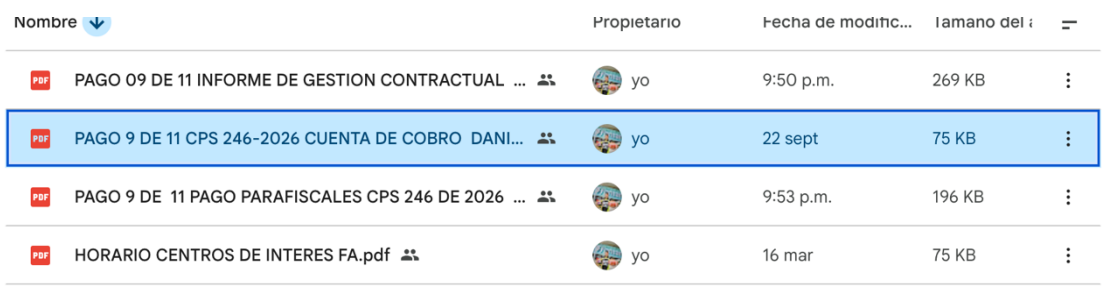
FORMATO DE EVIDENCIAS DE CUMPLIMIENTO CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS Y DE APOYO A LA GESTION

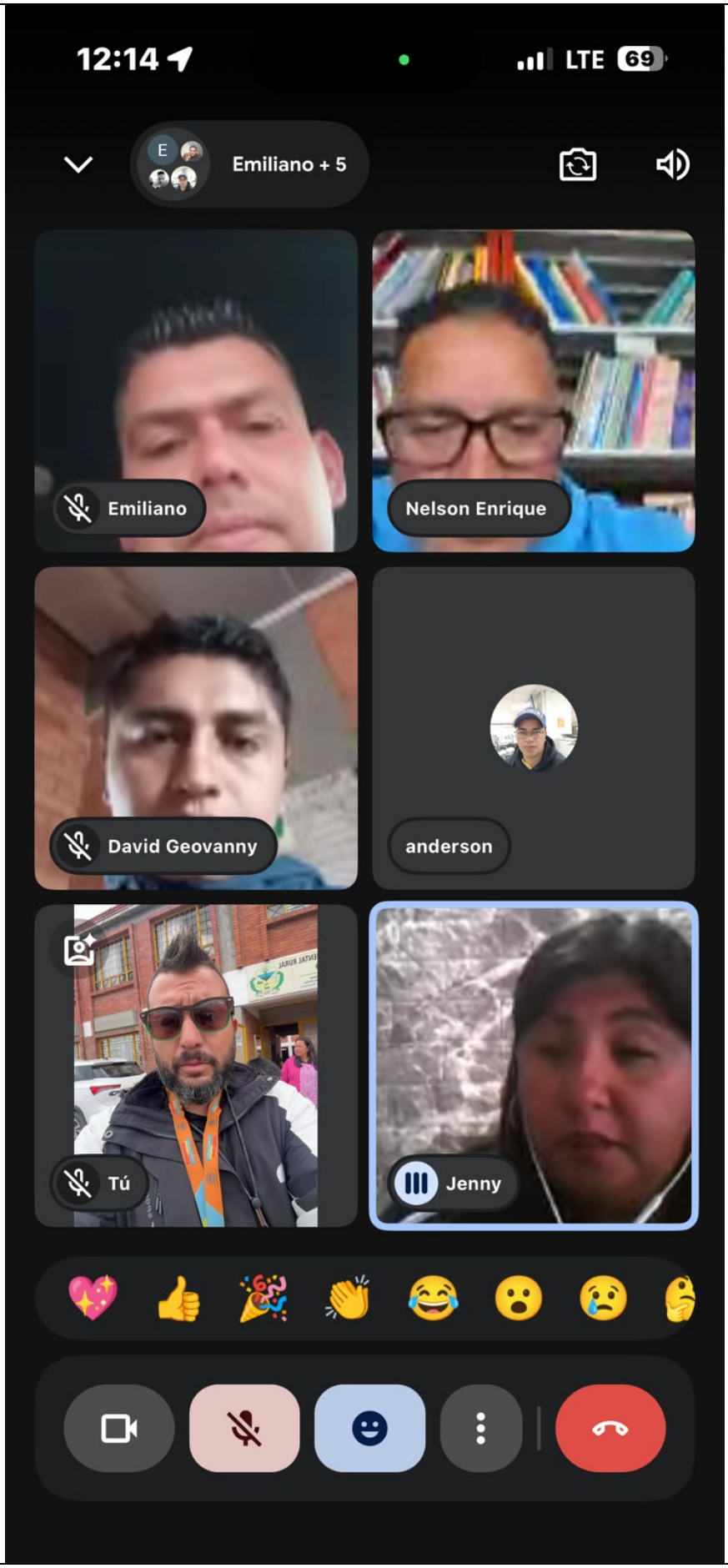
TIPO DE CONTRATO	Profesionales	X	De apoyo a la gestión		No.	246-2026
OBJETO	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PROMOTOR DE LOS CENTROS DE INTERES DEL DEPORTE, LA ACTIVIDAD FISICA, Y LA RECREACION, EN LA EJECUCIÓN DE LA META 168 A CARGO DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA, EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO GOBERNANDO MÁS QUE UN PLAN.					
PERIODO:	1/09/2026 A 30/09/2026				ÁREA:	COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO
CONTRATISTA:	DANIEL ESTEBAN BRICEÑO GARCIA					
SUPERVISOR:	Flor Angela Garzón Sánchez - Técnico Operativo					

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	Presentar en los casos requeridos el plan pedagógico y de actividades que soporte el desarrollo del programa en cada disciplina deportiva a implementar.
FECHA	21/09/ 2026
TEMA	Envió planificación actividades mes de agosto
ACTIVIDADES	El día 2 de septiembre y el 15 de septiembre a través de correo electrónico como se acordó en la reunión de promotores de centros de interés enviarla planificación de las actividades a desarrollar en el presente mes de septiembre cual se envió a Anderson Cristancho mi coordinador.
TIPO DE EVIDENCIAS	reuniones
EVIDENCIAS	



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	Organizar un encuentro de promotores mensual que permita: evaluar, compartir experiencias, establecer actividades, estrategias y lineamientos que permitan el crecimiento continuo del programa
FECHA	18 DE septiembre DEL 2026

TEMA	Asistencia reunión de promotores
ACTIVIDADES	En el presente mes estuve presto a todas las solicitudes de reuniones por parte de indeportes desarrolladas durante septiembre en la casa del deportista y en la gobernacion de forma presencial, dando cumplimiento a este objetivo contractual.
TIPO DE EVIDENCIAS	ACTAS DE ASISTENCIAS A LAS REUNIONES
EVIDENCIAS	


12:14
LTE 69
E
Emiliano + 5
Emiliano
Nelson Enrique
David Geovanny
anderson
Tú
Jenny

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	Brindar apoyo en los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren todos los estudiantes de la(s) IED asignada(s) en lo referente a las áreas del deporte, la actividad física y la recreación
FECHA	22-27 DE septiembre DEL 2026
TEMA	Asistencia politica publica
ACTIVIDADES	En el presente mes realice los entrenamientos para los grupos de atletismo y futbol americano en la institución educativa rural el mortiño asignada por indeportes, se deja estipulado dentro de la planeación el horario de cada clase los grupos cursos con los que se desarrollaran los deportes y las pausas activas durante el mes de septiembre.
TIPO DE EVIDENCIAS	ACTAS DE ASISTENCIAS A LAS REUNIONES
EVIDENCIAS	



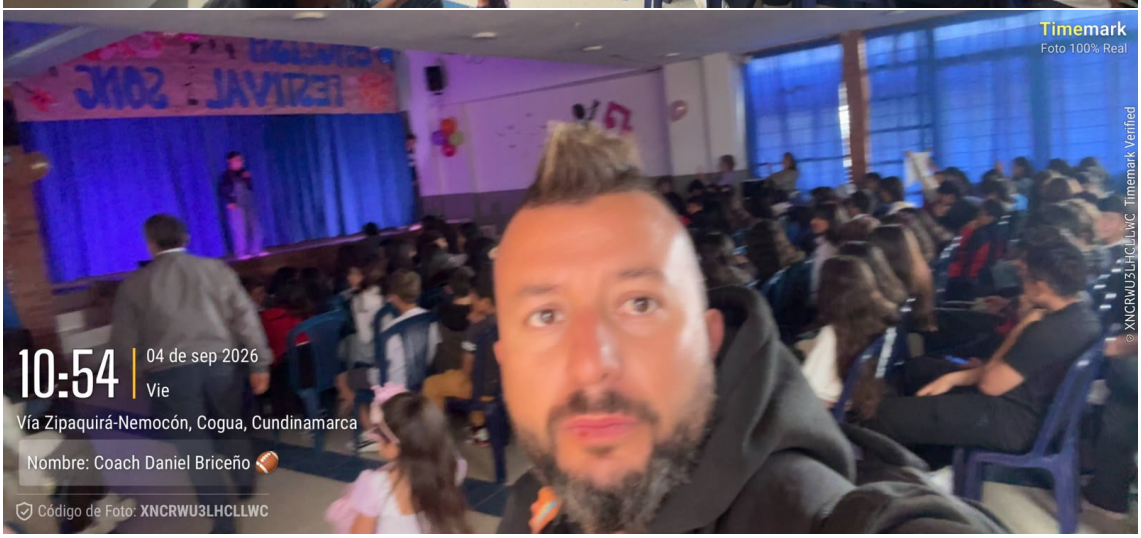
OBLIGACION ESPESIFICA	Presentar en los casos requeridos el plan pedagógico y de actividades que soporte el desarrollo del programa en cada disciplina deportiva a implementar.
FECHA	15 /09/2026
TEMA	Entrega de planecion
ACTIVIDAD	El día 2 de septiembre y el 15 de septiembre a través de correo electrónico como se acordó en la reunión de promotores se envió la planificación de las actividades a desarrollar en el presente mes, el cual se envió a Anderson Cristancho Coordinador.
TIPO DE EVIDENCIAS	Archivos Enviados por Correo
EVIDENCIAS	



OBLIGACION ESPESIFICA	Realizar la planeación y presentación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes y cargarlas en la plataforma o medio destinada para tal fin, teniendo en cuenta los formatos y lineamientos establecidos por la Coordinación del programa.
FECHA	30/09/2026
TEMA	Planificacion
ACTIVIDAD	Dentro de la planificación del desarrollo de las actividades en el mes de julio enviada al licenciado Anderson Cristancho el día 15 de septiembre a través de correo electrónico se hace la proyección de los deportes a trabajar, los cuales son Futbol Americano como deporte colectivo y atletismo como deporte individual.
TIPO DE EVIDENCIAS	Reunion
EVIDENCIAS	


Timemark
Foto 100% Real
10:54
04 de sep 2026
Vie
Vía Zipaquirá-Nemocón, Cogua, Cundinamarca
Nombre: Coach Daniel Briceño
Código de Foto: K6GPWW2GECCM6B
K6GPWW2GECCM6B Timemark Verified


Timemark
Foto 100% Real
10:54
04 de sep 2026
Vie
Vía Zipaquirá-Nemocón, Cogua, Cundinamarca
Nombre: Coach Daniel Briceño
Código de Foto: 1EXT1X24NK2YDR
1EXT1X24NK2YDR Timemark Verified


Timemark
Foto 100% Real
10:54
04 de sep 2026
Vie
Vía Zipaquirá-Nemocón, Cogua, Cundinamarca
Nombre: Coach Daniel Briceño
Código de Foto: XNCRWU3LHCLLWC
XNCRWU3LHCLLWC Timemark Verified



OBLIGACION ESPESIFICAS	Conformar 2 grupos de trabajo en 2 disciplinas deportivas, atendiendo que para las disciplinas deportivas de conjunto mínimo deben conformarla 25 estudiantes y para los individuales mínimos15.
FECHA	15/09/2026
TEMA	Futbol americano y atletismo
ACTIVIDAD	Dentro de la planificación del desarrollo de las actividades en el mes de septiembre se envia al licenciado Anderson Cristancho el día 15 de septiembre a través de correo electrónico se hace la proyección de los deportes a trabajar, los cuales son Futbol Americano como deporte colectivo y atletismo como deporte individual.
TIPO DE EVIDENCIAS	Foto

EVIDENCIAS





OBLIGACION ESPESIFICAS	Consolidar e inscribir equipos que representen a la IED en la cual desarrollan el proceso formativo, en los Juegos Intercolegiados como espacio de competencia donde se puede confrontar los avances y resultados obtenidos en el mismo.
FECHA	15 /09/2026
TEMA	Evidencias
ACTIVIDAD	En el presente mes se logro desarrollar todas las actividad del contrato de Indeportes Cundinamarca como promotor en la institución educativa el mortiño asignada en Cogua
TIPO DE EVIDENCIAS	Fotos
EVIDENCIAS	



Apellidos y nombres
1 Alarcón Burgos Karen Sofia
2 Alvarez Lesmes Norma Patricia
3 Ambito Cuchumbe Shaira Sofia
4 Avila Hernandez Adrian Matias
5 Aza Robayo Yury Jasbleidy
6 Bustos Castellanos Danna Valentina
7 Cardenas Calderon Loren Gabriela
8 Castellanos Cortez Caren Dayana
9 Castillo Castiblanco Michellle Sofia
10 Galeano Joya Nikol Camila
11 Garzon Moreno Thomas Felipe
12 González Rodríguez Javier Felipe
13 Guerrero Gantiva Dayana Estefanía
14 Hernandez Guerero Darianny Carolina
15 Leal Diaz Laura Daniela
16 Martín Castro Laura Valentina
17 Mendez Rodriguez Luna Isabela
18 Molina Montaño Mari Tatiana
19 Morales Cortez Angel Steban
20 Muñoz Pinilla Luz Mary
21 Nempeque Pinzón Tomas Andres
22 Nieto Castillo Jerónimo
23 Nieto Castillo Samuel
24 Paez Contreras Jeison Julian
25 Paez Martinez Danna Isabella
26 Paez Suarez Danna Sofia
27 Penagos Cañon Andres Mateo
28 Pinzon Rodfriguez Laura Estefanía
29 Quiroga Sanchez Juan Pablo
30 Ramirez Franco Dilan Alexis
31 ramirez Hernandez Maria Camila
32 Rodriguez Serrano Valentna
33 Romero Vargas Brandon Nicolas
34 Rubiano Garnica Annie Saray
35 Sanchez Martinez Heyna Thalia
36 Sanchez Rodriguez Mayra Alejandra
37 Sandoval Umaña Haiden Sofia
38 Sotelo Garcia Laura Julieth
39 Valdez Porras Karen Lizeth
40 Vega Guerrero Cristian Esteban
41 Vizcaino Saavedra Juan José

701 801

Apellidos y nombres		
1 Alarcón Rodriguez Luz Angela		
2 Angel Ramos Isabella	si	
3 Balsero Cabrera Duvan Stiven	si	
4 Buitrago Nieto Sara Juliana		
5 Bustos Tumiago Samuel	si	
6 Castro Rodriguez Caren Julieth		
7 Colmenares Martinez Miguel Angel		
8 Diaz Acosta Julian Stiven		
9 Forero Pinzón Mariana del Pilar	si	
10 Forero Rodriguez Laura Esmeralda	si	
11 Garcia Barragan Laura Daniela		
12 Gomez Gomez Andres Felipe		
13 Guerra Wilches Iris Melisa	si	
14 Guzman Aunta Laura Valentina		
15 Leon Jimenez Sara Gabriela		
16 Machete Primiciero David Matias	si	
17 Mendez Briceño Abel Armando		
18 Moreno Acevedo Juan Sebatian		
19 Ortega Galeano Karen Juliana		
20 Ortiz Malagón Sebastian		
21 Paez Caicedo Karen Daniela		
22 Paez Valbuena Gabriel Leonardo		
23 Peña Poveda Samuel Felipe		
24 Perez Castillo Giselle Valeria		
25 Pinzón Garcia Johan Estiven		
26 Pinzon Garcia Sara Katherine		
27 Pinzon Rodriguez Esteba Alejandro	si	
28 Rendon wilches Laura Valentina		
29 Rincón Gonzalez Danna Ximena		
30 Rios Caicedo Breyman Camilo	si	
31 Rodriguez Montaño Julinan Sara		
32 Rodriguez Serrano Maria Fernanda		
33 Rojas Sanchez Wendy Valentina		
34 Sanchez Montero Byron Steven	si	
35 Sanchez Montero Michel Dahiana		
36 Sanchez Ortiz David Santiago		
37 Sanchez Sanchez Kevin Andres		
38 Solano Ortiz Maria Alejandra		
39 Suarez Mendez Sara		
40 Tondecilla Eslava Yeimi Valentina		
41 Torres Espinosa Dilan Andrey		
42 Vasquez Rodriguez Jerónimo		

701 801

OBLIGACION ESPESIFICAS	Establecer procesos de evaluación, control y seguimiento a los niños participantes del proceso formativo que permitan la detección y selección de talentos deportivos ampliando la reserva deportiva de nuestro departamento y la articulación a los programas específicos en los sitios donde se implementan los polos de desarrollo.
FECHA	15/09/2026
TEMA	Evidencia planificacion
ACTIVIDAD	En el presente mes dentro de la planificación del desarrollo de las actividades en el mes de septiembre enviada el día 15 a través de correo electrónico se hace la proyección de las evaluaciones y en el periodo de tiempo del entrenamiento en el que se harán de acuerdo al deporte.
TIPO DE EVIDENCIAS	Correo
EVIDENCIAS	



OBLIGACION ESPESIFICAS	Presentar un plan de trabajo donde se relacionen las 25 horas de labor semanal, discriminando las 4 sesiones con cada disciplina deportiva; las 5 horas de desarrollo del proyecto “Por una cultura del movimiento como eje del desarrollo integral” y 4 horas de planificación de una actividad mensual general en la Institución Educativa y las demás actividades propuestas para su desarrollo.
FECHA	23/09/2026
TEMA	Planificacion
ACTIVIDAD	En el presente mes dentro de la planificación del desarrollo de las actividades en el mes de septiembre enviada el día 23 de septiembre a través de correo electrónico se establecieron los parámetros que se trabajan en la institución educativa, de acuerdo a los deportes establecidos que son Futbol Americano y atletismo. Al igual que las actividades a desarrollar en el proyecto de actividad física y la actividad mensual
TIPO DE EVIDENCIAS	Pdf
EVIDENCIAS	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

HORARIO CENTROS DE INTERES I.E.D. El Mortiño MUNICIPIO DE COGUA

HORA	SEDE	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00AM-8:00AM	COLEGIO MORTIÑO		ATLETISMO		PAUSAS ACTIVAS		
8:00AM-9:00AM	COLEGIO MORTIÑO		ATLETISMO		PAUSAS ACTIVAS	FUTBOL AMERICANO	
9:00AM-10:00AM	COLEGIO MORTIÑO	PAUSA ACTIVA	PAUSA ACTIVA		ATLETISMO	FUTBOL AMERICANO	
10:00AM-11:00AM	COLEGIO MORTIÑO	PAUSA ACTIVA	PAUSA ACTIVA	PLANEACION	ATLETISMO	FUTBOL AMERICANO	
11:00AM - 12:00AM	COLEGIO MORTIÑO	FUTBOL AMERICANO	ATLETISMO	PLANEACION	FUTBOL AMERICANO	ATLETISMO	
12:00AM - 1:00PM	COLEGIO MORTIÑO	FUTBOL AMERICANO	ATLETISMO	PLANEACION	ATLETISMO	FUTBOL AMERICANO	
1:00AM - 2:00PM				PLANEACION		FUTBOL AMERICANO	
2:00AM - 3:00PM				PLANEACION			
3:00AM - 4:00PM				PLANEACION			
4:00AM - 5:00PM				PLANEACION			
OBSERVACIONES							
NOMBRE PROMOTOR			DANIEL ESTEBAN BRICEÑO GARCIA			CELULAR	3142734827
NOMBRE RECTOR			MAURICIO PENAGOS			CELULAR	3124387864

OBLIGACION ESPESIFICAS	Construir en los casos que sea necesario e implementar los procesos de evaluación tanto en la parte inicial del proceso y al finalizar el mismo estableciendo las diferencias generadas con la intervención pedagógica, por medio de un informe detallado.
FECHA	23/09/2026
TEMA	Correo planificacion
ACTIVIDAD	En el presente mes dentro de la planificación del desarrollo de las actividades en el mes de septiembre a través de correo electrónico se hace la proyección de las evaluaciones y en el periodo de tiempo del entrenamiento en el que se harán de acuerdo al deporte.
TIPO DE EVIDENCIAS	fotografico

EVIDENCIAS

FASE DE PLANEACIÓN DEL PROGRAMA

Centros de Interés del Deporte y la Actividad Física
Periodo de ejecución reportado: 1 AL 30 DE MARZO
Responsable: DANIEL ESTEBAN BRICEÑO GARCIA
Promotor Deportivo Indeportes Cundinamarca

1. Objeto del Informe y Justificación del Periodo Ejecutado

Durante el periodo comprendido entre el **1G y el 30 de MARZO**, se desarrollaron actividades de planeación, organización y estructuración del Programa de Centros de Interés, con el propósito de garantizar una ejecución ordenada, coherente y alineada con los objetivos institucionales durante todo el año lectivo.

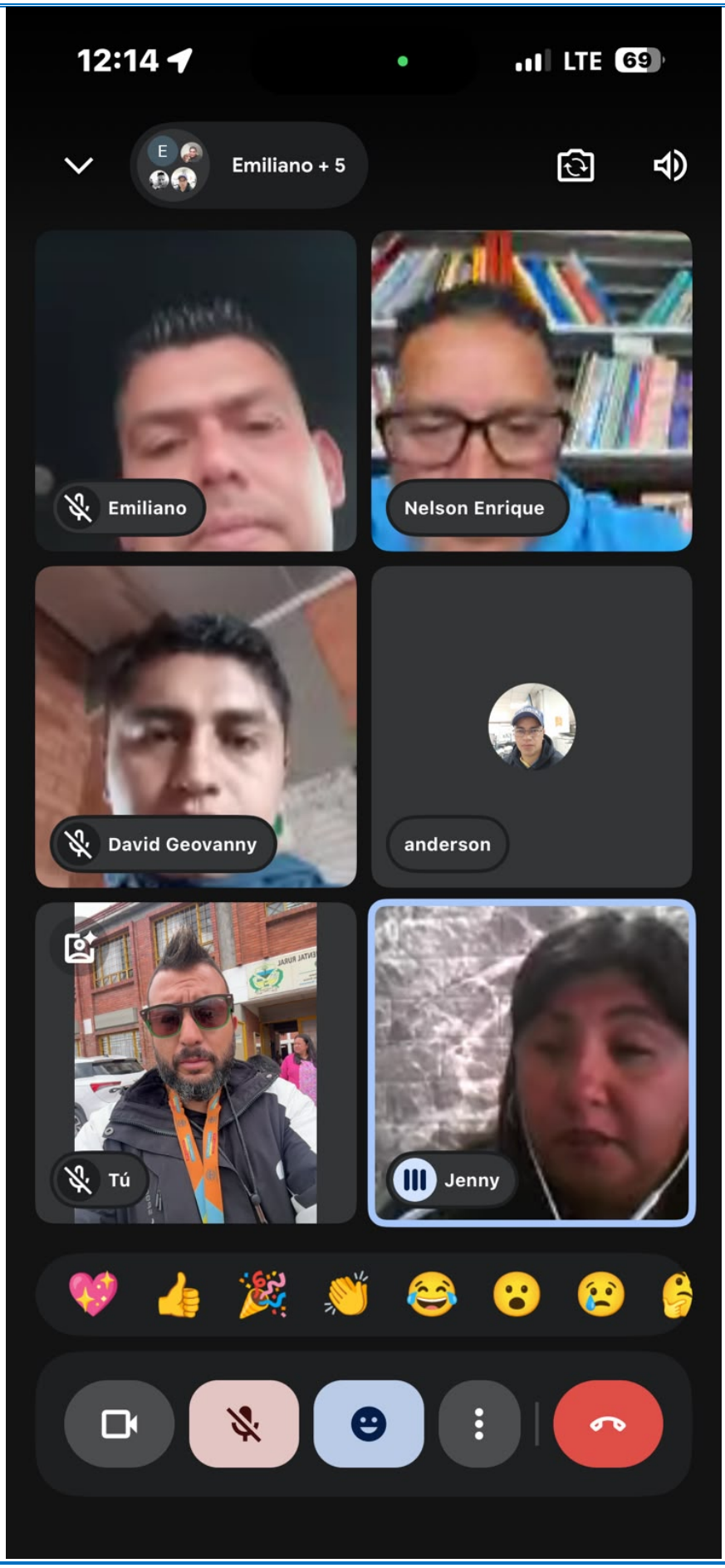
Este proceso de planeación fue fundamental para establecer las bases metodológicas, pedagógicas y operativas del programa, permitiendo proyectar las actividades deportivas, recreativas y de actividad física que se desarrollarán de manera sistemática a lo largo del año.

2. Objetivo General de la Planeación

Diseñar y estructurar el plan anual de ejecución del Programa de Centros de Interés en **Futbol Americano**, **Atletismo** y **Actividad Física**, definiendo objetivos, metodologías, contenidos, cronogramas, estrategias de evaluación y acciones de



OBLIGACION ESPESIFICAS	Asistir y/o apoyar según corresponda, todas las reuniones, capacitaciones y o eventos convocados por Indeportes Cundinamarca y en los cuales se requiera su presencia y participación
FECHA	25/09/2026
TEMA	Reuniones
ACTIVIDAD	Estuve presto a cualquier reunión virtual o presencial durante el mes de agosto general de desarrollar actividad física y seguir los lineamientos dados por insdeportes Cundinamarca, se esta atento y presto para cualquier apoyo al que se solicite mi presencia.
TIPO DE EVIDENCIAS	Reunion presencial 18 de septiembre casa del deportista
EVIDENCIAS	


12:14
LTE
69
E
Emiliano + 5
Emiliano
Nelson Enrique
David Geovanny
anderson
Tú
Jenny

OBLIGACION ESPESIFICAS	Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; su informe de ejecución contractual, planeaciones semanales, bases de datos de cobertura y registro de evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.
FECHA	28/09/2026
TEMA	Entrega de informe
ACTIVIDAD	En el mes de septiembre, luego de la revisión por parte del supervisor del contrato Angela Garzón Contreras, se realiza el cargue de los documentos relacionados al informe mensual del presente mes al SECOP II, de acuerdo a los parámetros establecidos
TIPO DE EVIDENCIAS	Correo
EVIDENCIAS	



OBLIGACION ESPESIFICAS	Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; su informe de ejecución contractual, planeaciones semanales, bases de datos de cobertura y registro de evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos
FECHA	28/09/2026
TEMA	Secop
ACTIVIDAD	En el mes de septiembre, luego de la revisión por parte del supervisor del contrato María del Pilar Contreras, se realiza el cargue de los documentos relacionados al informe mensual del presente mes al SECOP II, de acuerdo a los parámetros establecidos.
TIPO DE EVIDENCIAS	Reunion informe
EVIDENCIAS	



OBLIGACION ESPESIFICAS	El contratista deberá entregar una certificación expedida por parte de la Institución Educativa en donde conste el cumplimiento de sus actividades relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.
FECHA	27/09/2026
TEMA	Entrega de certificacion
ACTIVIDAD	En el presente mes se desarrollaron todas las actividades de los dos deportes y actividad física esta actividad debido a que no se han iniciado actividades en la institución educativa.
TIPO DE EVIDENCIAS	certificado
EVIDENCIAS	

INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL
EL MORTIÑO
Resolución de Integración No. 004538 de Diciembre 29 del año 2004
Resolución de Reconocimiento No. 003665 de Mayo12 de 2008 preescolar, primaria,
Básica secundaria Grados 10º y 11º, Educación Formal de Adultos Ciclos IV y V opción CAFAM.
Resolución de Aprobación Media Técnica No 007167 de 04 de Noviembre de 2010
NIT No. 900018188 – 1 ***DANE 225200000058***

EL SUSCRITO RECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL EL MORTIÑO

CERTIFICA

Que: **BRICEÑO GARCIA DANIEL ESTEBAN,** con Documento de Identidad Nº 1.075.672.608 cumplió con las actividades específicas como instructor de fútbol americano, atletismo y pausas activas en esta institución durante el mes de septiembre del presente año los días lunes de 10 am a 1 pm, martes de 7 am a 1 pm jueves de 7am a 1 pm viernes de 9 am a 2 pm.

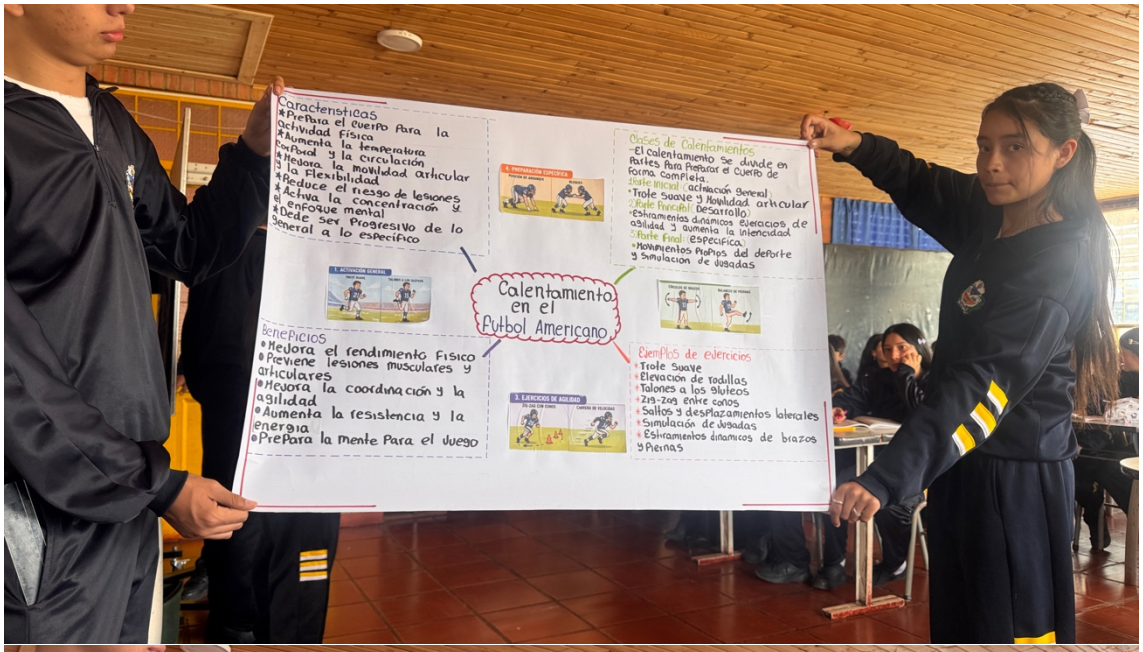
La presente certificación se expide en Cogua a solicitud del interesado a los 02 días del mes de **octubre** de 2026.

Atentamente,

HECTOR MAURICIO PENAGOS
RECTOR

FIRMA:

NOMBRE: DANIEL ESTEBAN BRICEÑO GARCIA
CORREO: danbrigar94@gmail.com
CONTACTO: 3142734827


Calentamiento en el Futbol Americano
Caracteristicas
*Prepara el cuerpo para la actividad física
*Aumenta la temperatura corporal y la circulación
*Mejora la movilidad articular y la flexibilidad
*Reduce el riesgo de lesiones
*Activa la concentración y el enfoque mental
*Debe ser Progresivo de lo General a lo especifico
Clases de Calentamientos
-El calentamiento se divide en partes para preparar el cuerpo de forma completa.
1Parte inicial (activación general
•Trote suave y Movilidad articular
2Parte fundal (Desarrollo)
•Estiramientos dinámicos Ejeracios de agilidad y aumenta la intencidad
3Parte Final: (especifica)
•Movimientos propios del deporte y Simulacion de jugadas
Beneficios
*Mejora el rendimiento físico
*Previene lesiones musculares y articulares
*Mejora la coordinación y la agilidad
*Aumenta la resistencia y la energia
*Prepara la mente para el juego
Ejemplos de ejercicios
*Trote Suave
*Elevación de rodillas
*Talones a los gluteos
*Zig-Zag entre conos
*Saltos y desplazamientos laterales
*Simulación de Jugadas
*Estiramientos dinamicos de brazos y Piernas


Importancia del Calentamiento
Es importante porque prepara el Cuerpo y la mente antes del juego o entrenamiento
Previene lesiones.
Mejora el rendimiento.
Activa la circulación.
Mejora la concentración.
Aumenta la flexibilidad.
Ejemplos
Trote Suave
Estiramientos dinámicos
Saltos y movilidad articular
Ejercicios de velocidad Articular
Práctica de pases y jugadas simples

INDEPORTES

LISTADO DE ASISTENCIA

REUNIÓN [ ] MESA DE TRABAJO [ ] INDUCCIÓN [ ] CAPACITACIÓN [X] OTROS [ ]

TEMA: Reunion Mensual Gestores y Promotores Programa Deporte Formativo Grupo Apoyo Administrativo FECHA: 18- Agosto /26

HORA INICIO: 9:30 AM HORA FINAL: 12:40

LIDERA: Coordinacion Programa Deporte Formativo EQUIPO: Deporte Formativo

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	MUNICIPIO DE TRABAJO	TELEFONO o EXTENSIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	YANIKA VIVAS	FORMADORA	VILLETA	3208794695	yadyv23@gmail.com	
2	Daniel G. Briceño	Formador	Cogua	3142734822	danbriceno@gmail.com	
3	David Sarmiento Peñaloza	Formador	Caqueza	3144482834	dgsarmiento@gmail.com	
4	Bayron Lugmaño Rosero	Promotor	Madrid	3115000478	bayron.prokes10@gmail.com	
5	Hector Alfonso Padilla	Promotor	Zipaquira	3202451569	alfonsopadilla68@hotmail	
6	Diana Chicaguque Briceño	Promotor	Chocontá	311 492 3931	diana.chicaque@gmail.com	
7	Emiliano Moreno Rueda	Promotor	Nemocon	3133450611	morenos1504@gmail.com	
8	Alexander Chamorro Mesa	Promotor	Cachipay Anapoima	3224361740	alexchamoro24@hotmail.com	
9	Jorge Ivan Ramirez	Gestor.	Magdalena Centro	3142300424	chapu-leon@Hotmail.com	
10	Sergio Esteban Arenas Silva	Promotor	Sasaima	3146043243		
11	Hugo Armando Amaya	Gestor	Facatativa	3106885540	hayame1985@gmail.com	
12	Juan Pablo Rua Duque	Promotor	El Rosal	3043288550	duque85juan@gmail.com	
13	Diana Patricia Jimenez	Promotor	La Calera	3138009179	dianalalacalera@gmail.com	
14	Omar Hormaza	Promotor	Junin	3202617313	omarhormaza1@gmail.com	

Ley 1581 de 2012, protección de datos personales: "La autorización suministrada en el presente formato faculta a INDEPORTES Cundinamarca para que dé a sus datos aquí recopilados el tratamiento señalado en la política de privacidad para el tratamiento de datos personales de INDEPORTES Cundinamarca. La autorización contempla el envío e información de eventos, actividades o servicios de la entidad. El titular de los datos podrá, en cualquier momento, solicitar a INDEPORTES Cundinamarca que la información sea modificada, actualizada o retirada de las bases de datos, si así está almacenada.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
www.indeportescundinamarca.gov.co

	Apellidos y nombres
1	Alarcón Burgos Karen Sofia
2	Alvarez Lesmes Norma Patricia
3	Ambito Cuchumbe Shaira Sofía
4	Avila Hernandez Adrian Matias
5	Aza Robayo Yury Jasbleidy
6	Bustos Castellanos Danna Valentina
7	Cardenas Calderon Loren Gabriela
8	Castellanos Cortez Caren Dayana
9	Castillo Castiblanco Michellle Sofia
10	Galeano Joya Nikol Camila
11	Garzon Moreno Thomas Felipe
12	González Rodríguez Javier Felipe
13	Guerrero Gantiva Dayana Estefanía
14	Hernandez Guerero Darianny Carolina
15	Leal Diaz Laura Daniela
16	Martín Castro Laura Valentina
17	Mendez Rodriguez Luna Isabela
18	Molina Montaño Mari Tatiana
19	Morales Cortez Angel Steban
20	Muñoz Pinilla Luz Mary
21	Nempeque Pinzón Tomas Andres
22	Nieto Castillo Jerónimo
23	Nieto Castillo Samuel
24	Paez Contreras Jeison Julian
25	Paez Martinez Danna Isabella
26	Paez Suarez Danna Sofía
27	Penagos Cañon Andres Mateo
28	Pinzon Rodfriguez Laura Estefanía
29	Quiroga Sanchez Juan Pablo
30	Ramirez Franco Dilan Alexis
31	ramirez Hernandez Maria Camila
32	Rodríguez Serrano Valentna
33	Romero Vargas Brandon Nicolas
34	Rubiano Garnica Annie Saray
35	Sanchez Martinez Heyna Thalia
36	Sanchez Rodriguez Mayra Alejandra
37	Sandoval Umaña Haiden Sofia
38	Sotelo Garcia Laura Julieth
39	Valdez Porras Karen Lizeth
40	Vega Guerrero Cristian Esteban
41	Vizcaino Saavedra Juan José

701 801

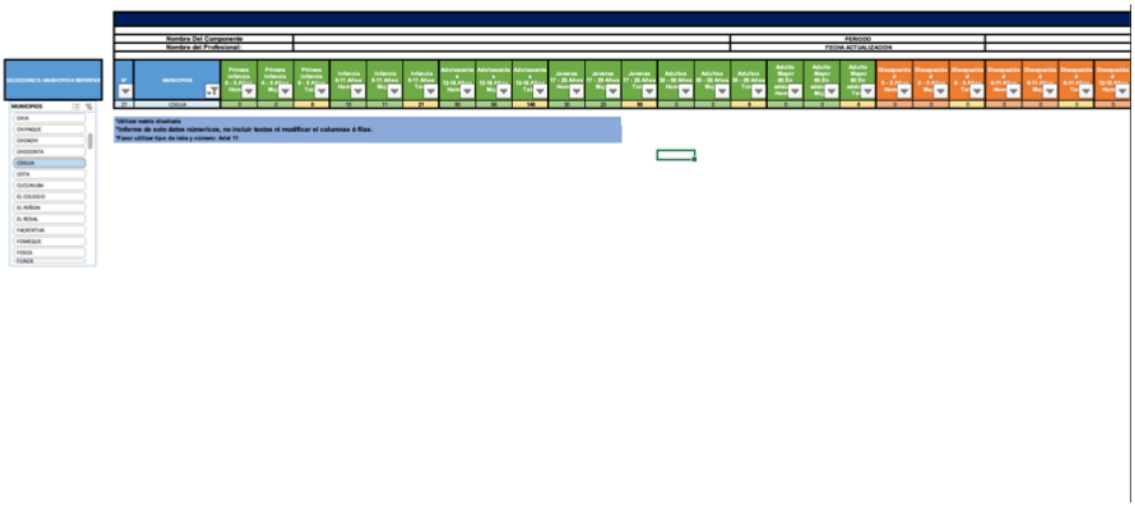
	Apellidos y nombres		
1	Alarcón Rodriguez Luz Angela		
2	Aregel Ramos Isabella	si	
3	Balsero Cabrera Duvan Stiven	si	
4	Buitrago Nieto Sara Juliana		
5	Bustos Turriago Samuel	si	
6	Castro Rodriguez Caren Julieth		
7	Colmenares Martinez Miguel Angel		
8	Diaz Acosta Julian Stiven		
9	Forero Pinzón Mariana del Pilar	si	
10	Forero Rodriguez Laura Esmeralda	si	
11	Garcia Barragan Laura Daniela		
12	Gomez Gomez Andres Felipe		
13	Guerra Wilches Iris Melisa	si	
14	Guzman Aunta Laura Valentina		
15	Leon Jimenez Sara Gabriela		
16	Machete Primiciero David Matias	si	
17	Mendez Briceño Abel Armando		
18	Moreno Acevedo Juan Sebatian		
19	Ortega Galeano Karen Juliana		
20	Ortiz Malagón Sebastian		
21	Paez Caicedo Karen Daniela		
22	Paez Valbuena Gabriel Leonardo		
23	Peña Poveda Samuel Felipe		
24	Perez Castillo Giselle Valeria		
25	Pinzón García Johan Estiven		
26	Pinzon Garcia Sara Katherine		
27	Pinzon Rodriguez Esteba Alejandro	si	
28	Rendon wilches Laura Valentina		
29	Rincón Gonzalez Danna Ximena		
30	Rios Caicedo Breyman Camilo	si	
31	Rodriguez Montaño Julinan Sara		
32	Rodriguez Serrano Maria Fernanda		
33	Rojas Sanchez Wendy Valentina		
34	Sanchez Montero Byron Steven	si	
35	Sanchez Montero Michel Dahiana		
36	Sanchez Ortiz David Santiago		
37	Sanchez Sanchez Kevin Andres		
38	Solano Ortiz Maria Alejandra		
39	Suarez Mendez Sara		
40	Tordecilla Eslava Yeimi Valentina		
41	Torres Espinosa Dilan Andrey		
42	Vasquez Rodriguez Jerónimo		

701 801

N°	Apellidos y Nombres		
1	Arevalo Eslava Najy Valeria		
2	Arevalo Sanchez Jhon Sebastian		
3	Bernal Avellaneda Diego Alejandro		
4	Bonilla Castro Nicolas Sebastian		
5	Carreño Garcia Laura Sofia		
6	Catro Almanza Brayan Ferney	si	
7	Correa Medina Danna Vanesa		
8	Espino Pinzón Cristian Alejandro	si	
9	Florez Sanchez Maria José		
10	Forero Rincon Karol Juliana		
11	Hilarion Peña Maria Gabriela	si	
12	Lote Castiblanco Ximena Andrea		
13	Matis Bolivar Juan Sebastian		
14	Muete Florez Luisa Fernanda		
15	Muñoz Guayana Sayira Alexandra		
16	Ochoa Forero Katherine Daniela		
17	Padilla Velasquez Wendy Vanessa		
18	Paez Moreno Keinner Arley	si	
19	Prieto Trujillo Lina Maria	si	
20	Restrepo Bello Nicolas Esteban	si	
21	Riaño Rodriguez Andres Felipe		
22	Rincon Gonzalez Brandon Sthid		
23	Rincon Sanchez Karol Sofia		
24	Rodriguez Fernandez Heidy Yuliana		
25	Rodriguez Gomez Tania Sofia	si	
26	Rodriguez Montaño Maria Alejandra		
27	Sanchez Cabrera Juan Diego	si	
28	Sotelo Cortina Valery Julieta	si	
29	Urrego Villamil Tania Sofia	si	
30	Vega Rodriguez Karol Daniela		

N°	Apellidos y nombres		
1	Aldana Castro David Santiago		
2	Alvarado Gutierrez Alejandra	si	
3	Bello Morales Madelenne Eliana		
4	Cardenas Rodriguez Camilo Stevan		
5	Castro Albornoz Luis Santiago		
6	Fonseca Suarez Diego Alejandro		
7	Forero Pinzón Gabriel Fernando	si	
8	Forero rodriguez Maria Camila		
9	Fuquene Gomez Melany Katherine		
10	Guerrero Espejo Andres David	si	
11	Jimenez Bustos Maria Isabella		
12	Martinez Perez Davis Santiago		
13	Nieto González Juana Valentina		
14	Niño Guerrero Nikol Daniela		
15	Ortiz Castro Juan David	si	
16	Pinilla Cano Mariana	si	
17	Pinilla Fraile Danna Vanessa	si	
18	Ramirez Franco Karen Juliana	si	
19	Rodrigues Trejos Dayana Catherin	si	
20	Romero Sotelo Laura Yuliana	si	
21	Vanegas Rodriguez Karen Dayana		
22	Vasquez Rodriguez Dylan Samuel	si	

	Apellidos y Nombres			
1	Arevalo Garnica Ana Maria			
2	Becerra Rodriguez Juan Esteban			
3	Bello Romero Laura Liceth			
4	Bustos Martinez Oscar Daniel	si		
5	Cardenas Huertas Dahianna Alejandra			
6	Cuervo Torres Nahia Sofía	si		
7	Fajardo Parra Juan Pablo	si		
8	Franco Sanchez Danna Sofía			
9	Garcia Rodriguez Yenny Fernanda	si		
10	Gonzalez Reyes JheyraVanesa			
11	Herrera Gonzalez Miller Harley	si		
12	Infante Vargas Diana Marcela	si		
13	Martinez Acevedo Maria Jose	si		
14	Monroy Robayo Raúl Joaquin			
15	Moreno Nieto Cesar David	si		
16	Nieto Castillo Hana Veronica			
17	Ortiz Sanchez Sara Liset	si		
18	Osorio Muñoz Kevin David			
19	Paez Valbuena Laura Valentina			
20	Pedraza Romero Edgar Ricardo	si		
21	Peña Poveda Lizeth Mariana			
22	Pineda Aunta Mayra Nikole			
23	Primiciero Bohorquez Karen Dayana			
24	Rico Trujillo Sara Camila			
25	Rodriguez Camacho Valeryn Natalia			
26	Rodriguez Carrillo Maria Fernanda			
27	Rodriguez Rodriguez Loren Gabriela			
28	Ruiz Forero Nikol Danery			
29	Sanchez Rodriguez Paula Andrea			
30	Vargas Torres Isabela			
31	Verano Rodriguez Karol Vanesa			



SELECCIONE EL MUNICIPIO A REPORTAR

MUNICIPIOS

CHIA
CHIPAQUE
CHOACHI
CHOCONTA
COGUA
COTA
CUCUNUBA
EL COLEGIO
EL PEÑON
EL ROSAL
FACATATIVA
FOMEQUE
FOSCA
FUNZA

Nombre Del Componente
Nombre del Profesional
PERIODO
FECHA ACTUALIZACION

Nº	MUNICIPIO	Primera Infancia 0 - 5 Años Hom	Primera Infancia 0 - 5 Años Muj	Primera Infancia 0 - 5 Años Tot	Infancia 6-11 Años Hom	Infancia 6-11 Años Muj	Infancia 6-11 Años Tot	Adolescente a 12-18 Años Hom	Adolescente a 12-18 Años Muj	Adolescente a 12-18 Años Tot	Juventa 17 - 28 Años Hom	Juventa 17 - 28 Años Muj	Juventa 17 - 28 Años Tot	Adultez 29 - 59 Años Hom	Adultez 29 - 59 Años Muj	Adultez 29 - 59 Años Tot	Adulto Mayor 60 años en adelante Hom	Adulto Mayor 60 años en adelante Muj	Adulto Mayor 60 años en adelante Tot	Discapacidad 0 - 5 Años Hom	Discapacidad 0 - 5 Años Muj	Discapacidad 0 - 5 Años Tot	Discapacidad 6-11 Años Hom	Discapacidad 6-11 Años Muj	Discapacidad 6-11 Años Tot	Discapacidad 12-18 Años Hom	Discapacidad 12-18 Años Muj
23	CODIGO			0			21			146			59			0			0			0			0			0

*Utilizar matriz diseñada
*Informe de solo datos numericos, no incluir textos ni modificar el columnas ó filas.
*Favor utilizar tipo de letra y número: Arial 11

EL SUSCRITO RECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL EL MORTIÑO

CERTIFICA

Que: **BRICEÑO GARCIA DANIEL ESTEBAN,** con Documento de Identidad Nº 1.075.672.608 cumplió con las actividades específicas como instructor de fútbol americano, atletismo y pausas activas en esta institución durante el mes de septiembre del presente año los días lunes de 10 am a 1 pm, martes de 7 am a 1 pm jueves de 7am a 1 pm viernes de 9 am a 2 pm.

La presente certificación se expide en Cogua a solicitud del interesado a los 02 días del mes de **octubre** de 2026.

Atentamente,

HECTOR MAURICIO PENAGOS
RECTOR

EL SUSCRITO RECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL EL MORTIÑO

CERTIFICA

Que: **BRICEÑO GARCIA DANIEL ESTEBAN,** con Documento de Identidad Nº 1.075.672.608 cumplió con las actividades específicas como instructor de fútbol americano, atletismo y pausas activas en esta institución durante el mes de septiembre del presente año los días lunes de 10 am a 1 pm, martes de 7 am a 1 pm jueves de 7am a 1 pm viernes de 9 am a 2 pm.

La presente certificación se expide en Cogua a solicitud del interesado a los 02 días del mes de **octubre** de 2026.

Atentamente,

HECTOR MAURICIO PENAGOS
RECTOR

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 01 SEPTIEMBRE/2026 MUNICIPIO: COGUA DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar habilidades coordinativas

OBJETIVO TÉCNICO: Aprender la **técnica básica de carrera**

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender **la ocupación de espacios y el desplazamiento ofensivo básico**.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL • Trote 2' + movilidad articular • Juego "atrapa la cola"		2 x 5		BAJA	1 MIN	10 MIN

FASE CENTRAL Desarrollo apoyo practica de danza FASE FINAL • Caminata • Estiramientos guiados • Respiración		4 X 6 3 X 5MIN		MEDIA MEDIA	1MIN 2 MIN	20 MIN 20 MIN

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 0/ SEPTIEMBRE /2026 MUNICIPIO: COGUA DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar habilidades motrices básicas y familiarizar a los jugadores con el balón.

OBJETIVO TÉCNICO: la **técnica básica**

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender y desarrollar **coordinación**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL • Trote + cambios de ritmo • Movilidad • Zig-zag entre conos • Saltos en aros		2 x 5		BAJA	1 MIN	10 MIN
FASE CENTRAL Desarrollo actividad de danza coordinación		4 X 6		MEDIA	1MIN	20MIN

FASE FINAL • Estiramientos		3X5		MEDIA	2M	20MIN

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FECHA: 03 SEPTIEMBRE /2026 MUNICIPIO: COGUA DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **velocidad de reacción y la agilidad**

OBJETIVO TACTICO: Lograr la preparación fisica

TÉCNICO: Aprender la **técnica correcta**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL • Juegos de cambios de dirección • Movilidad • Desplazamientos variados FASE CENTRAL desarrollo coordinación FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		2 x 5 4X5		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	10 MIN 20 MIN

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 03 SEPTIEMBRE /2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO**
CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la velocidad y coordinación motriz durante los desplazamientos
OBJETIVO TÉCNICO: la **técnica básica**
OBJETIVO TÁCTICO: Comprender **el desplazamiento**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Coordinación • Movilidad		2 x 5		BAJA	1 MIN	
FASE CENTRAL Juegos coordinativos		4 X 6		MEDIA	1MIN	
FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	0M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA




Timemark
Foto 100% Real
© 1WN2GG2RGCCBC1 Timemark Verified
11:30
03 de sep 2026
Jue
Vía Zipaquirá-Nemocón, Cogua, Cundinamarca
Nombre: Coach Daniel Briceño 🏈
Código de Foto: 1WN2GG2RGCCBC1

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 03/ SEPTIEMBRE / 2026 MUNICIPIO: COGUA DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **agilidad y cambios de dirección**

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica de carrera**

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender **el desplazamiento**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Coordinación • Movilidad FASE CENTRAL Desarrollo coordinación FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA




Timemark
Foto 100% Real
11:47
03 de sep 2026
Jue
Vía Zipaquirá-Nemocón, Cogua, Cundinamarca
Nombre: Coach Daniel Briceño
Código de Foto: WL1DLRBEN99Y4K
© WL1DLRBEN99Y4K Timemark Verified

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 03 SEPTIEMBRE /2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO**
CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **velocidad y la reacción**

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica de salida**

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender **el desplazamiento**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: • Reacción a señal • Trote • Juegos FASE CENTRAL Flexibilidad y coordinación FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA




Timemark
Foto 100% Real
11:56
03 de sep 2026
Jue
Vía Zipaquirá-Nemocón, Cogua, Cundinamarca
Nombre: Coach Daniel Briceño
Código de Foto: 33W2PMPCKG31XB
© 33W2PMPCKG31XB Timemark Verified


Timemark
Foto 100% Real
© E4GB6314LYXDW4 Timemark Verified
12:17
03 de sep 2026
Jue
Vía Zipaquirá-Nemocón, Cogua, Cundinamarca
Nombre: Coach Daniel Briceño
Código de Foto: E4GB6314LYXDW4

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 4 / SEPTIEMBRE /2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO**
CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **velocidad y la reacción**.

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica**.

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender **el desplazamiento**.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Pase en movimiento • Movilidad • Ejercicios de reacción (salida a señal sonora o visual) • Juegos cortos de persecución ASE CENTRAL Desarrollo coordinativo FASE FINAL • Caminata suave		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

• Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 07 / SEPTIEMBRE / 2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO**
CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **TECNICA**

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **ejecución**

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender **el desplazamiento**.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: juegos de velocidad • Juegos cortos de persecución FASE CENTRAL Desarrollo coordinación FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA







INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 08 SEPTIEMBRE /2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO**
CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar Tecnica.

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **ejecución**

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender **el desplazamiento**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Activaci ∫n juegos predeportivos FASE CENTRAL • Resistencia en circuito • Carrera continua • Relevos • velocidad FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

• Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 08/ SEPTIEMBRE /2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO**
CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar habilidades motrices básicas

OBJETIVO TÉCNICO: Aprender la **técnica**

OBJETIVO TÁCTICO: Reconocer el **espacio**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: • Velocidad 20 m • Reacción • Juego reducido • Juegos cortos de persecución FASE CENTRAL • Técnica de salto largo • Carrera + impulso • Caída en arena • Coordinación FASE FINAL		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

• Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA:08 / SEPTIEMBRE /2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO**
CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **coordinación y el equilibrio**

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica de carrera**

OBJETIVO TÁCTICO: Reconocer el **uso del espacio**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Juegos predeportivos • Ejercicios de reacción (salida a señal sonora o visual) • Juegos cortos de persecución FASE CENTRAL • Técnica de carrera avanzada • Braceo • Ritmo • Postura FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos		2 x 5 4 X 6 4X 8		BAJA MEDIA MEDIA	1 MIN 1MIN 10M	

• Retroalimentación del entrenamiento						

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 08 / SEPTIEMBRE /2026 MUNICIPIO: COGUA DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **velocidad de reacción y aceleración**.

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica de salida en carrera**

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender la **importancia del tiempo de reacción en pruebas de velocidad**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: • Trote suave • Movilidad articular • Ejercicios de reacción (salida a señal sonora o visual) • Juegos cortos de persecución FASE CENTRAL Cambios de ritmo • Intervalos cortos • Sprint + recuperaci		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA




Timemark
Foto 100% Real
12:13
08 de sep 2026
Mar
Vía Zipaquirá-Nemocón, Cogua, Cundinamarca
Nombre: Coach Daniel Briceño
Código de Foto: GBW3Y4E11B9PHX
© GBW3Y4E11B9PHX Timemark Verified

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 08 SEPTIEMBRE 2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO**
CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **resistencia básica mediante actividades continuas**.

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica de carrera**

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender la **dosificación**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: • Trote suave • Movilidad articular • Ejercicios de reacción (salida a señal sonora o visual) • Juegos cortos de persecución FASE CENTRAL • Carrera continua de 5–8 minutos • Control de respiración • Mantener ritmo constante		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

• Postura correcta • Carrera en circuito • Relevos en equipo • Juegos de persecución prolongados FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 15 SEPTIEMBRE 2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO**
CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **resistencia básica mediante actividades continuas**.

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica de carrera continua (ritmo y respiración)**.
OBJETIVO TÁCTICO: Comprender la **dosificación del esfuerzo durante la actividad física**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: • Trote suave • Movilidad articular • Ejercicios de reacción (salida a señal sonora o visual) • Juegos cortos de persecución FASE CENTRAL Resistencia + velocidad • Circuito combinado		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA




Timemark
Foto 100% Real
© RPCNYE1GU3RG91 Timemark Verified
11:52
15 de sep 2026
Mar
Vía Zipaquirá-Nemocón, Cogua, Cundinamarca
Nombre: Coach Daniel Briceño 🏈
Código de Foto: RPCNYE1GU3RG91

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 15 / SEPTIEMBRE /2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO**
CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **resistencia básica mediante actividades continuas**.

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica de carrera continua (ritmo y respiración)**.
OBJETIVO TÁCTICO: Comprender la **dosificación del esfuerzo durante la actividad física**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: • Trote suave • Movilidad articular • Ejercicios de reacción (salida a señal sonora o visual) • Juegos cortos de persecución FASE CENTRAL • Juegos atléticos • Competencias recreativas • Trabajo en equipo		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 15 SEPTIEMBRE 2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO**
CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **resistencia básica**

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica de carrera**

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender la **dosificación del esfuerzo durante la actividad física**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: JUEGOS DE RECEPCION • Trote suave • Movilidad articula • Juegos cortos de persecución FASE CENTRAL Coordinación FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

• Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 14/ SEPTIEMBRE /2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL AMERICANO** **CATEGORIA: INICIACIÓN**

OBJETIVO: Desarrollar habilidades motrices básicas y familiarización con el balón en los jugadores.

OBJETIVO TÉCNICO: Aprender la **técnica básica de recepción y lanzamiento del balón**.

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender **la ocupación de espacios y el desplazamiento ofensivo básico**.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Trote suave • Movilidad articular • Juegos de persecución		2 x 5		BAJA	1 MIN	10 MIN

FASE CENTRAL - Pases • Recepción • Carrera corta 10 m **FASE FINAL** **Actividad:** Vuelta a la calma • Caminata suave • Estiramientos básicos • Retroalimentación del entrenamiento		4 X 6 3 X 5MIN		MEDIA MEDIA	1MIN 2 MIN	20 MIN 20 MIN

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 14 / SEPTIEMBRE /2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL AMERICANO** **CATEGORIA: INICIACIÓN**

OBJETIVO: Desarrollar habilidades motrices básicas y familiarizar a los jugadores con el balón.

OBJETIVO TÉCNICO: la **técnica básica de recepción y lanzamiento del balón**.

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender **el desplazamiento ofensivo y ocupación de espacios**.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Trote + reacción • Movilidad • Zig-zag conos **FASE CENTRAL 1 (Técnica de wr – 20 min)** **Actividad:** Drill de pase y recepción en parejas. **Descripción** 1. Los jugadores se colocan en parejas a **5-10 metros**. 2. Practican el **lanzamiento del balón** con técnica correcta. 3. El receptor debe atrapar el balón con ambas manos.		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	10 MIN 20MIN

4. Después de recibir, el jugador corre 5 metros moviendo la cadera. • Campo reducido • Un jugador actúa como quarterback • Los receptores intentan desmarcarse • La defensa intenta **quitar la bandera** para detener la jugada **FASE FINAL (Vuelta a la calma – 10 min)** **Actividad:** recuperación y estiramientos. **Descripción** • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		3X5		MEDIA	2M	20MIN

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO


Timemark
Foto 100% Real
© GPNYRDME2H6W6B Timemark Verified
11:29
14 de sep 2026
Lun
Vía Zipaquirá-Nemocón, Cogua, Cundinamarca
Nombre: Coach Daniel Briceño
Código de Foto: GPNYRDME2H6W6B

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FECHA: 14 / SEPTIEMBRE /2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL AMERICANO** **CATEGORIA: INICIACIÓN**

OBJETIVO: Desarrollar la **velocidad de reacción y la agilidad** en situaciones defensivas.

OBJETIVO TÉCNICO: Aprender la **técnica correcta para quitar la bandera (flag pull)**.

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender el **posicionamiento defensivo y el cierre de espacios**.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: • Juegos con balón recepción • Movilidad • Reacción		2 x 5		BAJA	1 MIN	10 MIN
FASE CENTRAL 1 (Técnica defensiva – 20 min) **Actividad:** Drill de quitar bandera en movimiento. **Descripción** 1. Jugadores en parejas. 2. Uno corre con balón. 3. El defensor persigue al atacante. 4. Debe quitar la bandera correctamente • Campo reducido.		4X5		MEDIA	1MIN	20 MIN

• Ataque intenta avanzar con pases o carrera. • Defensa debe detener la jugada quitando bandera. • Se trabaja **posicionamiento defensivo y trabajo en equipo**. **FASE FINAL (Vuelta a la calma – 10 min)** **Actividad:** Estiramientos y recuperación. **Descripción** • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		3X5		MEDIA	2 MIN	20 MIN

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

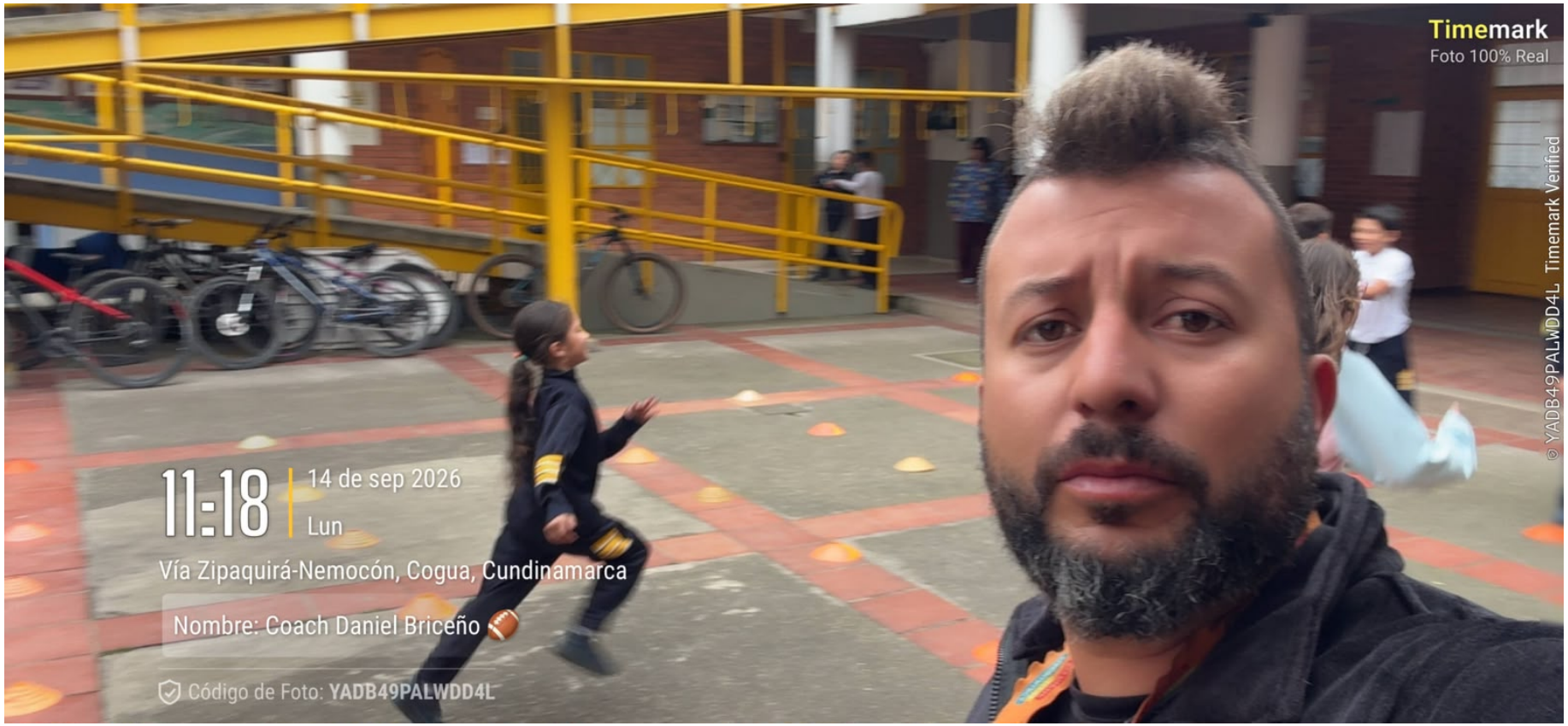
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 11/ SEPTIEMBRE /2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL AMERICANO** **CATEGORIA: INICIACIÓN**

OBJETIVO: Desarrollar la velocidad y coordinación motriz durante los desplazamientos
OBJETIVO TÉCNICO: la **técnica básica de recepción y lanzamiento del balón**
OBJETIVO TÁCTICO: Comprender **el desplazamiento ofensivo y ocupación de espacios**.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Coordinación escalera • Trote • Movilidad • El jugador atrapar el balón sin detener la carrera con diamante. • Después de recibir, corre 5 metros adicionales. • El quarterback inicia la jugada c. • Los receptores realizan rutas cortas (slant o recta). • La defensa intenta interceptar o quitar la bandera.		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

• Se refuerza el **desmarque ofensivo**. FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 11/ SEPTIEMBRE / 2026 MUNICIPIO: COGUA DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL AMERICANO
CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **agilidad y cambios de dirección** en situaciones de juego.

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica de carrera con balón (protección y control)**

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender **el desplazamiento ofensivo y ocupación de espacios**.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Coordinación escalera • Trote • Movilidad FASE CENTRAL • Jugador con balón corre entre conos en zig-zag. • Debe proteger el balón con el cuerpo. • Cambia de dirección rápidamente. • Finaliza con sprint de 10 m.		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

• Un jugador con dos pelotas • recepcion canasta • El atacante usa cambios de dirección para evadir • Se rota cada intento FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 11/ SEPTIEMBRE /2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL AMERICANO**
CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **velocidad y la reacción en situaciones ofensivas y defensivas**.

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica de salida rápida y aceleración**.

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender **el desplazamiento ofensivo y ocupación de espacios**.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: • Reacción a señal • Trote • Juegos FASE CENTRAL • Jugadores en posición estática recepcion. • A la señal del entrenador, realizan sprint de 10–15 m. • Se trabaja reacción + aceleración.		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

• Variar posiciones de salida (sentado, acostado, lateral). • El se lanza el balón desde el Centro • Atacantes reaccionan para recibir y cadera • Defensores reaccionan para quitar bandera • Se trabaja velocidad de decisión FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 10/ SEPTIEMBRE /2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL AMERICANO**
CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **velocidad y la reacción en situaciones ofensivas y defensivas**.

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica de lanzamiento del balón (precisión y control)**.

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender **el desplazamiento ofensivo y ocupación de espacios**.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Pase en movimiento • Movilidad • Ejercicios de reacción (salida a señal sonora o visual) • Juegos cortos de persecución FASE CENTRAL • Jugadores en parejas a distintas distancias (5, 10 y 15 m). • El quarterback lanza a un objetivo (compañero o cono).		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

• Se enfatiza la técnica correcta del lanzamiento. • Cambian roles. • Receptores ejecutan rutas simples • Quarterback lanza en movimiento • Se trabaja sincronización entre pase y recorrido • Defensa pasiva FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA




Timemark
Foto 100% Real
12:18
10 de sep 2026
Jue
Vía Zipaquirá-Nemocón, Cogua, Cundinamarca
Nombre: Coach Daniel Briceño
Código de Foto: WRLUDEYNH1A6UG
© WRLUDEYNH1A6UG Timemark Verified

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 10 / SEPTIEMBRE / 2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL AMERICANO**
CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **toma de decisiones en situaciones de juego**.

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **ejecución de jugadas ofensivas (pase y recepción)**

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender **el desplazamiento ofensivo y ocupación de espacios**.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: juegos de velocidad • Juegos cortos de persecución FASE CENTRAL • El receptor diamante • El entrenador indica la ruta (recta o diagonal). • El quarterback lanza según la decisión. • El receptor debe adaptarse y recibir.		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

• recpecion canasta • Se limita el tiempo de pase (3 segundos) • Se trabaja lectura del juego FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 28/ SEPTIEMBRE /2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL AMERICANO**
CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **toma de decisiones en situaciones de juego**.

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **ejecución de jugadas ofensivas (pase y recepción)**

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender **el desplazamiento ofensivo y ocupación de espacios**.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Activaci ∫n juegos predeportivos FASE CENTRAL Estación 1: pases y recepción Estación 2: carrera con balón Estación 3: quitar bandera Estación 4: cambios de dirección • Los jugadores rotan por estaciones • Juego completo en campo reducido		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

• Aplicación de reglas básicas • Ataque vs defensa • Se refuerzan todos los conceptos trabajados FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 21 / SEPTIEMBRE /2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL AMERICANO** **CATEGORIA: INICIACIÓN**

OBJETIVO: Desarrollar habilidades motrices básicas mediante desplazamientos.

OBJETIVO TÉCNICO: Aprender la **técnica básica de carrera (postura y braceo)**.

OBJETIVO TÁCTICO: Reconocer el **espacio y desplazamiento en línea recta**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: • Velocidad 20 m • Reacción • Juego reducido • Juegos cortos de persecución FASE CENTRAL • Ejercicios de skipping • Talones a glúteos • Braceo coordinado • Carrera controlada 20 m • Carreras de 20–30 m		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

• Salidas desde diferentes posiciones • Juegos de velocidad en parejas FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 18/septiembre/2026MUNICIPIO: COGUA DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL AMERICANO CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **coordinación y el equilibrio** en desplazamientos

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica de carrera con cambios de dirección**.

OBJETIVO TÁCTICO: Reconocer el **uso del espacio en diferentes direcciones**.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Juegos predeportivos • Ejercicios de reacción (salida a señal sonora o visual) • Juegos cortos de persecución FASE CENTRAL • Carrera en zig-zag • Cambios de ritmo • Frenado y arranque • Coordinación de brazos		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

• Carreras con señal del entrenador • Competencias en parejas • Reacción izquierda/derecha FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA




PRADA


Timemark
Foto 100% Real
© E12H3KKDHCG6MP Timemark Verified
13:40
18 de sep 2026
Vie
Vía Zipaquirá-Nemocón, Cogua, Cundinamarca
Nombre: Coach Daniel Briceño
Código de Foto: E12H3KKDHCG6MP

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 18/ SEPTIEMBRE /2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: futbolamericano**
CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO: Desarrollar la **velocidad de reacción y aceleración**.

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica de salida en carrera**

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender la **importancia del tiempo de reacción en pruebas de velocidad**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: • Trote suave • Movilidad articular • Ejercicios de reacción (salida a señal sonora o visual) • Juegos cortos de persecución FASE CENTRAL • Salidas desde posición de pie • Salidas desde sentado		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

• Salidas acostado • Sprint de 10–20 m • Carreras cortas de 20–30 m • Competencias en parejas • Reacción a señal del entrenador FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 18 SEPTIEMBRE 2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL AMERICANO** **CATEGORIA: INICIACIÓN**

OBJETIVO: Desarrollar la **resistencia básica mediante actividades continuas**.

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica de carrera continua (ritmo y respiración)**.

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender la **dosificación del esfuerzo durante la actividad física**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: • Trote suave • Movilidad articular • Ejercicios de reacción (salida a señal sonora o visual) • Juegos cortos de persecución FASE CENTRAL • Carrera continua de 5–8 minutos • Control de respiración • Mantener ritmo constante		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

• Postura correcta • Carrera en circuito • Relevos en equipo • Juegos de persecución prolongados FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 17 SEPTIEMBRE 2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL AMERICANO** **CATEGORIA: INICIACIÓN**

OBJETIVO: Desarrollar la **resistencia básica mediante actividades continuas**.

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica de carrera continua (ritmo y respiración)**.
OBJETIVO TÁCTICO: Comprender la **dosificación del esfuerzo durante la actividad física**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: • Trote suave • Movilidad articular • Ejercicios de reacción (salida a señal sonora o visual) • Juegos cortos de persecución FASE CENTRAL • Carrera continua de 5–8 minutos • Control de respiración • Mantener ritmo constante		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

• Postura correcta • Carrera en circuito • Relevos en equipo • Juegos de persecución prolongados FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO


Timemark
Foto 100% Real
12:10
17 de sep 2026
Jue
Vía Zipaquirá-Nemocón, Cogua, Cundinamarca
Nombre: Coach Daniel Briceño 🏈
Código de Foto: LTPYK3YNGKN3DM
© LTPYK3YNGKN3DM Timemark Verified

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA




Timemark
Foto 100% Real
11:55
17 de sep 2026
Jue
Vía Zipaquirá-Nemocón, Cogua, Cundinamarca
Nombre: Coach Daniel Briceño 🏈
Código de Foto: DUK3CC42KKYTLY
© DUK3CC42KKYTLY Timemark Verified

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 17 SEPTIEMBRE 2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL AMERICANO** **CATEGORIA: INICIACIÓN**

OBJETIVO: Desarrollar la **resistencia básica mediante actividades continuas**.

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica de carrera continua (ritmo y respiración)**.
OBJETIVO TÁCTICO: Comprender la **dosificación del esfuerzo durante la actividad física**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: • Trote suave • Movilidad articular • Ejercicios de reacción (salida a señal sonora o visual) • Juegos cortos de persecución FASE CENTRAL • Carrera continua de 5–8 minutos • Control de respiración • Mantener ritmo constante		2 x 5 4 X 6		BAJA MEDIA	1 MIN 1MIN	

• Postura correcta • Carrera en circuito • Relevos en equipo • Juegos de persecución prolongados FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL

FUTURO PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 15 / SEPTIEMBRE /2026 **MUNICIPIO: COGUA** **DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL AMERICANO** **CATEGORIA: INICIACIÓN**

OBJETIVO: Desarrollar la **resistencia básica mediante actividades continuas**.

OBJETIVO TÉCNICO: Mejorar la **técnica de carrera continua (ritmo y respiración)**.

OBJETIVO TÁCTICO: Comprender la **dosificación del esfuerzo durante la actividad física**

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: JUEGOS DE RECEPCION • Trote suave • Movilidad articular • Ejercicios de reacción (salida a señal sonora o visual) • Juegos cortos de persecución		2 x 5		BAJA	1 MIN	
FASE CENTRAL • Carrera continua de 5–8 minutos • Control de respiración • Mantener ritmo constante • Postura correcta		4 X 6		MEDIA	1MIN	

• Carrera en circuito • Relevos en equipo • Juegos de persecución prolongados FASE FINAL • Caminata suave • Estiramientos de piernas y brazos • Retroalimentación del entrenamiento		4X 8		MEDIA	10M	

DANIEL BRICEÑO
HEAD COACH

ANDERSON CRISTANCHO
APOYO ADMINISTRATIVO


Timemark
Foto 100% Real
12:19
15 de sep 2026
Mar
Vía Zipaquirá-Nemocón, Cogua, Cundinamarca
Nombre: Coach Daniel Briceño 🏈
Código de Foto: NHBAB9CTEBD1DN
© NHBAB9CTEBD1DN Timemark Verified

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA




Timemark
Foto 100% Real
12:04
15 de sep 2026
Mar
Vía Zipaquirá-Nemocón, Cogua, Cundinamarca
Nombre: Coach Daniel Briceño
Código de Foto: PUE3GYW2XGA66K
© PUE3GYW2XGA66K Timemark Verified

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



Festival de habilidades septiembre







Festival de habilidades septiembre



Festival de habilidades septiembre







Festival de habilidades septiembre





Festival de habilidades septiembre







Festival de habilidades septiembre







Festival de habilidades septiembre







Festival de habilidades septiembre







Festival de habilidades septiembre







Festival de habilidades septiembre







Festival de habilidades septiembre



Festival de habilidades septiembre





Festival de habilidades septiembre

