



FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS  
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA: 5/05/2026AL 8/05/2026DEPORTE: FUTBOL DE SALON

ENTRENADOR: LILIANA CARANTON GOMEZCONTRATO N°: 218/2026

MICROCICLO N°: 1TENDENCIA MICRO: REGULAR - CORRIENTEOBJETIVO MICRO: Experimentar desplazamientos que integren habilidades básicas de coordinación, velocidad y resistencia

| SESIONES | LUNES | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SABADO | DOMINGO |
|----------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|
| 1ª       |       | <p>HORA: 4:00 A 6:00 PM PARTE INICIAL TIEMPO 40 MIN</p> <p>1. Alistamiento y llamado a lista.</p> <p>2. Explicación de objetivos.</p> <p>3. Calentamiento</p> <p>1. Se realiza el llamado de asistencia, registrando a los estudiantes.</p> <p>2. Se realiza la explicación del objetivo educativo, motriz, deportivo, generando espacios para preguntas, opinión, apreciaciones.</p> <p>3. Se realizan movimientos que contemplan movimiento articular de tobillos, rodilla, cadera, brazos, cuello - movimientos que integran al trote suave con movimiento de grupos musculares del tronco inferior y superior - Se realizan estiramientos que inician desde el tronco inferior, avanzando progresivamente hacia arriba - Se incrementa el ritmo de la carrera junto con el movimiento de los grupos musculares.</p> <p>PARTE CENTRAL TEMA: Coordinación, velocidad y resistencia TIEMPO 50 MIN</p> <p>1. Se ubican 4 o 5 vallas en fila, realizan desplazamiento de frente, elevando pierna derecha únicamente. Repite con pierna izquierda.</p> <p>2. 4 platillos – se desplaza de frente y atrás entre platillos.</p> <p>3. Salta la valla en carrera un pie en cada valla.</p> <p>4. Salta dos platillos a pies juntos – skipping derecha – skipping izquierda y realiza alargue</p> <p>5. Conos en zigzag a 5 mts – sale jugador a platillo, recibe balón de la fila – deja balón y continua – trabajo por parejas.</p> <p>irige hacia adelante y define con balón en mini portería..</p> <p>VUELTA A LA CALMA TIEMPO 30 MIN</p> <p>Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares del cuerpo. Se cambian de indumentaria y se disponen para dirigirse a sus hogares.</p> <p>Se agrupan todos y todas se hace una charla final acerca del resultado de la</p> |           |        | <p>HORA: 4:00 A 6:00 PM PARTE INICIAL TIEMPO 40 MIN</p> <p>1. Alistamiento y llamado a lista.</p> <p>2. Explicación de objetivos.</p> <p>3. Calentamiento</p> <p>1. Se realiza el llamado de asistencia, registrando a los estudiantes.</p> <p>2. Se realiza la explicación del objetivo educativo, motriz, deportivo, generando espacios para preguntas, opinión, apreciaciones.</p> <p>3. Se realizan movimientos que contemplan movimiento articular de tobillos, rodilla, cadera, brazos, cuello - movimientos que integran al trote suave con movimiento de grupos musculares del tronco inferior y superior - Se realizan estiramientos que inician desde el tronco inferior, avanzando progresivamente hacia arriba - Se incrementa el ritmo de la carrera junto con el movimiento de los grupos musculares.</p> <p>PARTE CENTRAL TEMA: Coordinación, velocidad y resistencia TIEMPO 50 MIN</p> <p>1.</p> <p>- En filas, saltar a pies juntos sobre 5 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entre cada balón. Se repite la acción 5 veces.</p> <p>- En parejas con un balón. Saltar a pies juntos sobre el balón hasta completar 10 saltos cada uno. Se repite 3 veces cada uno.</p> <p>2. Parada de balón.</p> <p>- En parejas: Estático, a una distancia de 3 metros entre sí. Se realizan pase a ras de piso con borde interno y realiza parada con planta de pie y regresa balón a ras de piso repitiendo el gesto.</p> <p>- En parejas: En movimiento y sin exigencia de velocidad, se desplazan avanzando: un jugador de espalda quien para balón con planta de pie y regresa pase con borde interno a compañero quién repite acción desplazándose de frente. Al llegar al otro extremo del campo, lo realizan cambiando la orientación de balón y el desplazamiento.</p> <p>- En parejas: En movimiento, repitiendo los desplazamientos del ejercicio anterior, el jugador que para el balón con planta de pie, intenta levantar el balón y realizar un toque, controlar y realizar el pase a ras de piso a su compañero, quien repetirá esta acción.</p> <p>3. Se distribuyen 2 zonas de juego en el campo 8 (sin arcos) . Se distribuyen en 4 equipos, 2 en cada zona delimitada. Juegan, enviando el balón al más libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar con el compañero que se ha separado del rival.</p> <p>VUELTA A LA CALMA TIEMPO 30 MIN</p> <p>Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares del cuerpo Se cambian de indumentaria y se disponen</p> |        |         |

|                        |                                    |
|------------------------|------------------------------------|
| FECHA                  | 5- 05 - 2026                       |
| HORA                   | 4:00 PM A 6:00 PM                  |
| LUGAR                  | CANCHA BRASILIA                    |
| ACTIVIDAD DESARROLLADA | CLASE ESCUELA FUTBOL SALA BRASILIA |



|                        |                                    |
|------------------------|------------------------------------|
| FECHA                  | 8- 05 - 2026                       |
| HORA                   | 4:00 PM A 6:00 PM                  |
| LUGAR                  | CANCHA BRASILIA                    |
| ACTIVIDAD DESARROLLADA | CLASE ESCUELA FUTBOL SALA BRASILIA |





FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS  
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:

12/05/2026

AL

15/05/2026

DEPORTE: FUTBOL DE SALON

ENTRENADOR:

LILIANA CARANTON GOMEZ

CONTRATO N°: 218/2026

MICROCICLO N°:

1

TENDENCIA MICRO: REGULAR - CORRIENTE

OBJETIVO MICRO: Experimentar desplazamientos que integren habilidades básicas de coordinación, velocidad y resistencia

| SESIONES | LUNES | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SABADO | DOMINGO |
|----------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|
| 1ª       |       | <div><div>HORA: 4:00 A 6:00 PM PARTE INICIAL TIEMPO 40 MIN</div><div><div>1. Alistamiento y llamado a lista.</div><div>2. Explicación de objetivos.</div><div>3. Calentamiento</div></div><div><div>1. Se realiza el llamado de asistencia, registrando a los estudiantes.</div><div>2. Se realiza la explicación del objetivo educativo, motriz, deportivo, generando espacios para preguntas, opinión, apreciaciones.</div><div>3. Se realizan movimientos que contemplan movimiento articular de tobillos, rodilla, cadera, brazos, cuello - movimientos que integran al trote suave con movimiento de grupos musculares del tronco inferior y superior - Se realizan estiramientos que inician desde el tronco inferior, avanzando progresivamente hacia arriba - Se incrementa el ritmo de la carrera junto con el movimiento de los grupos musculares.</div></div><div><div>1.</div><div>- En filas, saltar a pies juntos sobre 5 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entre cada balón. Se repite la acción 5 veces.</div><div>- En parejas con un balón. Saltar a pies juntos sobre el balón hasta completar 10 saltos cada uno. Se repite 3 veces cada uno.</div></div><div><div>2. Parada de balón.</div><div>- En parejas: Estático, a una distancia de 3 metros entre sí. Se realizan pase a ras de piso con borde interno y realiza parada con planta de pie y regresa balón a ras de piso repitiendo el gesto.</div><div>- En parejas: En movimiento y sin exigencia de velocidad, se desplazan avanzando: un jugador de espalda quien para balón con planta de pie y regresa pase con borde interno a compañero quién repite acción desplazándose de frente. Al llegar al otro extremo del campo, lo realizan cambiando la orientación de balón y el desplazamiento.</div><div>- En parejas: En movimiento, repitiendo los desplazamientos del ejercicio anterior, el jugador que para el balón con planta de pie, intenta levantar el balón y realizar un toque, controlar y realizar el pase a ras de piso a su compañero, quien repetirá esta acción.</div></div><div><div>3. Se distribuyen 2 zonas de juego en el campo 8 (sin arcos) . Se distribuyen en 4 equipos, 2 en cada zona delimitada. Juegan, enviando el balón al más libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar con el compañero que se ha separado del rival.</div></div><div><div>VUELTA A LA CALMA TIEMPO 30 MIN</div><div>Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares del cuerpo. Se cambian de indumentaria y se disponen para dirigirse a sus hogares. Se agrupan todos y todas, se hace una charla final acerca del resultado de la sesión, destacando los aspectos positivos y por mejorar.</div><div>SE DAN TIEMPOS PARA HIDRATAR ENTRE LAS ACTIVIDADES</div></div></div> |           |        | <div><div>HORA: 4:00 A 6:00 PM PARTE INICIAL TIEMPO 40 MIN</div><div><div>1. Alistamiento y llamado a lista.</div><div>2. Explicación de objetivos.</div><div>3. Calentamiento</div></div><div><div>1. Se realiza el llamado de asistencia, registrando a los estudiantes.</div><div>2. Se realiza la explicación del objetivo educativo, motriz, deportivo, generando espacios para preguntas, opinión, apreciaciones.</div><div>3. Se realizan movimientos que contemplan movimiento articular de tobillos, rodilla, cadera, brazos, cuello - movimientos que integran al trote suave con movimiento de grupos musculares del tronco inferior y superior - Se realizan estiramientos que inician desde el tronco inferior, avanzando progresivamente hacia arriba - Se incrementa el ritmo de la carrera junto con el movimiento de los grupos musculares.</div></div><div><div>PARTE CENTRAL 1.</div><div>- En filas, saltar a pies juntos sobre 5 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entre cada balón. Se repite la acción 5 veces.</div><div>- En parejas con un balón. Saltar a pies juntos sobre el balón hasta completar 10 saltos cada uno. Se repite 3 veces cada uno.</div></div><div><div>2. Parada de balón.</div><div>- En parejas: Estático, a una distancia de 3 metros entre sí. Se realizan pase a ras de piso con borde interno y realiza parada con planta de pie y regresa balón a ras de piso repitiendo el gesto.</div><div>- En parejas: En movimiento y sin exigencia de velocidad, se desplazan avanzando: un jugador de espalda quien para balón con planta de pie y regresa pase con borde interno a compañero quién repite acción desplazándose de frente. Al llegar al otro extremo del campo, lo realizan cambiando la orientación de balón y el desplazamiento.</div><div>- En parejas: En movimiento, repitiendo los desplazamientos del ejercicio anterior, el jugador que para el balón con planta de pie, intenta levantar el balón y realizar un toque, controlar y realizar el pase a ras de piso a su compañero, quien repetirá esta acción.</div></div><div><div>3. Se distribuyen 2 zonas de juego en el campo 8 (sin arcos) . Se distribuyen en 4 equipos, 2 en cada zona delimitada. Juegan, enviando el balón al más libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar con el compañero que se ha separado del rival.</div></div><div><div>VUELTA A LA CALMA TIEMPO 30 MIN</div><div>Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares del cuerpo. Se cambian de indumentaria y se disponen para dirigirse a sus hogares.</div><div>Se agrupan todos y todas, se hace una charla final acerca del resultado de la sesión, destacando los aspectos positivos y por mejorar.</div><div>SE DAN TIEMPOS PARA HIDRATAR ENTRE LAS ACTIVIDADES</div></div></div> |        |         |

|                        |                                              |
|------------------------|----------------------------------------------|
| FECHA                  | 12 - 5 - 2026                                |
| HORA                   | 4:00 A 6:00 PM                               |
| LUGAR                  | CANCHA BRASILIA                              |
| ACTIVIDAD DESARROLLADA | SESION DE CLASE ESCUELA FUTBOL SALA BRASILIA |



|                        |                                              |
|------------------------|----------------------------------------------|
| FECHA                  | 15 - 5- 2026                                 |
| HORA                   | 4:00 PM A 6:00 PM                            |
| LUGAR                  | CANCHA BRASILIA                              |
| ACTIVIDAD DESARROLLADA | SESION DE CLASE ESCUELA FUTBOL SALA BRASILIA |





FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS  
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:

19/05/2026

AL

22/05/2026

DEPORTE: FUTBOL DE SALON

ENTRENADOR:

LILIANA CARANTON GOMEZ

CONTRATO N°: 218/2026

MICROCICLO N°:

1

TENDENCIA MICRO: REGULAR - CORRIENTE

OBJETIVO MICRO: Experimentar desplazamientos que integren habilidades básicas de coordinación, velocidad y resistencia

| SESIONES | LUNES | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SABADO | DOMINGO |
|----------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|
| 1ª       |       | <p><b>HORA: 4:00 A 6:00 PM PARTE INICIAL TIEMPO 40 MIN</b></p> <p>1. Alistamiento y llamado a lista.<br/>2. Explicación de objetivos.<br/>3. Calentamiento</p> <p>1. Se realiza el llamado de asistencia, registrando a los estudiantes.<br/>2. Se realiza la explicación del objetivo educativo, motriz, deportivo, generando espacios para preguntas, opinión, apreciaciones.<br/>3. Se realizan movimientos que contemplan movimiento articular de tobillos, rodilla, cadera, brazos, cuello - movimientos que integran al trote suave con movimiento de grupos musculares del tronco inferior y superior - Se realizan estiramientos que inician desde el tronco inferior, avanzando progresivamente hacia arriba - Se incrementa el ritmo de la carrera junto con el movimiento de los grupos musculares.</p> <p>PARTE CENTRAL TEMA: Coordinación, velocidad y resistencia TIEMPO 50 MIN</p> <p>1. Se organizan en 5 filas. Al frente de cada una se ubica un hexágono. A la orden de la formadora el primer integrante de cada fila o equipo debe ingresar y salir a pies juntos del hexágono 6 veces, que son los 6 lados del hexágono. Seguido a esto, debe pasar en zig zag de espalda entre los 4 platillos dispuestos al terminar, regresa en zig zag de frente para darle salida al siguiente participante.</p> <p>2. Se organizan en 5 filas. Al frente de cada una se ubica un hexágono, 4 platillos en fila y un platillo con balón al final del recorrido. A la orden de la formadora el primer integrante de cada fila o equipo debe ingresar y salir a un pie del hexágono 6 veces, que son los 6 lados del hexágono. Seguido a esto, debe ir rápidamente hasta el platillo que se encuentra al otro extremo y tomar el balón con las manos, regresar rápidamente hacia los 4 platillos, poner el balón en el piso y conducir el balón en zig zag con las manos y entregarlo al siguiente participante quieren debe repetir la acción dentro del hexágono a un pie, conducir el balón en zig zag entre los 4 platillos, tomarlo e ir rápidamente a colocarlo arriba del platillo ubicado al otro extremo, regresa rápido a darle salida al siguiente compañero. El ejercicio se repite hasta que todos los participantes realicen la acción de acuerdo al recorrido que les corresponda.</p> <p>3. Con la misma organización del ejercicio anterior los integrantes de cada equipo se ubican en fila y sentados. El balón se encuentra dentro del hexágono. A la orden de la formadora, el último integrante de la fila se levanta rápidamente y pasa en zig zag entre sus compañeros sentados, toma el balón con sus manos, pasa en zig zag entre los 4 platillos, luego hasta el platillo del extremo, pasando por detrás de este, regresa rápidamente conduciendo con las manos entre los platillos, ubica el balón dentro del hexágono y se ubica en su lugar. Obtiene un punto el equipo que lo haga más rápido, para al final realizar la sumatoria de puntos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA TIEMPO 30 MIN</p> <p>Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares del cuerpo.<br/>Se cambian de indumentaria y se disponen para dirigirse a sus hogares.<br/>Se agrupan todos y todas, se hace una charla final acerca del resultado de la sesión, destacando los aspectos positivos y por mejorar.</p> <p>SE DAN</p> |           |        | <p><b>HORA: 4:00 A 6:00 PM PARTE INICIAL TIEMPO 40 MIN</b></p> <p>1. Alistamiento y llamado a lista.<br/>2. Explicación de objetivos.<br/>3. Calentamiento</p> <p>1. Se realiza el llamado de asistencia, registrando a los estudiantes.<br/>2. Se realiza la explicación del objetivo educativo, motriz, deportivo, generando espacios para preguntas, opinión, apreciaciones.<br/>3. Se realizan movimientos que contemplan movimiento articular de tobillos, rodilla, cadera, brazos, cuello - movimientos que integran al trote suave con movimiento de grupos musculares del tronco inferior y superior - Se realizan estiramientos que inician desde el tronco inferior, avanzando progresivamente hacia arriba - Se incrementa el ritmo de la carrera junto con el movimiento de los grupos musculares.</p> <p>PARTE CENTRAL TEMA: Coordinación, velocidad y resistencia TIEMPO 50 MIN</p> <p>1.</p> <p>- En filas, saltar a pies juntos sobre 5 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entre cada balón. Se repite la acción 5 veces.<br/>- En parejas con un balón. Saltar a pies juntos sobre el balón hasta completar 10 saltos cada uno. Se repite 3 veces cada uno.</p> <p>2. Parada de balón.</p> <p>- En parejas: Estático, a una distancia de 3 metros entre sí. Se realizan pase a ras de piso con borde interno y realiza parada con planta de pie y regresa balón a ras de piso repitiendo el gesto.</p> <p>- En parejas: En movimiento y sin exigencia de velocidad, se desplazan avanzando: un jugador de espalda quien para balón con planta de pie y regresa pase con borde interno a compañero quién repite acción desplazándose de frente. Al llegar al otro extremo del campo, lo realizan cambiando la orientación de balón y el desplazamiento.</p> <p>- En parejas: En movimiento, repitiendo los desplazamientos del ejercicio anterior, el jugador que para el balón con planta de pie, intenta levantar el balón y realizar un toque, controlar y realizar el pase a ras de piso a su compañero, quien repetirá esta acción.</p> <p>3. Se distribuyen 2 zonas de juego en el campo 8 (sin arcos) . Se distribuyen en 4 equipos, 2 en cada zona delimitada. Juegan, enviando el balón al más libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar con el compañero que se ha separado del rival.</p> <p>VUELTA A LA CALMA TIEMPO 30 MIN</p> <p>Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares del cuerpo. Se cambian de indumentaria y se disponen para dirigirse a sus hogares.<br/>Se agrupan todos y todas, se hace una charla final acerca del resultado de la sesión, destacando los aspectos positivos y por mejorar.</p> <p>SE DAN TIEMPOS PARA HIDRATAR ENTRE LAS ACTIVIDADES</p> |        |         |

|                        |                                              |
|------------------------|----------------------------------------------|
| FECHA                  | 19 - 5 - 2026                                |
| HORA                   | 4:00 A 6:00 PM                               |
| LUGAR                  | CANCHA BRASILIA                              |
| ACTIVIDAD DESARROLLADA | SESION DE CLASE ESCUELA FUTBOL SALA BRASILIA |



|                        |                                              |
|------------------------|----------------------------------------------|
| FECHA                  | 22 - 5- 2026                                 |
| HORA                   | 4:00 PM A 6:00 PM                            |
| LUGAR                  | CANCHA BRASILIA                              |
| ACTIVIDAD DESARROLLADA | SESION DE CLASE ESCUELA FUTBOL SALA BRASILIA |





FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS  
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:

26/05/2026

AL

29/05/2026

DEPORTE: FUTBOL DE SALON

ENTRENADOR:

LILIANA CARANTON GOMEZ

CONTRATO N°: 218/2026

MICROCICLO N°:

1

TENDENCIA MICRO: REGULAR - CORRIENTE

OBJETIVO MICRO: Experimentar desplazamientos que integren habilidades básicas de coordinación, velocidad y resistencia

| SESIONES | LUNES | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SABADO | DOMINGO |
|----------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|
| 1ª       |       | <div><div>HORA: 4:00 A 6:00 PM PARTE INICIAL TIEMPO 40 MIN</div><div><div>1. Alistamiento y llamado a lista.</div><div>2. Explicación de objetivos.</div><div>3. Calentamiento</div></div><div><div>1. Se realiza el llamado de asistencia, registrando a los estudiantes.</div><div>2. Se realiza la explicación del objetivo educativo, motriz, deportivo, generando espacios para preguntas, opinión, apreciaciones.</div><div>3. Se realizan movimientos que contemplan movimiento articular de tobillos, rodilla, cadera, brazos, cuello - movimientos que integran al trote suave con movimiento de grupos musculares del tronco inferior y superior - Se realizan estiramientos que inician desde el tronco inferior, avanzando progresivamente hacia arriba - Se incrementa el ritmo de la carrera junto con el movimiento de los grupos musculares.</div></div><div><div>PARTE CENTRAL TEMA: Coordinación, velocidad y resistencia TIEMPO 50 MIN</div><div><div>1. Se ubican 4 o 5 vallas en fila, realizan desplazamiento de frente, elevando pierna derecha únicamente. Repite con pierna izquierda.</div><div>2. 4 platillos – se desplaza de frente y atrás entre platillos.</div><div>3. Salta la valla en carrera un pie en cada valla.</div><div>4. Salta dos platillos a pies juntos – skipping derecha – skipping izquierda y realiza alargue</div></div><div><div>5. Conos en zigzag a 5 mts – sale jugador a platillo, recibe balón de la fila – deja balón y continua – trabajo por parejas.</div><div>VUELTA A LA CALMA TIEMPO 30 MIN</div><div>Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares del cuerpo. Se cambian de indumentaria y se disponen para dirigirse a sus hogares.</div><div>Se agrupan todos y todas, se hace una charla final acerca del resultado de la sesión, destacando los aspectos positivos y por mejorar.</div><div>SE DAN TIEMPOS PARA HIDRATAR ENTRE LAS ACTIVIDADES</div></div></div></div> |           |        | <div><div>HORA: 4:00 A 6:00 PM PARTE INICIAL TIEMPO 40 MIN</div><div><div>1. Alistamiento y llamado a lista.</div><div>2. Explicación de objetivos.</div><div>3. Calentamiento</div></div><div><div>1. Se realiza el llamado de asistencia, registrando a los estudiantes.</div><div>2. Se realiza la explicación del objetivo educativo, motriz, deportivo, generando espacios para preguntas, opinión, apreciaciones.</div><div>3. Se realizan movimientos que contemplan movimiento articular de tobillos, rodilla, cadera, brazos, cuello - movimientos que integran al trote suave con movimiento de grupos musculares del tronco inferior y superior - Se realizan estiramientos que inician desde el tronco inferior, avanzando progresivamente hacia arriba - Se incrementa el ritmo de la carrera junto con el movimiento de los grupos musculares.</div></div><div><div>PARTE CENTRAL TEMA: Coordinación, velocidad y resistencia TIEMPO 50 MIN</div><div>Se colocan dos conos (platillo) verde – Naranja. Se forman 2 equipos enfrentados y los conos en el centro. A la orden un integrante de cada equipo se acerca alrededor de los conos, realizando la acción que se le indique (derecha, izquierda, al suelo, etc), cuando se mencione el color del cono, el participante debe tomarlo. Ganará el que lo agarre primero.</div><div><div>1. En escalera de coordinación, realiza ejercicio. Se desplaza a 1er platillo – regresa – 2do platillo- regresa – 3er platillo – regresa.</div><div>2. En escalera de coordinación, realiza ejercicio. Se desplaza a 1er platillo – regresa – 2do platillo- regresa – 3er platillo – regresa – CONDUCE BALÓN Y PASA BALÓN ENTRE PLATILLOS.</div><div>3. En escalera de coordinación, realiza ejercicio. Se forma un cuadrado. Conduce balón con borde interno – externo – planta de pie.</div></div><div><div>VUELTA A LA CALMA TIEMPO 30 MIN</div><div>Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares del cuerpo. Se cambian de indumentaria y se disponen para dirigirse a sus hogares.</div><div>Se agrupan todos y todas, se hace una charla final acerca del resultado de la sesión, destacando los aspectos positivos y por mejorar.</div><div>SE DAN TIEMPOS PARA HIDRATAR ENTRE LAS ACTIVIDADES</div></div></div></div> |        |         |

|                           |                                              |
|---------------------------|----------------------------------------------|
| FECHA                     | 26- 5 - 2026                                 |
| HORA                      | 4:00 A 6:00 PM                               |
| LUGAR                     | CANCHA BRASILIA                              |
| ACTIVIDAD<br>DESARROLLADA | SESION DE CLASE ESCUELA FUTBOL SALA BRASILIA |



se cancela la clase mantenimiento de la cancha brasilia.