



FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:

2/06/2026

AL

5/06/2026

DEPORTE: FUTBOL DE SALON

ENTRENADOR:

LILIANA CARANTON GOMEZ

CONTRATO Nº: 218/2026

MICROCICLO Nº:

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</div><div>- 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.</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>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><div>1. Los niñ@s se organizan en grupos de igual número, en filas. Se ubica un platillo frente a cada fila a una distancia aproximada de 7 metros. A la señal, el primer participante de cada fila debe desplazarse rápidamente hasta pasar por detrás del platillo ubicado frente a su fila, regresa a su fila, el siguiente participante deberá tomar de la cintura a este compañero desplazarse rápidamente y sin soltarse hasta pasar por detrás del platillo del frente de su fila. La acción se repite con todos los integrantes de la fila, hasta que se efectúe con todos los participantes a tiempo. Obtiene punto el equipo que lo realice primero.</div><div>2. Circuito 1: Se ubican 5 platillos frente a cada fila de participantes, los cuales deben pasarlos en zigzag. Seguido se ubican cinco hexágonos separados, los cuales deben superar saltando con los pies juntos. adelante hay un platillo a 3 mts de distancia, se dirigen a este pasando por detrás y regresan al punto de partida, para darle salida al siguiente participante. Obtiene punto el equipo que lo realice primero.</div><div>3. Circuito 2: Se ubican 5 platillos frente a cada fila de participantes, los cuales deben pasarlos en zigzag de espalda. Seguido se ubican cinco hexágonos separados, los cuales deben superar saltando a un pie en diagonal, adelante hay un platillo a 3 mts de distancia, se dirigen a este pasando por detrás y regresan al punto de partida, para darle salida al siguiente participante. Obtiene punto el equipo que lo realice primero.</div><div>4. Dos grupos, cada uno cuenta con escalera de coordinación. A la orden sale el participante realizando ejercicio de coordinación en escalera, conduce balón hasta punto definido, regresa dejando el balón dónde estaba.</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>		



FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:

9/06/2026

AL

12/06/2026

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
		<div><div>HORA: 4:00 A 6:00 PM PARTE INICIAL TIEMPO 40 MIN</div><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>PARTE CENTRAL TEMA: Coordinación, velocidad y resistencia TIEMPO 50 MIN</div><div><div>1. Se ubican 3 elementos en fila a una distancia de 50 cms entre ellos. Se ubican al frente 3 señalizadores (6, 8 y 10 mts).</div><div>Realiza skipping lateral de ida y vuelta, luego se dirige en máxima velocidad hasta el señalizador a 6 mts. Repite el ejercicio en las demás distancias. Descansa 30 segundos entre ejercicios.</div><div>2. Con la misma ubicación de elementos. Se adiciona un señalizador a la derecha de los señalizadores de distancias.</div><div>El jugador realiza ejercicio de coordinación viso pedal, se desplaza a 6mts - cambia de ritmo a la derecha a elemento, pasando por detrás – regresa a elemento 8 mts – va a elemento 10 mts, pasa por detrás y regresa a elemento 8 mts y baja intensidad regresa trotando muy suave.</div><div>3. Se mantiene la primera ubicación para coordinación, adelante se ubican 3 señalizadores en triángulo y más adelante un señalizador más.</div><div>Realiza salto a pies juntos bien arriba – se desplaza a elemento del centro, vuelve un poco y realiza desplazamiento lateralizado a señalizador derecho – izquierdo – centro – alargue a último señalizador. Regresa trotando.</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. 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><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>PARTE CENTRAL TEMA: Coordinación, velocidad y resistencia TIEMPO 50 MIN</div><div><div>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.</div><div>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.</div><div>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 quien 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.</div><div>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.egresa dejando el balón dónde estaba.</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. SE DAN TIEMPOS PARA HIDRATAR ENTRE LAS ACTIVIDADES</div></div></div>		



FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:

16/06/2026

AL

19/06/2026

DEPORTE: FUTBOL DE SALON

ENTRENADOR:

LILIANA CARANTON GOMEZ

CONTRATO Nº: 218/2026

MICROCICLO Nº:

1

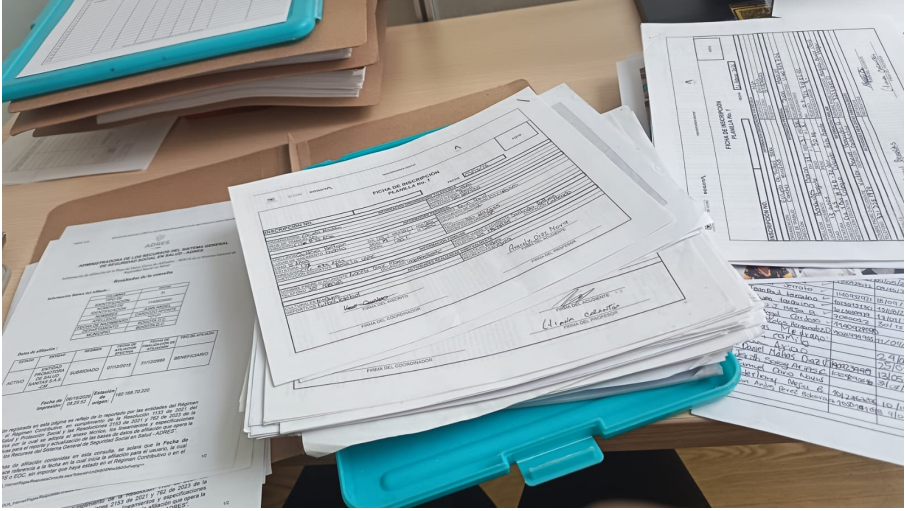
TENDENCIA MICRO: REGULAR - CORRIENTE

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

SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		<p>HORA: 4:00 A 6:00 PM PARTE INICIAL TIEMPO 40 MIN</p> <p>Alistamiento y llamado a lista. 2. Explicación de objetivos. 3. Calentamiento</p> <p>1. Se realiza el llamado de asistencia, registrando a los estudiantes. 2. Se realiza la explicación del objetivo educativo, motriz, deportivo, generando espacios para preguntas, opinión, apreciaciones. 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. - 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.</p> <p>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>			<p>HORA: 4:00 A 6:00 PM PARTE INICIAL TIEMPO 40 MIN</p> <p>1. Alistamiento y llamado a lista. 2. Explicación de objetivos. 3. Calentamiento</p> <p>1. Se realiza el llamado de asistencia, registrando a los estudiantes. 2. Se realiza la explicación del objetivo educativo, motriz, deportivo, generando espacios para preguntas, opinión, apreciaciones. 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. - 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.</p> <p>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>		

1ª

FECHA	16- 06 - 2026
HORA	3:00 PM A 6:00 PM
LUGAR	ALCALDIA LOCAL DE USME
ACTIVIDAD DESARROLLADA	No se realizó la sesion de clase por metivos de espacio ya que esta en remodelacion la cancha brasilia, se asiste a alcaldi local de usme a actualizacion de documentos de la carpeta de la escuela futbol sala de brasilia.





FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:

23/06/2026

AL

26/06/2026

DEPORTE: FUTBOL DE SALON

ENTRENADOR:

LILIANA CARANTON GOMEZ

CONTRATO Nº: 218/2026

MICROCICLO Nº:

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
		<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><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><div>HORA: 4:00 A 6:00 PM PARTE INICIAL TIEMPO 40 MIN</div><div><div>1. Alistamiento y llamado a lista. 2. Explicación de objetivos. 3. Calentamiento</div><div>1. Se realiza el llamado de asistencia, registrando a los estudiantes. 2. Se realiza la explicación del objetivo educativo, motriz, deportivo, generando espacios para preguntas, opinión, apreciaciones. 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 organizan en 4 grupos. Para cada grupo se realiza la siguiente distribución de material: un cuadrado con platillos de 2 mts cada lado. Adelante 3 platillos en forma de media luna y más adelante 5 platillos de forma diagonal a 1 mts uno del otro. A la orden de la formadora se ejecutarán los ejercicios al tiempo así:</div></div><div><div>1. Se desplazarán de frente en velocidad hasta el platillo de la izquierda más lejano del cuadrado – se desplaza de forma lateral al platillo de la derecha – de espalda y en diagonal al primer platillo del cuadrado a la izquierda – de forma lateral al platillo de la derecha – realiza un alargue en velocidad hacia el frente de 3 mts (conduce balón - primer platillo).</div><div>2. Repite la acción del ejercicio anterior, cuando finaliza se desplaza en velocidad al platillo central de la media luna (conduce balón - primer platillo) – frena – se desplaza de forma lateral al platillo de la derecha – frena - se desplaza de forma lateral al platillo de la izquierda – realiza un alargue en velocidad hacia el frente de 3 mts.</div><div>3. Repite la acción del ejercicio anterior, cuando finaliza se desplaza en velocidad al último platillo de la media luna (conduce balón - primer platillo) – frena – se desplaza de forma lateral al platillo de la derecha – frena - se desplaza de forma lateral al platillo de la izquierda – realiza un alargue en velocidad hacia el frente de 3 mts.</div><div>4. Repite la acción del ejercicio anterior, al llegar a la media luna realiza los desplazamientos a cada uno de los platillos sin balón, se dirige hacia adelante y define con balón en mini portería..</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>		



FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:

30/06/2026

AL

3/07/2026

DEPORTE: FUTBOL DE SALON

ENTRENADOR:

LILIANA CARANTON GOMEZ

CONTRATO Nº: 218/2026

MICROCICLO Nº:

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 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.</div><div>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 quien 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.</div><div>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.</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>			<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.</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</div></div></div></div>		