MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL FUERZA AEROESPACIAL COLOMBIANA – FAC

ESCUELA DE SUBOFICIALES “CT. ANDRES M. DIAZ”.
GRUPO DE EDUCACION AERONAUTICA – GRUEA
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES – DEFDE

ENTRENAMIENTO DE FUTBOL

DOCENTE:
DANIEL ALEJANDRO CAMERO PARRA

INFORME No. 01
CORTE DEL 1 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2026
MADRID, CUNDINAMARCA

CONTENIDO

1. REALIZACIÓN PLAN DE ENTRENAMIENTO ESCRITO, CUADRO INTEGRADO Y GRÁFICO, DISCRIMINADO POR MACROCICLOS, MESOCICLOS, MICROCICLOS, SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y HORAS.

PLAN DE ENTRENAMIENTO
MACROCICLO 2026
DESDE EL 1 DE ABRIL DE 2026 AL 31 DE OCTUBRE DE 2026
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ALUMNOS DE LA ESCUELA DE SUBOFICIALES “CT. ANDRÉS M. DÍAZ” EN LA MODALIDAD DEPORTIVA DE FUTBOL

OBJETIVOS DEL MACROCICLO PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ALUMNOS DE LA ESCUELA DE SUBOFICIALES “CT. ANDRÉS M. DÍAZ” EN LA MODALIDAD DEPORTIVA DE FUTBOL.

MACROCICLO 2026

OBJETIVOS DEL MACROCICLO

LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN DE ENTRENADORES DEPORTIVOS, PREPARADORES FÍSICOS Y FISIOTERAPEUTA PARA LA SECCION DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES DE LA ESCUELA DE SUBOFICIALES “CT. ANDRÉS M. DÍAZ” LOTE 2: ENTRENADOR DE FUTBOL.

OBJETIVO GENERAL

REALIZAR LA PREPARACION FISICA, TECNICA, TACTICA Y PSICOLOGICA DEL PERSONAL DE ALUMNOS, PERSONAL MILITAR Y PERSONAL CIVIL EN EL DEPORTE FUTBOL COMO PARTE DE LA FORMACION IMPARTIDA EN LA ESCUELA DE SUBOFICIALES “CT. ANDRES M. DIAZ” POR LA SECCION DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

SELECCIÓN DE JUGADORES

- Escoger y seleccionar el grupo de jugadores base que integrará los equipos de Futbol femenino y masculino del personal de alumnos de la Escuela.

OBJETIVOS PREPARACIÓN FÍSICA

- Mejorar índices de Resistencia (Anaeróbica aláctica, Anaeróbica láctica y aeróbica).
- Mejorar índices de Fuerza (fuerza máxima, fuerza rápida potencia y fuerza de resistencia).
- Mejorar índices de Velocidad (velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento y velocidad gestual).
- Mejorar índices de Flexibilidad (estática y dinámica).

OBJETIVOS PREPARACIÓN TÉCNICA

- Enseñar y perfeccionar las capacidades técnicas predominantes del fútbol y sus derivaciones en un 30% (recepción, pase, drible, conducción, remate al arco y saque de banda).

- Enseñar el posicionamiento adecuado que debe tener cada jugador en la cancha de acuerdo a su posición (perfilación y posición corporal).
- Enseñar y perfeccionar los gestos técnicos de futbol que son complementarios o auxiliares (chilena, media chalaca, dominio de balón en posición estática, uso de los hombros, posición de las manos en defensa y en ataque, etc.
- Mejorar todos los procesos de coordinación corporal de los atletas, con o sin balón, en un 10 % con respecto a su valoración inicial.
- Fundamentación de los porteros de futbol en todas las capacidades técnicas propias de su posición (achique, mano a mano, atajadas, caídas, saltabilidad, ubicación, desplazamientos, etc.
- Desarrollo específico del saque de meta del portero, con las manos y los pies.

OBJETIVOS PREPARACIÓN TÁCTICA

- Modelo de Juego
- Sistemas de Juego
- Situaciones de defensa (individuales y colectivas)
- Situaciones de ataque (individuales y colectivas)
- Transiciones defensa – ataque (aspectos individuales y colectivos)
- Transiciones ataque – defensa (aspectos individuales y colectivos)
- Control del Juego (juego continuo o discontinuo)
- Toma de decisiones para el desarrollo de la inteligencia del jugador.

OBJETIVOS PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

- Atención y Concentración
- Aprendizaje y desarrollo de todas las actividades del macrociclo.
- Disciplina y Voluntad
- Desligar problemas personales, familiares y académicos dentro de las unidades de entrenamiento y competencias.
- Control de emociones positivas y negativas
- Fortalecer la capacidad de responder ante un estímulo negativo (situaciones externas).
- Manejo del miedo y la ansiedad
- Afrontar de buena manera los problemas o dificultades presentadas por sí mismo o por los adversarios.
- Pérdida del pánico escénico en competencia.

OBJETIVOS PREPARACIÓN TEÓRICA

- Crear una ficha individual de cada jugador donde se presente la caracterización de sus condiciones físicas, técnicas, tácticas y atléticas, así como su desempeño en el proceso.
- Aspectos teóricos del Fútbol.
- Historia del Fútbol.
- Reglamento del Fútbol.
- Organigrama del Fútbol.
- Demostración del plan de actividades.

- Formación personal
    - Disciplina
    - En la vida privada
    - En el estudio
    - En el entrenamiento
- Salud deportiva y hábitos de higiene personal
    - Hábitos de alimentación
    - Beneficios del deporte en la salud
    - Régimen de descanso
    - Conocimiento de lesiones frecuentes en el Fútbol y su proceso de recuperación
    - Prevención del consumo de Alcohol
    - Prevención del consumo de Cigarrillo
    - Prevención del consumo de sustancias psicoactivas – psicotrópicas

OBJETIVOS COMPETENCIAS PREPARATORIAS

- Participar en competencias de futbol para vivenciar las situaciones propias del rendimiento y sus particularidades.

CONTENIDOS TEMÁTICOS DEL MACROCICLO POR CADA ÍTEM

SELECCIÓN DE JUGADORES

La selección se define como el proceso de elegir a los candidatos adecuados para los puestos vacantes. El reclutamiento se considera un proceso positivo con su enfoque de atraer a tantos candidatos como sea posible para los puestos vacantes.

La selección de jugadores en el futbol consiste en EVALUAR a todos los jugadores disponibles y establecer cuáles son los más aptos para conformar el equipo de futbol de la Escuela de Suboficiales de la Fuerza Aeroespacial Colombiana ESUFA.

PREPARACION FISICA

Los índices de resistencia Aeróbica del personal de alumnos son muy buenos debido a los ejercicios propios de la instrucción militar originarios de la gimnasia básica sin armas y gimnasia con armas, sin embargo, el futbol es un deporte en donde la capacidad física predominante es la fuerza; por esta razón, toca iniciar el proceso de preparación prácticamente desde cero, ya que se evidencia en los procesos anteriores de preparación que la mayoría de alumnos no tiene o tiene muy poca experiencia en procesos de rendimiento en el futbol; esto hace que los índices de fuerza, puntualmente la fuerza rápida (potencia) y la fuerza máxima del jugador se encuentren muy poco desarrolladas.

PREPARACION TECNICA

Sin lugar a dudas, este componente de la preparación es donde más dificultades se presenta con el personal de alumnos de la escuela; tienen escaso desarrollo de la técnica propia del futbol en procesos de alto rendimiento. No conocen los conceptos básicos ni de forma teórica,

ni práctica. Por esta razón dentro del plan de entrenamiento se dedica muchas horas a enseñar, desarrollar y en lo posible, perfeccionar los conceptos técnicos del futbol.

PREPARACION TACTICA

Se debe realizar un proceso de enseñanza aprendizaje de los conceptos tácticos del futbol desde los conceptos más básicos.

Es casi nulo el conocimiento de estos conceptos en el personal de alumnos de la escuela; sin embargo, hay muchos elementos de su instrucción militar que hace que este proceso no sea tan complejo, como lo son la cooperación, solidaridad, disciplina, que hacen, que se presente una predisposición positiva hacia el trabajo en equipo. Sin duda, esto ayuda mucho al aprendizaje de los conceptos tácticos del futbol.

PREPARACION PSICOLOGICA

Este componente de la preparación es muy complejo de estabilizar, ya que nuestra condición humana hace que se presenten muchas fluctuaciones en los procesos internos de la persona. El personal de alumnos de la Escuela no es ajeno a esta realidad.

Por esta razón, se intentará realizar todo el proceso metodológico del futbol inmerso en una premisa: Cumplimiento, responsabilidad y disciplina en todas las actividades que realice el alumno (personales, académicas, afectivas, profesionales, etc.). Lo anterior evitará que se generen situaciones de estrés por falta de cumplimiento en otras labores diferente al entrenamiento y afecten al mismo.

PREPARACION TEORICA

Esta preparación hace énfasis en la reglamentación del futbol y la enseñanza de todos los comportamientos presentes en el proceso competitivo.

Es muy diferente jugar al futbol en un entorno recreativo, que en un entorno competitivo.

El concepto atleta es determinante en los resultados deportivos, no solo en el futbol, sino en todos las competencias deportivas; por esta razón, el personal de alumnos que pertenezca a la selección de futbol debe aprender a descansar lo mejor posible, a alimentarse de forma saludable, a organizar su tiempo de forma óptima para que alcance en el desarrollo de todas las actividades (personales, militares, académicas, deportivas, etc., Esto permitirá que se presente el desarrollo y evolución futbolística, sin afectar sus otras actividades dentro de la escuela.

OBJETIVOS COMPETENCIAS PREPARATORIAS

Se organizan partidos de futbol entre el personal de alumnos para determinar las habilidades individuales y colectivas de cada uno. En estos partidos se evalúan:

- Los conocimientos futbolísticos previos que tenga el alumno (experiencia deportiva)
- Las habilidades técnicas se evalúan de acuerdo al perfeccionamiento o nivel inicial con que cuente el alumno. La recepción o controles, el pase, la conducción, el drible, el remate, el saque de banda; como las habilidades técnicas principales.

- Las habilidades tácticas más importantes del modelo de juego: Posición corporal, perfilación, manejo de una o varias posiciones, conocimiento de las situaciones defensivas y ofensivas.
- Los aspectos psicológicos también se evalúan en estos partidos, ya que es muy importante crear un perfil que permita establecer como se visualiza el alumno a sí mismo y sus compañeros por intermedio del futbol. Se hace recolección de datos sobre los niveles de concentración, atención, manejo de emociones, voluntad, disciplina y otros aspectos que vayan sobresaliendo en el proceso.

PARTE INCIAL (CALENTAMIENTO) Y PARTE FINAL (ENFRIAMIENTO) DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO

Desde que se inician las sesiones de entrenamiento con el personal de alumnos, es importante iniciar el proceso de enseñanza de todos los movimientos y acciones que componen la parte inicial de la sesión; se divide en: ejercicios de movilidad articular, estiramientos dinámicos, ejercicios musculares para aumentar la frecuencia cardiaca, ejercicios introductorios para la parte central de la sesión de entrenamiento, etc.

Este proceso inicia prácticamente desde cero, ya que se evidencia en los procesos anteriores de preparación que la mayoría de alumnos no tiene o tiene muy poca experiencia en procesos de rendimiento en el futbol; lo ha jugado en múltiples ocasiones, pero sin un proceso metodológico guiado de enseñanza-aprendizaje.

PROGRAMACION Y ORGANIZACIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

DURACION DEL MACROCICLO

Inicio del macrociclo: 1 de abril de 2026
Fin del macrociclo: 31 de octubre de 2026

Nota: El Macrociclo puede aumentar o disminuir la duración dependiendo las determinaciones de nuestros altos mandos y directivos de la FAC y ESUFA.

MESOCICLOS

Se realizarán 7 mesociclos:

Mesociclo No. 1:
Inicio: miércoles 1 abril 2026
Fin: jueves 30 abril 2026

Mesociclo No. 2:
Inicio: viernes 1 mayo 2026
Fin: domingo 31 mayo 2026

Mesociclo No. 3:
Inicio: lunes 1 de junio 2026
Fin: martes 30 junio 2026

Mesociclo No. 4:
Inicio: miércoles 1 julio 2026
Fin: viernes 31 julio 2026

Mesociclo No. 5:
Inicio: sábado 1 agosto 2026
Fin: lunes 31 agosto 2026

Mesociclo No. 6:
Inicio: martes 1 septiembre 2026
Fin: miércoles 30 septiembre 2026

Mesociclo No. 7:
Inicio: jueves 1 octubre 2026
Fin: sábado 31 octubre 2026

Pérdida Temporal: Son sesiones de entrenamiento que posiblemente no se puedan realizar debido a actividades programadas transversalmente en la Escuela.

- Actividades de receso académico por semana santa:
  Inicio: miércoles 1 de abril de 2026
  Fin: domingo 5 de abril de 2026
- Actividades de receso académico o vacaciones de mitad de año:
  Inicio: lunes 15 de junio de 2026
  Fin: domingo 28 de junio de 2026
- Actividades de ensayos de ceremonia para el 20 de Julio
  Inicio: lunes 29 de junio de 2026
  Fin: domingo 25 de julio de 2026
- Jornadas de recuperaciones y habilitaciones académicas programadas por ESUFA.
- Jornadas de profundizaciones académicas programadas por ESUFA (ingles, etc.).

MICROCICLOS
Se realizarán 43 microciclos de preparación, distribuidos así:

Microciclo No. 1
Inicio: miércoles 1 de abril de 2026
Fin: Domingo 5 de abril de 2026

Microciclo No. 2
Inicio: lunes 6 de abril de 2026
Fin: Domingo 12 de abril de 2026

Microciclo No. 3
Inicio: lunes 13 de abril de 2026
Fin: Domingo 19 de abril de 2026

Microciclo No. 4

Inicio: lunes 20 de abril de 2026
Fin: Domingo 26 de abril de 2026

Microciclo No. 5
Inicio: lunes 27 de abril de 2026
Fin: Domingo 3 de mayo de 2026

Microciclo No. 6
Inicio: lunes 4 de mayo de 2026
Fin: Domingo 10 de mayo de 2026

Microciclo No. 7
Inicio: lunes 11 de mayo de 2026
Fin: Domingo 17 de mayo de 2026

Microciclo No. 8
Inicio: lunes 18 de mayo de 2026
Fin: Domingo 24 de mayo de 2026

Microciclo No. 9
Inicio: lunes 25 de mayo de 2026
Fin: Domingo 31 de mayo de 2026

Microciclo No. 10
Inicio: lunes 1 de junio de 2026
Fin: Domingo 7 de junio de 2026

Microciclo No. 11
Inicio: lunes 8 de junio de 2026
Fin: Domingo 14 de junio de 2026

Microciclo No. 12
Inicio: lunes 15 de junio de 2026
Fin: Domingo 21 de junio de 2026

Microciclo No. 13
Inicio: lunes 22 de junio de 2026
Fin: Domingo 28 de junio de 2026

Microciclo No. 14
Inicio: lunes 29 de junio de 2026
Fin: Domingo 5 de julio de 2026

Microciclo No. 15
Inicio: lunes 6 de julio de 2026
Fin: Domingo 12 de julio de 2026

Microciclo No. 16
Inicio: lunes 13 de julio de 2026

Fin: Domingo 19 de julio de 2026

Microciclo No. 17
Inicio: lunes 20 de julio de 2026
Fin: Domingo 26 de julio de 2026

Microciclo No. 18
Inicio: lunes 27 de julio de 2026
Fin: Domingo 2 de agosto de 2026

Microciclo No. 19
Inicio: lunes 3 de agosto de 2026
Fin: Domingo 9 de agosto de 2026
Microciclo No. 20
Inicio: lunes 10 de agosto de 2026
Fin: Domingo 16 de agosto de 2026

Microciclo No. 21
Inicio: lunes 17 de agosto de 2026
Fin: Domingo 23 de agosto de 2026

Microciclo No. 22
Inicio: lunes 24 de agosto de 2026
Fin: Domingo 30 de agosto de 2026

Microciclo No. 23
Inicio: lunes 31 de agosto de 2026
Fin: Domingo 6 de septiembre de 2026

Microciclo No. 24
Inicio: lunes 7 de septiembre de 2026
Fin: domingo 13 de septiembre de 2026

Microciclo No. 25
Inicio: lunes 14 de septiembre de 2026
Fin: domingo 20 de septiembre de 2026

Microciclo No. 26
Inicio: lunes 21 de septiembre de 2026
Fin: domingo 27 de septiembre de 2026

Microciclo No. 27
Inicio: lunes 28 de septiembre de 2026
Fin: domingo 4 de octubre de 2026

Microciclo No. 28
Inicio: lunes 5 de octubre de 2026
Fin: domingo 11 de octubre de 2026

Microciclo No. 29
Inicio: lunes 12 de octubre de 2026
Fin: domingo 18 de octubre de 2026

Microciclo No. 30
Inicio: lunes 19 de octubre de 2026
Fin: domingo 25 de octubre de 2026
Microciclo No. 31
Inicio: lunes 26 de octubre de 2026
Fin: domingo 31 de octubre de 2026

SESIONES O UNIDADES DE ENTRENAMIENTO
Las sesiones o unidades de entrenamiento se realizarán de lunes a viernes; esto sujeto a cualquier modificación o cambio que determinen los altos mandos.

INICIO Y FINAL DE LA SESIÓN
Inicio de la sesión: 16:15
Fin de la sesión: 17:45

Se tiene previsto realizar 3 o 4 sesiones o unidades de entrenamiento por Microciclo, de lunes a viernes; esto indica que se realizarán de 93 a 124 sesiones de entrenamiento durante el macrociclo; de acuerdo a disponibilidad de tiempo las sesiones que no se lleven a cabo entre lunes y viernes, se podrán recuperar los días sábado y/o domingo, previa coordinación.

Las sesiones de entrenamiento serán de dos (2) horas académicas diarias y deben estar distribuidas de la siguiente forma:

- Parte inicial o entrada en calor
  - Llamado de asistencia
  - Calentamiento
  - Estiramiento dinámico

- Parte central o desarrollo del entrenamiento
  - Preparación física
  - Preparación técnica
  - Preparación táctica
  - Preparación teórica
  - Preparación psicológica
  - Combinación entre las diferentes preparaciones.

- Parte final o enfriamiento
  - Estiramiento estático
  - Relajación muscular
  - Retroalimentación de lo realizado en la sesión de entrenamiento

MACROCICLO: 1
MESOCICLOS: 7
MICROCICLO: SESIONES O UNIDADES DE ENTRENAMIENTO: 93 a 124

TEST A REALIZAR DURANTE EL MACROCICLO
CONTROL DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS
TOMA DE PESO
TOMA DE ESTATURA
INDICE DE MASA CORPORAL
TEST CAPACIDADES CONDICIONALES

TEST FISICO
Se realizarán múltiples test físicos que nos permitan evaluar los índices de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad; para determinar una valoración inicial de los alumnos, evaluación en la mitad del macrociclo y finalmente una valoración final (después de la competencia). Algunos test que se van a usar son:

- Test de Shutter Run
- Test de Illinois sin balón
- Test de Illinois con balón
- Test de CORE
- Test de Resistencia a la velocidad
- Test de Coursse Navette
- Test de IRC 30-15
- Test de salto largo
- Test de salto alto
- Test de flexión de codo
- Test de abdominales
- Test de 1.5 millas
- Test de Velocidad en 30 metros
- Test de flexibilidad en tren inferior
- Test de flexibilidad en tren superior

Algún otro que se considere oportuno para evaluar la condición física de los alumnos

TEST TECNICO
Se realizarán test técnicos de:

- Control dirigido
- Pase largo y corto
- Conducción
- Remate a portería (dentro y fuera del área).
- Drible (1 Vs. 1).
- Correcta ejecución y alcance del saque de banda

TEST TACTICO

La manera más eficaz de evaluar los componentes tácticos individuales y colectivos es organizando un partido con todas las características reglamentarias posibles:

- 11 Vs. 11
- Terreno reglamentario
- Árbitros de partido
- Balón reglamentario
- Equitación reglamentaria (uniforme, guayos, protector de ante pierna).
- Estimulo ante la victoria o castigo ante la derrota (premiación).
- Ideal si es posible la presencia de espectadores.
- Presencia de altos mandos de la escuela (Oficiales y T.J, T1, T2).

Las situaciones a evaluar son:

- Aspectos tácticos individuales:
    - Perfilación (situaciones defensivas)
    - Posición corporal (situaciones ofensivas)
- Aspectos tácticos colectivos:
    - Manejo de las situaciones del modelo de juego
    - Sistema de juego (características propias de su posición
    - Transiciones defensa-ataque y ataque-defensa

TEST PSICOLOGICO

Durante el desarrollo de las sesiones o unidades de entrenamiento se creará y desarrollará una ficha técnica de cada futbolista con las características principales del mismo; en esta se pretende evaluar los rasgos más importantes como lo son:

- Atención
- Concentración
- Disciplina
- Voluntad
- Control de emociones positivas y negativas
- Motivación

2. ASISTENCIA Y REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMIENTO DEL PERSONAL DE ALUMNOS.

MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL
FUERZA AEROESPACIAL COLOMBIANA
ESCUELA DE SUBOFICIALES "CT. ANDRES M. DIAZ"
LISTADO DE ASISTENCIA ALUMNOS FUTBOL 2026

No.	GRADO	NOMBRE COMPLETO	ABRIL															TOTAL ASISTENCIAS EN EL CORTE
			6	8	9	10	14	15	16	21	22	23	28	29	30	--	--	
1	AL.2	ALVAREZ TRIANA JUAN SEBASTIAN	A	E	A	A	E	A	E	E	A	A	A	E	E	X	X	7
2	AL.2	ANGULO CORTES JADER SANTIAGO	A	E	A	E	E	A	E	A	A	A	E	A	E	X	X	7
3	AL.2	ARTUNDUAGA RUBIANO DRESLER	A	E	A	A	E	A	E	E	A	E	E	E	A	X	X	6
4	AL.2	BELTRAN HUERTAS KEVIN ANDREY	A	E	A	E	E	A	E	E	A	E	A	E	E	X	X	5
5	AL.2	BROCHELL PERPIÑAN JUAN JOSE	A	E	A	A	A	A	E	E	A	A	E	A	E	X	X	8
6	AL.2	CASTAÑEDA OLIVARES SANTIAGO	A	E	A	E	E	A	E	A	A	A	E	E	A	X	X	7
7	AL.2	HERNANDEZ DIAZ JULIAN ESTEBAN	A	E	A	E	E	A	E	E	A	E	A	E	E	X	X	5
8	AL.2	HERNANDEZ MONTAÑES KEVIN SANTIAGO	A	E	A	E	E	A	E	E	A	E	E	A	E	X	X	5
9	AL.2	LIZCANO CARDENAS DAVID ESTEBAN	A	E	A	E	E	A	A	E	A	A	E	E	A	X	X	7
10	AL.2	MARTINEZ CASTRO NATANAEL	A	E	A	A	A	A	E	A	A	A	A	E	E	X	X	9
11	AL.2	ORTIZ ULLOA DANIEL MATHEO	A	E	A	E	E	A	E	E	A	E	E	A	E	X	X	5
12	AL.2	PRIETO SIERRA BRANDON	A	E	A	E	A	A	A	A	A	A	E	E	A	X	X	9
13	AL.2	PUA GRAVINI SEBASTIAN ANDRES	A	E	A	E	E	A	E	E	A	A	A	E	E	X	X	6
14	AL.2	RINCON AMAYA CRISTIAN JAIR	A	E	A	E	E	A	E	E	A	E	E	A	E	X	X	5
15	AL.2	SILVA DAVID EDINSON FABIAN	A	E	A	E	E	A	E	E	A	A	E	E	A	X	X	6
16	AL.1	ALVAREZ URQUIJO JAFET JARED	A	A	A	E	A	A	A	A	A	A	A	E	E	X	X	10
17	AL.1	AMADO PEREZ JOSE DAVID	A	E	A	A	E	A	A	A	A	E	E	E	E	X	X	7
18	AL.1	AVILA RODRIGUEZ DYLAN STEBAN	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	E	E	A	X	X	11
19	AL.1	BELTRAN SUAREZ YEYNER JOHAN	A	A	A	A	A	A	A	E	A	A	A	E	E	X	X	10
20	AL.1	BERMUDEZ YAGUARA WILFRANK FRANCISCO	A	E	A	A	A	A	A	A	A	E	E	A	E	X	X	9
21	AL.1	CANTILLO BUSTILLO JONATHAN ELIAS	A	A	A	E	A	A	E	A	A	A	E	E	A	X	X	9
22	AL.1	CASTELLON GARCIA CARLOS ANDRES	A	A	A	A	E	A	A	A	A	A	A	E	E	X	X	10
23	AL.1	CELY PULIDO GEHORDY DAVIAN	A	A	A	A	A	A	A	E	A	E	E	A	E	X	X	9
24	AL.1	CHAVARRO MARTINEZ KEDWIN ARLEY	A	E	A	A	A	A	A	A	A	A	E	E	A	X	X	10
25	AL.1	CRUZ RODRIGUEZ YOHAN ANDREY	A	A	A	E	E	A	A	A	A	A	A	E	E	X	X	9
26	AL.1	DAZA MURCIA DIEGO STEVEN	A	A	A	A	A	A	A	E	A	E	E	A	E	X	X	9
27	AL.1	DONADO GARCIA JORJE ISAAC	A	A	A	A	A	A	E	A	A	A	E	E	A	X	X	10
28	AL.1	ESPITIA SANCHEZ JOHN HENRY	A	A	A	E	A	A	A	A	A	A	A	E	E	X	X	10
29	AL.1	FRANCO MONTOYA LEANDRO	A	E	A	A	E	A	A	E	A	E	E	A	E	X	X	7
30	AL.1	GARCIA LOZANO JUAN DIEGO	A	A	A	E	A	A	A	A	A	A	E	E	A	X	X	10
31	AL.1	GARCIA PULIDO DIEGO FERNANDO	A	E	A	A	E	A	A	E	A	A	A	E	E	X	X	8
32	AL.1	GUZMAN ESQUIVEL RONALD STEVEN	A	A	A	A	A	A	A	A	A	E	E	A	E	X	X	10
33	AL.1	HENAO CAMAYO JHEFERSSON STEVEN	A	A	A	A	A	A	E	E	A	A	E	E	A	X	X	9
34	AL.1	HERNANDEZ CORDOBA ANDRES FELIPE	A	E	A	A	A	A	A	A	A	E	A	E	E	X	X	9
35	AL.1	HIGUITA GALLEGO REIDER DAMIAN	A	A	A	E	A	A	A	A	A	E	E	A	E	X	X	9
36	AL.1	HURTADO BARRERA LUIS DAVID	A	A	A	A	E	A	A	A	A	E	E	E	A	X	X	9
37	AL.1	JERÓNIMO BOSSA JAROL ESTIBEN	A	A	A	A	A	A	A	E	A	E	A	E	E	X	X	9
38	AL.1	LOPEZ MORENO GUSTAVO ALEJANDRO	A	E	A	A	A	A	A	A	A	E	E	A	E	X	X	9
39	AL.1	LOPEZ ROMAN DIEGO EXNEYDER	A	A	A	E	E	A	E	A	A	E	E	E	A	X	X	7
40	AL.1	LOZANO URUEÑA JERSSON ANDRES	A	A	A	A	A	A	A	E	A	E	A	E	E	X	X	9
41	AL.1	MORA BERNAL SAMUEL FELIPE	A	A	A	A	A	A	A	A	A	E	E	A	E	X	X	10
42	AL.1	ORJUELA RINCON ANDRES FELIPE	A	A	A	E	A	A	A	E	A	E	E	E	A	X	X	8
43	AL.1	PEDRAZA FAJARDO JUAN ESTABAN	A	E	A	A	E	A	A	A	A	E	A	E	E	X	X	8
44	AL.1	PRECIADO GONZALEZ KEVIN ANDRES	A	A	A	E	A	A	A	A	A	E	E	A	E	X	X	9
45	AL.1	PRIETO SIERRA BRANDON STICK	A	E	A	A	E	A	E	A	A	E	E	E	A	X	X	7
46	AL.1	QUINTERO CASTELLANOS FELIPE	A	A	A	A	A	A	A	E	A	E	A	E	E	X	X	9
47	AL.1	REY PINZON JOAN SEBASTIAN	A	A	A	A	A	A	A	A	A	E	E	A	E	X	X	10
48	AL.1	RODRIGUEZ CARDOZO SANTIAGO ANDRES	A	E	A	A	A	A	A	A	A	E	E	E	A	X	X	9
49	AL.1	ROSAS PEREZ DIEGO FERNANDO	A	A	A	E	A	A	A	E	A	E	A	E	E	X	X	8
50	AL.1	RUIZ CARO ANDRES CAMILO	A	A	A	A	E	A	A	A	A	E	E	A	E	X	X	9
51	AL.1	SALCEDO OVIEDO DARWIN	A	A	A	A	A	A	E	E	A	E	E	E	A	X	X	8
52	AL.1	VALENCIA VARGAS JHON ALEXANDER	A	E	A	A	A	A	A	A	A	E	A	E	E	X	X	9
53	AL.1	ZULETA GIRALDO DAVID STEBAN	A	A	A	E	A	A	A	A	A	E	E	A	E	X	X	9

CONVENCIONES
A: ASISTIÓ E: EXCUSADO F: FALLA

NOVEDADES SESIONES DIARIAS		
FECHA	**ACTIVIDAD**	**DESCRIPCIÓN**
6 ABRIL 2026	ENTRENAMIENTO ALUMNOS	Reunión de bienvenida con el T.E Niño, CT Giraldo y equipo de profesores de Atletismo, Futbol, Futbol Sala, Voleibol, Taekwondo, preparador físico de alumnos y preparador físico del gimnasio. Se expone las indicaciones del plan de trabajo a realizar durante la vigencia 2026; se establecen días de trabajo, horarios y se imparten indicaciones generales.
8 ABRIL 2026	ENTRENAMIENTO ALUMNOS	Llamado a lista de los alumnos: Calentamiento inicial Se inicia la ejecución del protocolo de tamizaje y pruebas físicas a los alumnos de ESUFA. Se procede a realizar tamizaje: Talla Peso Perímetros Se realizan pruebas físicas: Flexiones Abdominales Coursse Navette Estiramiento y vuelta a la calma Retroalimentaciones para la próxima sesión de clase
9 ABRIL 2026	ENTRENAMIENTO ALUMNOS	Llamado a lista de los alumnos: Calentamiento inicial Se inicia la ejecución del protocolo de tamizaje y pruebas físicas a los alumnos de ESUFA. Se procede a realizar tamizaje: Talla Peso Perímetros Se realizan pruebas físicas: Flexiones Abdominales Coursse Navette Estiramiento y vuelta a la calma

		Retroalimentaciones para la próxima sesión de clase
10 ABRIL 2026	ENTRENAMIENTO ALUMNOS	Llamado a lista de los alumnos: Calentamiento inicial Se inicia la ejecución del protocolo de tamizaje y pruebas físicas a los alumnos de ESUFA. Se procede a realizar tamizaje: Talla Peso Perímetros Se realizan pruebas físicas: Flexiones Abdominales Coursse Navette Estiramiento y vuelta a la calma Retroalimentaciones para la próxima sesión de clase
14 ABRIL 2026	ENTRENAMIENTO ALUMNOS	Listado de asistencia. Calentamiento inicial Siendo la primer sesión de clase especifica de futbol se les realiza una introducción a los alumnos acerca de las normas y reglas básicas de la disciplina. Se explican algunos conceptos generales y mecanismos que se van a ir desarrollando en cada sesión de clase. Se realizan cinco equipos de 11 jugadores para realizar partidos por tiempos de 5 minutos. Se empiezan a evaluar características individuales de los jugadores. Vuelta a la calma (enfriamiento).
15 ABRIL 2026	ENTRENAMIENTO ALUMNOS	Llamado a lista de los alumnos: Calentamiento inicial Se inicia la ejecución del protocolo de tamizaje y pruebas físicas a los alumnos de ESUFA. Se procede a realizar tamizaje: Talla

		Peso Perímetros Se realizan pruebas físicas: Flexiones Abdominales Coursse Navette Estiramiento y vuelta a la calma Retroalimentaciones para la próxima sesión de clase
16 ABRIL 2026	ENTRENAMIENTO ALUMNOS	Listado de asistencia. Calentamiento inicial Se realizan parejas con balón para realizar ejercicios de controles de balón, controles dirigidos, pases con diferentes superficies del pie, conducción, remate y saque de banda. Se realizan grupos de 4 Vs. 2 en espacio reducido para establecer conceptos básicos de desmarcaciones y posición corporal. Se finaliza con un partido de 11 vs. 11 para aplicar los conceptos practicados en espacio reducido. Estiramientos y vuelta a la calma (enfriamiento). Retroalimentación de los aspectos que se entrenaron y que se deben mejorar.
21 ABRIL 2026	ENTRENAMIENTO ALUMNOS	Listado de asistencia. Calentamiento inicial Se realizan trabajos físicos de resistencia anaeróbica y aeróbica con el balón para mejorar la condición física de los alumnos. Se realiza énfasis en la posición corporal y la perfilación del cuerpo para mejorar los aspectos técnicos de controles y pases del balón. Se finaliza con un partido de 11 vs. 11 para aplicar los conceptos practicados en espacio reducido. Estiramientos y vuelta a la calma (enfriamiento). Retroalimentación de los aspectos que se entrenaron y que se deben mejorar.

22 ABRIL 2026	ENTRENAMIENTO ALUMNOS	Llamado a lista de los alumnos: Calentamiento inicial Se inicia la ejecución del protocolo de tamizaje y pruebas físicas a los alumnos de ESUFA. Se procede a realizar tamizaje: Talla Peso Perímetros Se realizan pruebas físicas: Flexiones Abdominales Coursse Navette Estiramiento y vuelta a la calma Retroalimentaciones para la próxima sesión de clase
23 ABRIL 2026	ENTRENAMIENTO ALUMNOS	Listado de asistencia. Calentamiento inicial Se realiza entrenamiento físico de fuerza aplicada en los duelos defensivos. Se realiza entrenamiento técnico de controles dirigidos y pases para lograr profundidad. Se realiza énfasis en la posición corporal y la perfilación del cuerpo para mejorar los aspectos técnicos de controles y pases del balón. Se finaliza con un partido de 11 vs. 11 para aplicar los conceptos practicados en espacio reducido. Estiramientos y vuelta a la calma (enfriamiento). Retroalimentación de los aspectos que se entrenaron y que se deben mejorar.
28 ABRIL 2026	ENTRENAMIENTO ALUMNOS	Listado de asistencia. Calentamiento inicial. Entrenamiento físico de RESISTENCIA. Se realiza un mini torneo en el cual se arman tres equipos de 8 personas; se enfrentan dos equipos, y cada vez que se convierta un gol de alguno de los dos, el perdedor sale y el equipo que está esperando ingresa; Cuando se

		cumplan 4 minutos sin que se convierta gol, sale el equipo que lleva más tiempo en cancha e ingresa el que está esperando. Se van contando los partidos ganados; al finalizar el entrenamiento gana el equipo que más partidos ganados tenga; los otros dos equipos deberán hacer ejercicios impuestos por los integrantes del equipo ganador. Vuelta a la calma (enfriamiento). Retroalimentación de las actividades.
29 ABRIL 2026	ENTRENAMIENTO ALUMNOS	Llamado a lista de los alumnos: Se inicia la ejecución del protocolo de tamizaje y pruebas físicas a los alumnos de ESUFA. Se procede a realizar tamizaje: Talla Peso Perímetros Se realizan pruebas físicas: Flexiones Abdominales Coursse Navette Estiramiento y vuelta a la calma Retroalimentaciones para la próxima sesión de clase
30 ABRIL 2026	ENTRENAMIENTO ALUMNOS	Listado de asistencia. Calentamiento inicial. Entrenamiento físico de FUERZA. Se realizó un ejercicio dividiendo los integrantes en dos equipos de 10 personas; se jugó un partido de futbol, con una única regla, se debía conformar parejas con un integrante del otro equipo; el único que podía quitarle el balón al jugador era su pareja contrincante, y viceversa. De resto aplicaban todas las reglas de un partido de fútbol de competencia de semifinal y final. Vuelta a la calma (enfriamiento). Retroalimentación del ejercicio y actividad.

3. APLICACIÓN DE TEST

Durante el lapso del 1 al 30 de abril de 2026 se realizaron todos los test mencionados en el cuadro de actividades a los alumnos, para establecer la valoración y condición física inicial. Se espera finalizar el proceso los primeros días de mayo para determinar resultados y realizar la valoración respectiva.

4. EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Lunes 6 de abril de 2026



Miércoles 8 de abril de 2026



Jueves 9 de abril de 2026



Viernes 10 de abril de 2026



Martes 14 de abril de 2026



Miércoles 15 de abril de 2026



Jueves 16 de abril de 2026





Martes 21 de abril de 2026



Miércoles 22 de abril de 2026



Jueves 23 de abril de 2026



Martes 28 de abril de 2026



Miércoles 29 de abril de 2026



Jueves 30 de abril de 2026



5. Acompañamiento a entrenamientos, fogueos o competencias.

Nota: Durante el lapso del presente informe no se desarrollaron acompañamientos a fogueos y/o competencias.

6. Custodiar y cuidar los elementos recibidos.

Los elementos deportivos recibidos son:

- 17 balones marca Golty color blanco, numerados del 1 al 17; el balón No. 17 se encuentra en el gimnasio para préstamo al personal de la ESUFA.
- 8 balones marca Golty color naranja, numerados del 1 al 8.
- 1 tula de balones grande
- 3 juegos de petos; 10 color naranja, 10 color azul y 10 color verde.
- 3 escaleras de coordinación






khanpro
khanpro


ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Elementos para dar de baja



Informe entregado por:

Daniel A. Camero

Daniel Alejandro Camero Parra
C.C. 1.026.261.313 de Bogotá