		

INSDEPORTES CAJICÁ


AIA
5
Colanta
11
Colanta


Colanta


8:17
Diego Drago
48
FUTBOL CESPED SUB 15...
los administradores pueden enviar m
10:16 a.m.
Cambió tu código de seguridad con Breyner Innnnnn. Más información
viernes
Papitos buenos días Dios los bendiga el día de hoy entreno normal a las 4:30 pm gracias
10:56 a.m.
Añadiste a Luchooooo.
sábado
Cambió tu código de seguridad con Esteban Innnnn. Más información
Ayer
Papitos buenos días Dios los bendiga el día de hoy entreno normal a las 4:30 pm gracias
10:57 a.m.


8:17
Diego Drago
48
FUTBOL CESPED SUB 15...
Adriana, Aker Innnnnnnnnnn, Ale...
normal a las 4:30 pm gracias
lun, 12 de may.
10:37 a.m.
1:02
11:35 a.m.
0:21
5:34 p.m.
miércoles
Papitos buenos días Dios l
bendiga el día de hoy entre
normal a las 4:30 pm gracias


8:17
Diego Drago
48
FUTBOL CESPED SUB 15...
Adriana, Aker Innnnnnnnnnn, Ale...
preparador físico gracias 🙏
Llevar ropa cómoda para el entreno gracias
8:42 a.m.
👍 👋 3
vie, 9 de may.
Papitos buenos días Dios los bendiga el día de hoy entreno normal a las 4:30 pm gracias
10:30 a.m.
👍
lun, 12 de may.
Papitos buenos días Dios los bendiga el día de hoy entreno normal a las 4:30 pm gracias
10:37 a.m.
1:02
11:35 a.m.



test 2025.xls OK

TEST 1 DIAGNÓSTICO INICIAL | TEST 2 DE CONTROL | TEST 3 FINAL | CONSOLIDADO TEST PEDAGÓGI

INSDEPORTES CAJICÁ

SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CAJICÁ

ÁREA TÉCNICA MISIONAL

REGISTRO DE TEST PEDAGÓGICOS

CÓDIGO	VERSIÓN	FECHA
DIR-ATM-FTO-012	3	8/3/2024

TEST PEDAGÓGICO / CONTROL DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Nº	DEPORTISTA	ENTRENADOR	DISCIPLINA DEPORTIVA	
1	ANDRES SAMUEL MOLINA	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
2	CASTRO BELLO JUAN SEBASTIAN	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
3	DAVIS SEBASTIAN RODRIGUEZ	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
4	JOSUE SALIS	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
5	EMANUEL ROMERO MAYA	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
6	ESTEBAN BOCANEGRA	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
7	ALEJANDRO ALFONSOJERONIMO GOMEZ	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
8	JOSE EMANUEL ESPITIA	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
9	JUAN DAVID CAMACHO	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
10	JUAN DAVIS TORRALBA	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
11	JUAN ESTEBAN OLAYA	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
12	JUAN JOSE ALONSO	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
13	JUAN JOSE PARRADO	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
14	JUAN OABLO GUTIERRES	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
15	JUAN SEBASTIAN SANCHES	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
16	JUAN SEBASTIAN MATIAS	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
17	JUAN SEBASTIAN MUÑOS	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
18	LUIZ ANGEL ARIAS	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
19	MATEO ESPINOSA	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
20	NICOLAS ANDRES SANCHES	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
21	NICOLAS SANTIAGO GIRALDO	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
22	JULIAN SANTIAGO REYES	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
23	RICARSO VENAVIDES	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
24	SAMUEL DARIO JIMENES	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
25	SAMUEL FELIPE CASTRO	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
26	SEBASTIAN BOLAÑOS	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
27	SIMON EMEILIO	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
28	TOMAS RIZO	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
29	AKER SAMUEL	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
30	ALEJANDRO SANCHES	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
31	ANYELO STEBEN	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
32	CAMILO ESTEBAN MUÑOS	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
33	DANIEL ESTEBAN RODRIGUES	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
34	FREDDY ALEJANDRO	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
35	JHOAN SNEY	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
36	JORGE EDUERDO	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
37	JUAN DIEGO URRUTIA	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
38	JUAN ESTEBAN JIMENES	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
39	JUAN ESTEBAN LEON	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
40	JUAN PENAGOS	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
41	JUAN FELIPE DONCEL	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
42	JUAN JOSE GONZALES	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
43	JUAN SEBASTIAN MENDES	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
44	JUAN ANGEL RODRUIGEZ	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
45	KEVIN GUERRERO	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
46	LUIS ALEJANDRO MATEUS	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub
47	LUIS MIGUEL RIVERA	ORLANDO ALEGRIA	fcfbol cespet	sub



				Sesiones en la semana		3	3	3	3	3	3	3			
				Horas de las sesiones		6	6	6	6	6	6	6			
%	COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN	№	DIRECCIONES DEL RENDIMIENTO	ZONA DE INTENSIDAD		SEMANAS									
						1	2	3	4	5	6	7			
40	Preparación TÉCNICA	1	remate		2	40	20	40	20						
		2	pase		2	25	40		40						
		3	control		2	20	20	40	20						
		4	golepo		2	15	20	20	20						
			(4) Habilidades Técnicas			100	100	100	100						
25	Preparación TÁCTICA	5	conduccion		2	15	30	20	25						
		6	remate		2	20	20	30	25						
		7	pase		2	25	30	20	25						
		8	control		2	40	20	30	25						
			(4) Habilidades Técnicas	Pico Máximo en Zona (2)		100	100	100	100						
		9	30 metros		2	50	50	50	50						
		10	10x5		2	50	50	50	50						

Emanuel Romero Maya **Póliza No:** **F. Nacimiento:** 2011-04-19	**Deportista:** 3214692887 **Padre:** 3214692887 **Madre:** 3108037246	✓
Esteban Bocanegra Perez **Póliza No:** **F. Nacimiento:** 2010-02-19	**Deportista:** 3112139077 **Padre:** 3112139077 **Madre:** 3202744006	✓
Ian Alejandro Higuabita Alfonso **Póliza No:** **F. Nacimiento:** 2011-10-21	**Deportista:** 3112894659 **Padre:** 3112894659 **Madre:** 3138319028	✓
Jeronimo Gómez Cabrera **Póliza No:** **F. Nacimiento:** 2011-11-28	**Deportista:** 3208262410 **Padre:** 3208262410 **Madre:** 3016112477	✓

Obj. Tecnico: Nota Aclaratoria Se Desarrolla Para Aumentar La Frecuencia Cardiaca Y

.ysync.app Derechos Reservados - Página 1/7

INSDEPORTES CAJICÁ

INFORME PLANIFICACIÓN
Orlando Alegria Casas
Deporte:
Rango fechas: 2025-05-13/2025-05-21

Respiratoria Temperatura Corporal Prepranado El Cuerpo Para La Actividad
Obj. Tactico: Se Realiza Para Que Los Deportistas Puedan Hacer Un Calentamiento Adecuado
Obj. Teorico: Mostrar Los Ejercicios Con La Ayuda De Los Deportistas Para Que Los Ejercicios Queden Claros Y Puedan Desarrollarlos
Obj. Psicologico: Identificar Y Relacionar El Objetivo Y La Meta Conociendo El Procedimiento Correcto
Obj. Fisiologico: Desarrollo Y Mejora Del Sistema Energetco Via Aerobica Recurriendo Al Ooxigeno Con Duracion Inicial De 3 A Varios Minutos Desarrollo Pulmonar Y Proceso De Recepcion De Oxigeno En La Mitocondrias De La Celula Obteniendo Mejora Del Vo2 Max Del Deportista
Obj. Biomedico: Proteger Y Mejorar La Salud Y El Rendimiento Deportivo Mediante El Conocimiento Y Practica De Prevencion De Lesiones Y Nutricion Elementos Para La Prevencion De Lesiones En El Entrenamiento Deportivo La Alimentacion
Obj. F. Valores: Mantener Siempre Una Sana Convivencia Reforzar Lo Espiritual
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa GeneralMin
Direccion: Capacidad Fisica

Sesión: 2025-05-17 Categoría: Fundamentación Sub 15 Microciclo: Ordinario Observaciones: Bueno Registro: 2025-05-15 09:46:26		
Fase: Inicial Actividad: Calentamiento Dirigido		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Juego	Carga: 1
Fase: Central Actividad: Velocidad		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Juego	Carga: 1
Fase: Central Actividad: Trabajo De Trasiciones Ofensiva Defensiva		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1
Fase: Final Actividad: Juegos Didacticos		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1

Obj. Fisico: Aumentar La Frecuencia Cardiaca Y Respiratoria Temperatura Corporal Prepranado El Cuerpo Para La Actividad
Obj. Tecnico: Nota Aclaratoria Se Desarrolla Para Aumentar La Frecuencia Cardiaca Y Respiratoria Temperatura Corporal Prepranado El Cuerpo Para La Actividad
Obj. Tactico: Se Realiza Para Que Los Deportistas Puedan Hacer Un Calentamiento Adecuado
Obj. Teorico: Mostrar Los Ejercicios Con La Ayuda De Los Deportistas Para Que Los Ejercicios Queden Claros Y Puedan Desarrollarlos
Obj. Psicologico: Identificar Y Relacionar El Objetivo Y La Meta Conociendo El Procedimiento Correcto
Obj. Fisiologico: Desarrollo Y Mejora Del Sistema Energetco Via Aerobica Recurriendo Al Ooxigeno Con Duracion Inicial De 3 A Varios Minutos Desarrollo Pulmonar Y Proceso De Recepcion De Oxigeno En La Mitocondrias De La Celula Obteniendo Mejora Del Vo2 Max Del

Playsync.app Derechos Reservados - Página 2/7

INFORME PLANIFICACIÓN
Orlando Alegria Casas
Deporte:

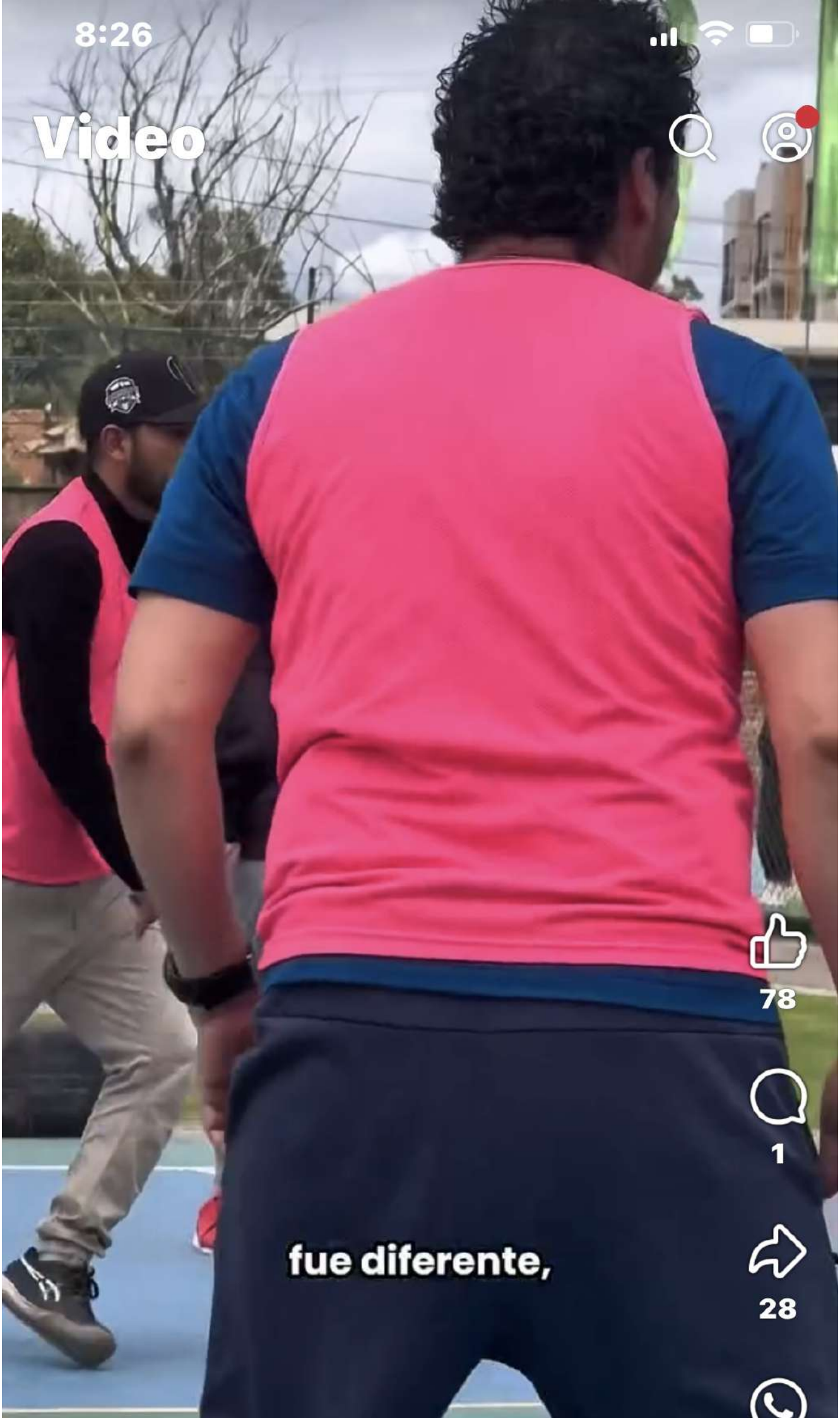
test 2025.xls OK

TEST 1 DIAGNÓSTICO INICIAL | TEST 2 DE CONTROL | TEST 3 FINAL | CONSOLIDADO TEST PEDAGÓGI

TEST PEDAGÓGICO

	ANTOPOMÉTRICO BÁSICO				TÉCNICO - TÁCTI	
RIA	PESO	TALLA	TALLA SENTADO	ENVERGADURA	control	remate
	61	1,65	76	1,45	2	2
	63	1,68	78	1,48	2	4
	58	1,45	74	1,45	3	3
	47	1,55	77	1,39	4	4
	49	1,67	85	1,37	2	2
	59	1,69	81	1,46	4	4
	68	1,7	83	1,49	2	5
	61	1,67	74	1,52	2	2
	63	1,72	76	1,56	4	4
	63	1,73	79	1,48	2	5
	55	1,69	81	1,53	3	1
	56	1,65	73	1,37	4	4
	58	1,74	79	1,56	2	3
	49	1,68	77	1,52	3	3
	63	1,65	76	1,47	2	5
	54	1,68	84	1,49	4	2
	55	1,45	81	1,45	2	4
	56	1,55	75	1,48	3	5
	58	1,67	88	1,45	2	4
	55	1,69	86	1,39	4	2
	54	1,7	75	1,37	4	5
	63	1,67	74	1,46	3	3
	55	1,72	77	1,49	0	2
	56	1,73	85	1,52	0	3
	58	1,69	81	1,56	4	5
	49	1,65	83	1,48	2	4
	65	1,74	74	1,53	2	2
	54	1,68	76	1,37	4	3
	59	1,65	79	1,56	2	4
	61	1,68	81	1,52	3	5
	63	1,45	73	1,47	4	2
	58	1,55	79	1,49	2	4
	47	1,67	77	1,46	3	5
	49	1,69	76	1,49	2	1
	58	1,7	84	1,52	4	4
	68	1,67	81	1,56	2	3
	61	1,72	75	1,48	3	3
	63	1,73	88	1,53	2	5
	63	1,69	86	1,37	4	2
	55	1,65	75	1,56	4	4
	50	1,74	70	1,52	3	5
	59	1,68	84	1,47	2	4
	49	1,72	81	1,49	4	2
	65	1,73	75	1,53	2	5
	54	1,69	88	1,37	3	3
	59	1,65	86	1,56	2	2
	61	1,74	75	1,52	4	3




8:26
Video
78
1
28
fue diferente,


78
1
28

Contestar

CONTESTAR

Buscar:

ITEM	ACTIVIDAD CONTRACTUAL	DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES
1	Apoyar en la sustentación, actualización y seguimiento semanal (Todos los miércoles) de la Planificación Deportiva (Macrociclo), Plan Estratégico y Metodológico, Plan Gráfico y sesiones de entrenamientos deportivos, teniendo en cuenta las directrices de la Entidad.	En el mes mayo de 2025, el marco de planificación deportiva, brindó apoyo a Escuela Formación Polideportiva Fútbol Césp mediante entrega diversas actividades. proporcionaron las sesiones entrenamiento para la catego de fútbol Sub-' las cuales fuer

2	Apoyar la preparación integral del deportista, garantizando el desarrollo y seguimiento de las sesiones de entrenamiento previstas en el programa deportivo establecido por la entidad.	Durante el mes mayo de 2025, brindó apoyo a preparación integral de l deportistas en Escuela Formación Polideportiva Fútbol Céspe cumpliendo con programación establecida. En categoría Sub-' el grupo iniciación reali entrenamientos los días lun miércoles, juev y sábados en horario de 3: p.m. a 5:00 p. Por su parte, grupo fundamentación entrenó los lun miércoles, viern y sábados 5:00 p.m. a 6: p.m. planificaron total de

13	Cumplir con las demás actividades que se deriven del objeto y naturaleza del contrato.	Se cumplió c todas l actividades acta 003 que derivan del obje y naturaleza contrato. Fech de infor mensual Radicación informe virtu 20 de mayo 2025 Revisi informe del ár técnica administrativa : de mayo de 20 Correcciones informe: 22 mayo de 20 Revisión correcciones: de mayo de 20 Radicación ventanilla úni 25 de mayo 2025 Aprobaci