


LEON
11

Fase: Final Actividad: Vuelta A La Calma		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Juego	Carga: 1
rollar La Resistencia Anaerobica Como Metodo De Activacion		

INSDEPORTES CAJICA

INFORME PLANIFICACIÓN
Orlando Alegria Casas
Deporte:
Rango fechas: 2025-09-18/2025-09-24

Obj. Tecnico: Nota Acalaratoria Se Utiliza Para Desarrollar La Resistencia Anaerobica Como Metodo De Activacion
Obj. Tactico: Ejercicios Que Se Realizan En La Primera Fase Del Entrenamiento
Obj. Teorico: Mostrar Ue La Tecnica Es Una De Los Fundamentos Mas Importantes De El Futbol Y Generar Apropiacion De Estos Ejercicios
Obj. Psicologico: Disear Por Medio De Ejercicios Un Pensamiento Positivo Y Determinnate En El Rendimiento
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: Apoyar Siempre En Todo Momento Y Circunstancia Crear Consciencia De Equipo De Unidad De Familia
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa GeneralMin
Direccion: Capacidad Fisicahabilidad Tecnica

Sesión: 2025-09-22 Categoría: Fundamentación Sub 15 Microciclo: Ordinario Observaciones: Bueno Registro: 2025-09-17 23:20:13		
Fase: Inicial Actividad: Rondos		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1
Fase: Central Actividad: Centro		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1
Fase: Central Actividad: Juego Defensivo		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1
Fase: Final Actividad: Juegos Didacticos		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1

Obj. Fisico: Desarrollar La Resistencia Anaerobica De Los Jugadores De Insdeportes Cajica
Obj. Tecnico: Desarrollar El Pase En Los Jugadores De La Escuela De Formacion De Insdeportes Cajica En Un 8No Aplica De Efectividad
Obj. Tactico: Se Realizan Con El Fin De Mejorar La Coordinacion De El Deportista
Obj. Teorico: Se Realizan Con El Fin De Mejorar La Coordinacion De El Deportista
Obj. Psicologico: Relacionar A Los Deportistas Por Medio Del Trabajo Corto Y Natural Del Deporte
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

INSDEPORTES CAJICA

INFORME PLANIFICACIÓN
Orlando Alegria Casas
Deporte:
Rango fechas: 2025-09-18/2025-09-24

Conocimiento Y Practica De Prevencion De Lesiones Y Nutricion Elementos Para La Prevencion De Lesiones En El Entrenamiento Deportivo La Alimentacion
Obj. F. Valores: Cultivar En Los Nios La Sana Competencia Y Amor Por El Futbol
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa GeneralMin
Direccion: Habilidad Tecnica

INSDEPORTES CAUCA

INFORME PLANIFICACIÓN
Orlando Alegria Casas
Deporte:
Rango fechas: 2025-09-18/2025-09-24

Sesión: 2025-09-19 Categoría: Fundamentación Sub 15 Microciclo: Ordinario Observaciones: Bueno Registro: 2025-09-17 23:17:55		
Fase: Inicial Actividad: Carrera Continua		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1
Fase: Central Actividad: Juego Defensivo		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1
Fase: Central Actividad: Espacios Reducidos		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1
Fase: Final Actividad: Vuelta A La Calma		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1
Obj. Fisico: Desarrollar La Resistencia Aerobica Como Metodo De Activacion		
Obj. Tecnico: Nota Acalaratoria Se Utiliza Para Desarrollar La Resistencia Aerobica Como Metodo De Activacion		
Obj. Tactico: Ejercicio Inicial Antes De El Entrenamiento		
Obj. Teorico: Ejercicio Inicial Antes De El Entrenamiento		
Obj. Psicologico: Proporcionar A Cada Deportista Un Acercamiento Acorde A La Intensidad Y El Grado De Exigencia De La Sesin		
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: Respetar Siempre Los Simbolos Del Instituto En Desfiles Y Eventos		
Modelo: Modelo Tradicional De Matveiev Etapa GeneralMin		
Direccion: Capacidad Fisica		
Sesión: 2025-09-20 Categoría: Fundamentación Sub 15 Microciclo: Ordinario Observaciones: Bueno Registro: 2025-09-17 23:19:06		
Fase: Inicial Actividad: Ejercicios Dinamicos		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Juego	Carga: 1
Fase: Central Actividad: Velocidad		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1
Fase: Central Actividad: Sistema De Juego		
Tiempo: 60 Min	Parametro: Repeticiones	Carga: 1
Fase: Final Actividad: Vuelta A La Calma		
Tiempo: 30 Min	Parametro: Juego	Carga: 1
Obj. Fisico: Desarrollar La Resistencia Anaerobica Como Metodo De Activacion		

Playsync.app Derechos Reservados - Página 1/6

INSDEPORTES CAUCA

INFORME PLANIFICACIÓN
Orlando Alegria Casas
Deporte:
Rango fechas: 2025-09-18/2025-09-24








CASTRO
4
CAJICA
19



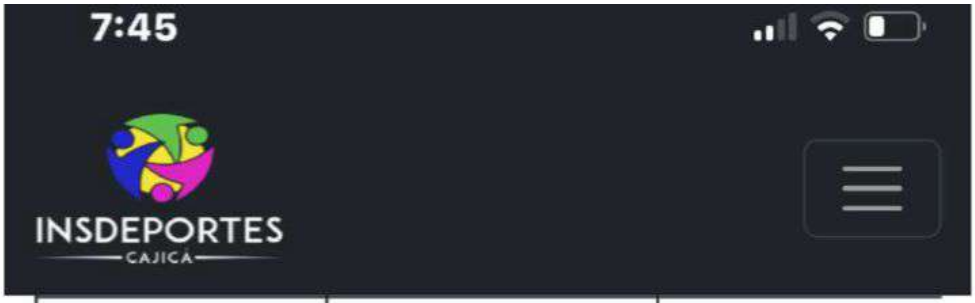







8
PARRADO





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	✓

SDEPORTES
CAJICÁ

NOMBRE	TELEFONOS	SELECCIONA
Ander Samuel Molina Lopez **Póliza No:** **F. Nacimiento:** 2011-09-26	**Deportista:** 3204837903 **Padre:** 3213327406 **Madre:** 3204837903	✓
Castro Bello Juan Sebastian **Póliza No:** **F. Nacimiento:** 2010-05-06	**Deportista:** 3132570358 **Padre:** 3132570358 **Madre:** 3226232185	✓
David Sebastian Rodriguez Guayazan **Póliza No:** **F. Nacimiento:** 2011-06-02	**Deportista:** 3144692652 **Padre:** 3144692652 **Madre:** 3134176149	✓
Deifred Josué Salas Castellano **Póliza No:** **F**	**Deportista:** 3103401887 **Padre:** 3103401887 **Madre:**	✓


8
PARRADO









8:35

47

FUTBOL CESPED SUB 15...
Adriana, Aker Innnnnnnnnnn, Ale...

Después del partido de liga jugamos tercero y cuarto a las 2 pm

Gracias 🙏 12:00 p.m.

😮



0:31 12:01 p.m.

👍 3



0:27 12:02 p.m.

👍

Papitos Dios los bendiga
Por temas administrativos la clase queda cancelada

Dios los bendiga 3:04 p.m.

Reenviado



Cajicá 18 de septiembre 2025
COMUNICADO

DE: PROCESO DEPORTE ASOCIADO Y COMPETITIVO – INSDEPORTES CAJICÁ

PARA: CLUBES PARTICIPANTES, ENTRENADORES, JUGADORES, PADRES DE FAMILIA Y PÚBLICO EN GENERAL

Comunicado.pdf
2 páginas • 731 KB • pdf

5:56 p.m.

gracias 🙏🏽 11:15 a.m.

sábado

👍 2

Fredy Mauricio Cañon salió del grupo.

lunes

Papitos cambio de información

Hoy vamos a ir a la cumbre hacer físico

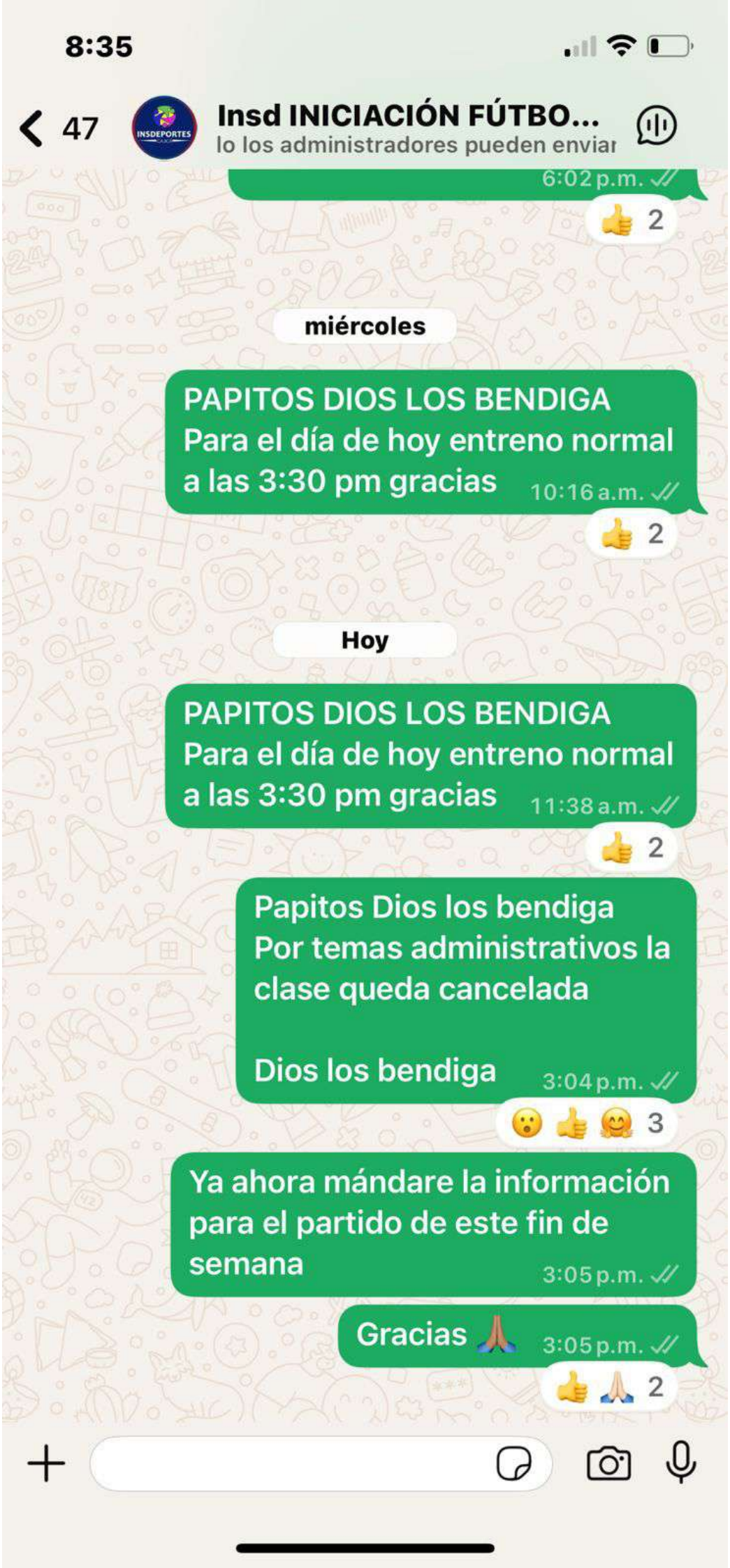
Todos deben estar antes de las 4:30 pm entrega la cumbre

Ropa cómoda porfa
Los chicos se van a llevar bicicletas pueden hacerlo ya que las podemos dejar abajo de la entrada a la cumbre gracias 🙏🏽

9:55 a.m.

Papitos Dios los bendiga

Gracias por el proceso deportivo que están acompañando a sus propios hijos.
Es muy grato y felicidad poder tener un grupo comprometido.
Lastimosamente el fútbol es de algunas veces emociones e


8:35
47
Insd INICIACIÓN FÚTBO...
lo los administradores pueden enviar
6:02 p.m.
2
miércoles
PAPITOS DIOS LOS BENDIGA
Para el día de hoy entreno normal a las 3:30 pm gracias
10:16 a.m.
2
Hoy
PAPITOS DIOS LOS BENDIGA
Para el día de hoy entreno normal a las 3:30 pm gracias
11:38 a.m.
2
Papitos Dios los bendiga
Por temas administrativos la clase queda cancelada
Dios los bendiga
3:04 p.m.
3
Ya ahora mándare la información para el partido de este fin de semana
3:05 p.m.
Gracias
3:05 p.m.
2

test 2025.xls OK

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

INSDEPORTES CAUCA

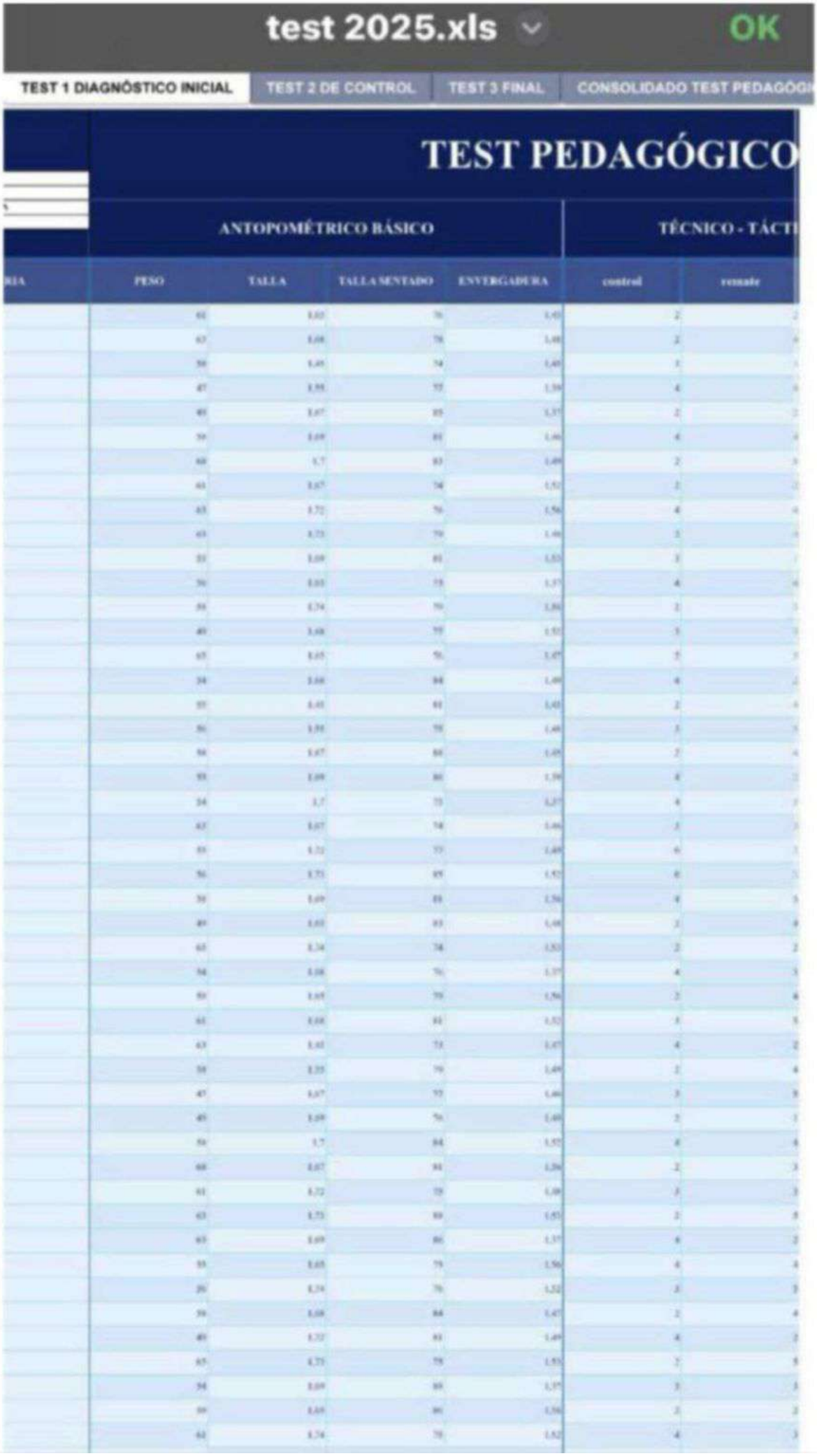
SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CAJICÁ

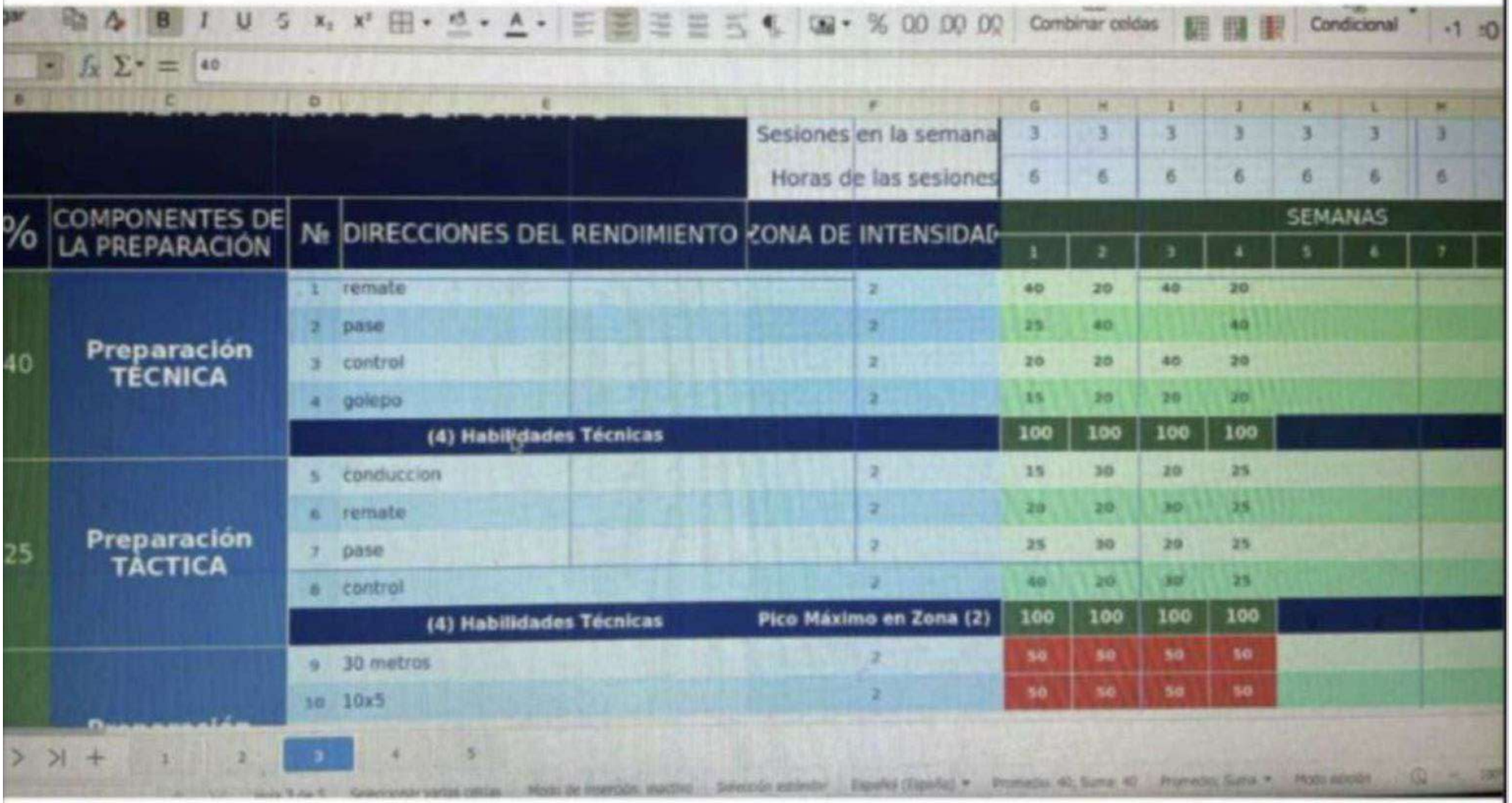
ÁREA TÉCNICA MISIONAL
REGISTRO DE TEST PEDAGÓGICOS

CÓDIGO	VERSION	FECHA
[illegible]	3	[illegible]

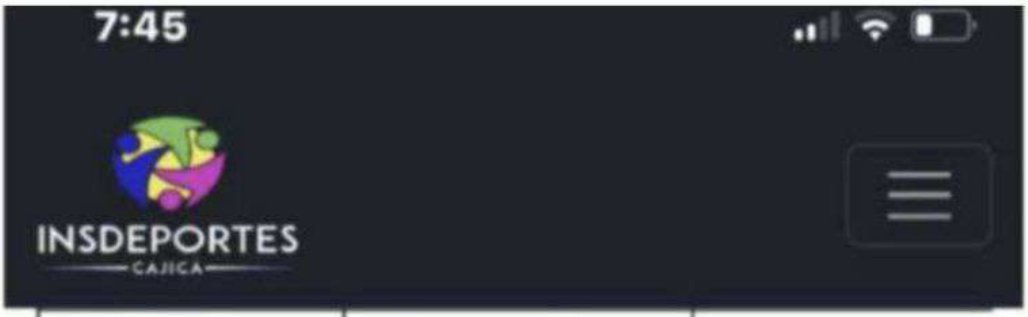
TEST PEDAGÓGICO / CONTROL DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Nº	DEPORTISTA	ENTRENADOR	DISCIPLINA DEPORTIVA	
1	ANDRES SAMUEL MOLINA	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
2	CASTRO BELLO JUAN SEBASTIAN	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
3	DAVID SEBASTIAN RODRIGUEZ	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
4	JORUT SALDS	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
5	EMANUEL ROMERO MAYA	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
6	ESTEBAN BUCANEGRA	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
7	ALEJANDRO ALFONSO[illegible]ROMO GOMEZ	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
8	JOSE EMANUEL ESPITIA	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
9	JUAN DAVID CAMACHO	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
10	JUAN DAVE TORRACBA	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
11	JUAN ESTEBAN OLAYA	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
12	JUAN JOSE ALONSO	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
13	JUAN JOSE PARRADO	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
14	JUAN OAHLOAG TIERRES	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
15	JUAN SEBASTIAN SANCURA	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
16	JUAN SEBASTIAN MATIAS	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
17	JUAN SEBASTIAN MUÑOS	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
18	LUIZ ANGEL ARIAS	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
19	MATEO ESPINOSA	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
20	NICOLAS ANDRES SANCHES	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
21	NICOLAS SANTIAGO GIRALDO	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
22	JULIAN SANTIAGO REYES	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
23	RICARDO VEN AVIRUS	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
24	SAMUEL DARIO JIMENES	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
25	SAMUEL FELIPE CASTRO	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
26	SEBASTIAN BOLAÑOS	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
27	SIMON EMILIO	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
28	TOMAS IGZO	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
29	AKUR SAMUEL	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
30	ALEJANDRO SANCHES	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
31	ANYELO STEBON	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
32	CAMILO ESTEBAN MUÑOS	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
33	DANIEL ESTEBAN RODRIGUES	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
34	FREDDY ALEJANDRO	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
35	JHOAN ENEY	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
36	JORGE EDUVERO	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
37	JUAN DIEGO URRUTIA	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
38	JUAN ESTEBAN JIMENES	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
39	JUAN ESTEBAN LEON	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
40	JUAN PENAGOS	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
41	JUAN FELIPE DONCEL	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
42	JUAN JOSE GONZALES	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
43	JUAN SEBASTIAN MENDES	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
44	JUAN ANGEL RODRIGUEZ	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
45	KEVIN GUERRERO	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
46	LUIS ALEJANDRO MATEUS	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub
47	LUIS MIGUEL RIVERA	ORLANDO ALEGRIA	fútbol sosgot	sub


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



						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	Nº	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								
	Preparación																		



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	✓



appinsdeportes.gov.co/enlace/Act_contractual/act_mostrar_admin.php?id=OA==
Indirect Questions | El modelo de mos... | The basic structur... | (1) (PDF) Una tart... | Destinos Movilidad | La Inteligencia Em... | MANUAL AIEPI.indd | Noticia
INSDEPORTES

			 Abrir Archivo
12	Apoyar con la participación en reuniones, eventos y demás actividades que adelante el Instituto Municipal de Deportes y Recreación de Cajicá	En el mes de septiembre no se participó en ninguna reunión o apoyo correspondiente.	(Sin PDF)
13	Cumplir con las demás actividades que se deriven del objeto y naturaleza del contrato.		(Sin PDF)

Mostrando registros **del 1 al 13** de un **total de 13 registros**

11.11.11..pdf

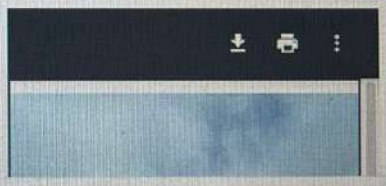
(51) WhatsApp | Autoliquidacio | Entrenador / C | Doc_Generado | Principal Nave | unir_pdf_2.ph | Informe_mens | unir_pdf_2.ph | Descargar arc

appinsdeportes.gov.co/enlace/Act_contractual/act_mostrar_admin.php?id=OA==

Indirect Questions | El modelo de mos... | The basic structur... | (1) (PDF) Una tart... | Destinos Movilidad | La Inteligencia Em... | MANUAL AIEPI.indd | Noticias Principal...

DEPORTES

Datos Principales

		para implementar estrategias orientadas a mejorar la asistencia y reducir la deserción.	Abrir Archivo	
7	Apoyo con la planificación, ejecución y desarrollo de un (1) festival interno y/o invitacional del deporte relacionado con su objeto contractual	En el mes de mayo dia 27 de 2025 se cumplio el cronograma de festivales internos de escuelas de formación polideportiva detallado en la circular No. 004, el de festival interno de la escuela polideportiva de Fútbol Césped	 Abrir Archivo	**Correcciones Solicitadas:** -> **Respuesta Correcciones:** ->
	Apoyar en la implementación de estrategias para fortalecer valores y promover la convivencia a través de prácticas deportivas programas	En el mes de septiembre se promovió de manera respetuosa la importancia del trabajo en equipo y los valores fundamentales entre usuarios, deportistas y padres de familia. Se destacó la excelente reputación del Instituto de Deportes de Cajicá y el uso responsable de sus instalaciones, subrayando el papel fundamental de		**Correcciones Solicitadas:** -> **Respuesta**

12.12.12..pdf | WhatsApp Imag....jpeg | 11.11.11..pdf | 10.10. (1).pdf | WhatsApp Imag....jpeg

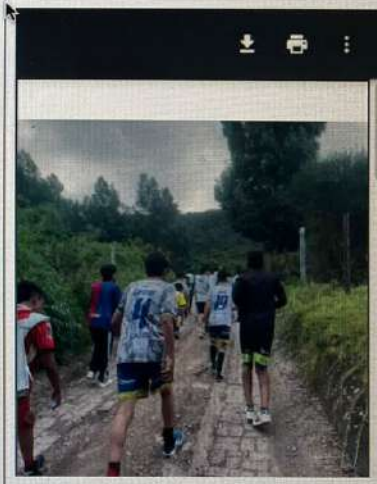
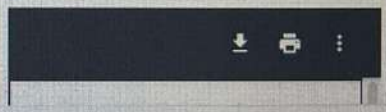
(51) WhatsApp | Autoliquidacio | Entrenador / C | Doc_Generado | Principal Nave | unir_pdf_2.php | Informe_mens | unir_pdf_2.ph | Descargar ar

appinsdeportes.gov.co/enlace/Act_contractual/act_mostrar_admin.php?id=OA==

Indirect Questions | El modelo de mos... | The basic structur... | (1) (PDF) Una tart... | Destinos Movilidad | La Inteligencia Em... | MANUAL AIEPI.indd | Noticias Principal...

INSDEPORTES

Datos Principales

		adversas, motivo por el cual fueron canceladas	 Abrir Archivo	
3	Apoyar con la gestión y seguimiento de solicitudes quince (15) días previos para la participación en las competencias deportivas y la posterior entrega del informe post competencia según lo estipulado por la entidad	En el mes de septiembre se está participando en el torneo insdeportes cajica. En este torneo participará la categoría Fundamentación Sub-15, conformada por un total de 25 deportistas. Asimismo, la categoría de Iniciación inició su participación en el torneo organizado por el Instituto de Deportes de Cajicá, el cual comenzó el 19 de julio de 2025. Así mismo se está participando en el torneo de la liga de cundinamarca que dio comienzo en el mes de septiembre 2025 con la categoría fundamentación.	 Abrir Archivo	**Correcciones Solicitadas:** -> **Respuesta Correcciones:** ->
	Apoyar con la realización de los test pedagógicos (INICIAL - DE CONTROL -	Durante el mes de septiembre de 2025,se tiene en cuenta al cumplimiento de los lineamientos establecidos en la Circular N.º 004, se llevaron a cabo los test pedagógicos		**Correcciones Solicitadas:**

12.12.12..pdf | WhatsApp Imag....jpeg | 11.11.11..pdf | 10.10. (1).pdf | WhatsApp Imag....jpeg