ADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 219 DE 2022

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA	**INFORME FINAL**
FLOR ÁNGELA GARZÓN SÁNCHEZ	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIOS	GUATAVITA
FECHA DEL INFORME	23 de diciembre de 2022
PERIODO DEL INFORME	09 de febrero al 23 de diciembre del 2022
CONTRATISTA	JOHN ALEXANDER BOLAÑOS MENDIETA

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 219 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de 10 meses, 15 días.

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrato estas son las actividades más relevantes durante el periodo 09 de febrero al 23 de diciembre del 2022

1. Realice la respectiva organización, planeación y dirección a la comunidad del municipio de Guatavita durante los meses de ejecución del contrato, donde realice la debida convocatoria para toda la población, más específicamente en la zona urbana la cual fue donde se desarrolló la escuela de formación deportiva en atletismo. De esta misma forma la Institución educativa de chaleche me facilito las instalaciones para realizar la convocatoria para todos los niños y jóvenes que salieron beneficiados con esta convocatoria. Logre llegar a los diferentes niveles de formación, los cuales pertenecieron de forma directa a la escuela, como lo son los niveles de iniciación, hasta el nivel de perfeccionamiento. También entregue los respectivos formatos de inscripción a los niños y jóvenes que fueron llegando a los entrenamientos, donde realizaron la inscripción correcta, ya que sin esta debida

inscripción la persona no podía iniciar las sesiones de entrenamiento en la escuela de formación.

2. Presente en el tiempo estipulado la respectiva malla curricular y plan pedagógico en el deporte especifico de atletismo para un cubrimiento completo de los meses del contrato, el cual fue el que lleve a cabo en la escuela de formación deportiva
De la misma forma realice los respetivos puntos y objetivos que se tuvieron para estos meses en plan pedagógico y en la malla pedagógica, donde obtuve grandes avances con los niños y jóvenes a los cuales se les realizo las sesiones de entrenamiento, de lo cual se tuvo un gran impacto positivo en esta comunidad.

3. Desarrolle y obtuve la cobertura respecto al cumplimiento que se había organizado para estos meses, siguiendo los objetivos que se tenían de acuerdo a la malla pedagógica y el plan pedagógico.
De acuerdo a esto durante estos cinco meses el impacto a la comunidad del municipio de Guatavita con la escuela de formación deportiva en atletismo dirigida por INDEPORTES, se pudo cumplir en su totalidad con todo el desarrollo de las actividades planteadas en el plan pedagógico y la malla curricular, ya que se realizaron las actividades plantadas para el tiempo estipulado de entrenamiento presencial con la comunidad.
El plan pedagógico y la malla curricular lo subí correctamente en el DRIVE exigido por el gestor provincial, donde el gestor tiene la posibilidad de corregir o darle un vistazo para cualquier inquietud o modificación que se tenga respecto a estos documentos.

4. Logre la cobertura requerida Realice convocatoria a través de los diferentes medios de comunicación y unidos con la secretaria de cultura, turismo y deporte para obtener la inscripción total de beneficiarios que exige INDEPORTES, hubo acercamiento a las instituciones educativas del municipio especialmente al colegio departamental del dorado en las sedes de primaria y secundaria con el coordinador Giovanni Rodríguez Que nos hace el acercamiento quien permitió ingresar a la institución y brindar un espacio para la realización de las clases en la institución para formar un semillero de atletismo, de igual manera se realizó la invitación a los niños y jóvenes a participar de las escuelas de formación y que de esta manera conocieran los horarios

5. Participe siempre llevando la imagen de Indeportes de la mejor manera en las diferentes actividades que realice durante la ejecución del contrato, como lo fueron en cada una de las sesiones de entrenamiento de forma presencial con todos los niños y jóvenes del Participe con responsabilidad, compromiso y decoro en cada una de las actividades realizadas por Indeportes de las misma forma donde durante la promulgación de los medios pertinentes ejecutados durante la convocatoria

6. Prepare todos los planes de clases requeridos por Indeportes durante los meses del contrato, donde realice las respectivas sesiones para cada una de las diferentes categorías como lo son Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. También

cumplí con los horarios y lugares de trabajo establecidos por el director de deportes del municipio y el gestor provincial, donde se trabajó de forma presencial y pude cumplir con las sesiones requeridas. Realice planeaciones correspondientes con los grupos poblacionales iniciación. Fundamentación y perfeccionamiento con cada grupo se desarrollan 3 sesiones semanales los días lunes, miércoles y sábado con una duración de 2 horas cada sesión, desde las 02:00pm a las 8:00pm horas, realizando así actividades fiscas, técnicas y tácticas que contribuyen al mejoramiento de la práctica del deporte.

7. Realice la entrega de los documentos pertinentes requeridos por Indeportes, donde siempre cargue a la plataforma y entregue de forma física toda la documentación necesaria y requerida, Realice actualización de la plataforma dejando información de malla curricular, plan pedagógico, y horario y sitios de trabajo para la respectiva revisión y cumplimiento con los establecido en las obligaciones impartida por INDEPORTES

8. Realice las planificaciones de clases diarias que se ejecutaran semanalmente para los grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en donde se involucran actividades fiscas, técnicas, tácticas y teóricas que mejoran el rendimiento deportivo.
Como también presente evidencias Fotográficas de las clases diarias que se realizan, evidenciándolo así en el drive del dispuesto para el cargue de los documentos

9. Realice diferentes actividades, Proyecte los diferentes formatos para aplicar a los deportistas con las pruebas antropométricas y las diferentes pruebas y test que se aplicaron correctamente en el mes de mayo entre el 19 al 24 del mismo mes en varias sesiones por la cantidad de población los resultados fueron tabulados en los baremos correspondientes según las indicaciones técnicas del grupo metodológico de indeportes Cundinamarca se proyectó la aplicación de los test con sus recomendaciones según la capacitación realizada por el área de metodología

10. Entregue el correspondiente certificado para la firma de la secretaria de cultura deporte y turismo encargada de la parte deportiva del municipio de Guatavita cumpliendo con lo pactado en las obligaciones contractuales como lo son horarios, masificación de los grupos intervinientes, apoyo a los eventos institucionales y del municipio en la parte deportiva, Esta certificación se expide con los compromisos cumplidos por las partes entrega de mallas y planes pedagógicos, entrega de publicidad de las escuelas, jornadas de inscripciones en las instituciones educativas y comunidad en general

11. Participe en el apoyo de cada uno de los eventos realizados por Indeportes y por la alcaldía municipal durante el periodo contractual:

- Proyecte con el gestor de la zona Fidel Adolfo Peña Contreras y el director de la oficina Justo Pastor Sarmiento los eventos y actividades que se desarrollaran en los siguientes meses, el día 4 de febrero de 2022.

- Se apoyo en los eventos institucionales, juegos Intercolegiados y lo solicitado por el municipio.
- Se apoyo en los eventos institucionales, día del desafío, requerimientos de las carreras atléticas por la alcaldía municipal de Guatavita, actividades de capacitaciones y demás solicitadas.

Por otro lado participe en la capacitación de primeros auxilios en el municipio de Sesquile el día 20 de abril, donde se presentaron diferentes puntos a tratar al momento de presentar un accidente o cualquier tipo de infortunio, el cual se puede dar en cualquier momento, pero más específicamente la capacitación fue para cualquier incidente que se pueda presentar en la escuela de formación deportiva en la que estoy prestando mis servicios como servidor público, ya sean accidentes dentro de las sesiones de entrenamiento, accidentes disputando un encuentro deportivo, accidentes rumbo a los escenarios deportivos, todo esto con el fin de poder responder de la mejor manera y prevenir un accidente de mayor importancia. y privadas

- Se apoyo en los eventos institucionales, día del desafío, requerimientos de las carreras atléticas por la alcaldía municipal de Guatavita, actividades de capacitaciones y demás solicitadas se apoyó también en el municipio de Sesquilé la carrera de ciclo montañismo en la parte logística y de apoyo del juzgamiento para este mismo evento

- Se apoyo en los eventos institucionales, día del dulce, evento artístico y deportivo del municipio de Guatavita, eventos de la región bici travesía en villa pinzón.
- requerimientos de las carreras atléticas por la alcaldía municipal de Guatavita, actividades de capacitaciones y demás solicitadas se apoyó también en el municipio de Sesquilé la carrera de ciclo montañismo en la parte logística y de apoyo del juzgamiento para este mismo evento, se apoyo el evento de canotaje en la represa junto con el grupo de trabajo
- , actividades de capacitaciones y demás solicitadas se apoyó también en el municipio de TIBIRITA en los diferentes juegos pre establecidos en la parte logística y de apoyo del juzgamiento para este mismo evento, juegos inter alcaldías.
-

.

12. Participe en las diferentes reuniones y capacitaciones dirigidas por el licenciado Fidel Peña de forma virtual y de forma presencial, el cual nos guio y nos ayudó con todo lo necesario para poder realizar y tener lista toda la documentación requerida por Indeportes.
Durante los cinco meses las diferentes capacitaciones se realizaron en los municipios de Choconta, Macheta y Sesquile, las cueles iniciaron con las siguientes fechas:

09 de febrero, presentación y bienvenida para todos los profesores que estaremos a cargo de las diferentes escuelas de formación deportiva en la región de Almeidas enviadas por Indeportes Cundinamarca. Esta reunión se realizó de forma virtual.
10 de febrero, participe en una reunión de forma presencial en el municipio de Choconta donde realice la respectiva malla curricular y plan pedagógico para el deporte que voy a impartir como lo es futbol sala para el municipio de Villapinzon.
11 de febrero, participe de una reunión virtual donde los licenciados Cesar Soler y David Prieto nos hicieron la socialización del programa que se va a trabajar este año.
25 de febrero, participe de la socialización de paramentos generales para realización de informe para el mes de febrero de forma presencial en el municipio de Choconta, la cual fue dirigida por el gestor Fidel Peña.
28 de febrero, participe por Facebook live de la conversación de los lineamientos de inscripción de inter colegiados que se van a plantear para este año.
11 de Marzo, reunión para tratar temas como lo fue el informe, donde se tuvieron varios errores al momento de enviar la información y con esta reunión el gestor de provincia Fidel Peña ayudo a que se corrigieran rápido los errores que tenía cada uno, esta reunión fue de forma virtual.
15 de marzo, capacitación para el buen manejo de la plataforma SECOP II dirigido por Laura Estefanía Lamprea Carvajal, quien dirigió la reunión de la mejor manera, donde explico puntos importantes al momento de entrar a esta plataforma, esta reunión fue de forma virtual.
22 de marzo, esta reunión fue con el fin de aclarar varias dudas que se tenían para la realización del segundo informe, donde el gestor el profesor Fidel Peña por medio de plataforma virtual nos ayudó con diferentes puntos a tratar y los cuales fueron corregidos.
28 de marzo, esta reunión se realizó de forma presencial en el municipio de Sesquile, donde el gestor de provincia Fidel Peña nos guio y nos colaboró con parámetros puntuales para la realización del segundo informe respectivamente del mes de marzo.
20 de Abril, esta reunión fue con el fin de aclarar varias dudas que se tenían para la realización del tercer informe, donde el gestor el profesor Fidel Peña por medio de plataforma virtual nos ayudó con diferentes puntos a tratar y los cuales fueron corregidos.
20 de Abril, capacitación de primeros auxilios en el municipio de Sesquile.
25 de Abril, capacitación mensual dirigida por el licenciado Juan Pablo Reyes, enfocada al entrenamiento deportivo, a la ejercitación, la cual tenía como título objetivos especiales de la ejercitación.
26 de Abril, esta reunión se realizó de forma presencial en el municipio de Macheta, donde el gestor de provincia Fidel Peña nos guio y nos colaboró con parámetros puntuales para la realización del tercer informe respectivamente del mes de abril.
27 de Abril, esta reunión fue de forma virtual dirigida por la señora Liliana Angarita enviada por la gobernación de Cundinamarca, la cual consistió en las especificaciones para la recolección del registro de información de las personas afectadas por la ola invernal que se viene presentando en cada uno de los municipios del departamento.

12 de mayo, capacitación en el municipio de Zipaquirá para la realización de las pruebas y los test físicos para el mes de mayo.
16 de mayo, capacitación virtual para la realización correcta del documento de políticas públicas.
25 de mayo, esta reunión se realizó de forma presencial en el municipio de Choconta, donde el gestor de provincia Fidel Peña nos guio y nos colaboró con parámetros puntuales para la realización del tercer informe respectivamente del mes de mayo.
29 de mayo, reunión virtual de forma virtual con el gestor Fidel Peña para aclarar todas las dudas y dar solución para el informe de este mes.
6 de junio, reunión virtual para aclarar la recolección de los datos faltantes para el tema de políticas públicas en la provincia de Almeidas.
21 de junio, reunión virtual para aclarar dudas para la recolección de documentación para este mes.
24 de junio, esta reunión se realizó de forma presencial en el municipio de Choconta, donde el gestor de provincia Fidel Peña y el profesor Felipe Zamora quienes nos guiaron y nos colaboraron con parámetros puntuales para la recolección de documentación para renovación del contrato. .
30 de junio, reunión presencial en el municipio de Sesquile con el gestor Fidel Peña quien nos colaboró aclarando las dudas que se tenían para la realización del informe del mes de junio.

13. Consulte en primer lugar la importancia y las respectivas obligaciones que se debe tener en el formato único de inventario documental en la cual se presentan unas respectivas especificaciones técnicas del contrato, una serie de documentos, imágenes y archivos, que me permitieron durante estos cinco meses de manera más fácil y rápida generar información pertinente al FUID.
De acuerdo a esto participe en cada una de las reuniones en los diferentes municipios, donde se dio la explicación por parte del gestor Fidel Peña del debido manejo que se debe tener para esta plataforma.

14. Realice y presente a la plataforma SECOP II los informes de ejecución durante los cinco meses de febrero, marzo, abril, mayo y junio. De la misma forma toda esta documentación también fue cargada debidamente al DRIVE que maneja la zona Almeidas, según los parámetros dados los documentos son:

1. Cuenta de cobro.
2. Informé de gestión contractual
3. Planilla de Seguridad
4. Evidencias

15. Realice y entregue al supervisor los diferentes documentos requeridos en los tiempos establecidos de una forma virtual y en físico, los cuales siempre fueron modificables cada documento, para que no se tuviera ningún inconveniente al momento de subir todo a la respectiva plataforma de trabajo. Donde desarrolle una serie de carpetas para darle mayor organización al informe mensual, con los cuales

se les puedo dar un mejor orden y se pudo realizar más fácilmente cada informe, toda esta documentación se guardó en el disco duro de mi computador personal.

En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema de seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
ENERO	1,276,000	$159,500	$204,200	$31,100	9431608220
FEBRERO	1,276,000	$159,500	$204,200	$31,100	9432400381
MARZO	1,276,000	$159,500	$204,200	$31,100	9432476433
ABRIL	1,276,000	$159,500	$204,200	$31,100	9433750306
MAYO	1,276,000	$159,500	$204,200	$31,100	9435035752
JUNIO	1,276,000	$159,500	$204,200	$31,100	9436291807
JULIO	1,000,000	$128.700	$164,800	$25,200	9439809743
AGOSTO	1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	9441077024
SEPTIEMBRE	1.320.000	$165.000	$211.200	$32,200	9441558834
OCTUBRE	1.320.000	$165.000	$211.200	$32,200	9441597795
NOVIEMBRE	1.320.000	$165.000	$211.200	$32,200	9443299429
DICIEMBRE	1.320.000	$165.000	$211.200	$32,200	9443299683
Totales		$1.870.700	$2.394.800	$332.800	

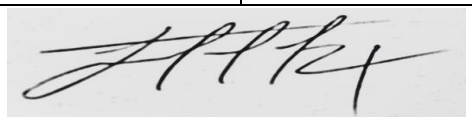
Cobertura total a la finalización del contrato

Grupo Nivel	Actual
Iniciación	17
Fundamentación	13
Perfeccionamiento	10
Participantes	40

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	CPS-219-2022	*11.998.000*	*SIETE (7) MESES*	*2022000142 Fecha: 09/02/2022*
Adición	CPS-219-2022	*5.999.000*	*Tres (3) meses QUINCE 15 dias*	*2022003224 08/09/2022*
TOTAL CONTRATO	219	$ 17.997.000	DIEZ MESES (10) Y QUINCE (15) DIAS	

Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:	
Nombre:	JOHN ALEXANDER BOLAÑOS



Firma:

RELACIÓN DE ANEXOS
Planes mensuales Registro fotográfico Cobertura Informe final

ANEXO 2 MALLA PEDAGOGICA NIVELES INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA ATLETISMO ALMEIDAS

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	I I I C O N C A I N	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Aprendizaje Motor - Se limita a capacidades motoras simples – coordinación global – aprenden por imitación - Lentitud para resolver distintas tareas motoras - El desarrollo motor el habla y el pensamiento están en estrecha relación.
						RITMO	(Definicion: son cualidades físicas que se trabajan articuladamente en la práctica de rutina de ejercicios), los logros por cumplir por cada niño y en cada proceso entendemos por ritmo a la proporción guardada entre los acentos, pausas y repeticiones de diversa duración en una composición de cada ejercicio a realizar y donde los niños cumplan sus metas y logros en cada actividad a realizar. -Topes de pasos Grandes/ Se selecciona un alumno y este va a ser el que topa en el área que delimite el profesor. El que topa trata de atrapar a uno de sus compañeros para que ocupe su lugar, pero el desplazamiento de todos los jugadores debe ser con pasos largos y lo más rápido posible. Entrenamiento en el terreno/ Dispuestos en equipos de 6 integrantes, corren a un ritmo moderado y cada 300 m paran para realizar 5 planchas y 5 cuclillas/ Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la carrera para la ejecución correcta de la técnica y evitar lesiones -Carreras a diferentes Distancias/ En un lugar a campo traviesa varios estudiantes que conformaran un equipo de forma uniforme corran a una distancia de 600 a 800 metros siguiendo las señales que se pondrán en lugares visibles a una distancia prudente una de otra/ Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la carrera para la ejecución correcta de la técnica y evitar lesiones. -¿Quién se pega al de alante?/El grupo se divide por pares. Un jugador de cada par intenta pegarse a los talones de su compañero, mientras que este se esfuerza por llevarle por lo menos 3 m de ventaja, engañándolo como si quisiera cambiar de dirección./ Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la carrera para la ejecución correcta de la técnica y evitar lesiones.
						EQUILIBRIO	Equilibrio y las habilidades de salto. Identificación de las partes del cuerpo, aptitud, el equilibrio, la coordinación motora, la conciencia corporal. Cambio de peso corporal para la activación de los músculos y equilibrio funcional es un importante en relación a las habilidades relacionadas con los deportes. - Parado en un pie, parado en un pie delante del otro, de puntillas, de pie sobre mis talones. - Ahora intenta con los brazos arriba / abajo, con los ojos cerrados / abiertos. -Alentar a los atletas para tratar estas nuevas técnicas de equilibrio, mientras mueven sus cuerpos de manera que sus músculos se contraerán para contrarrestar los cambios en peso.
						ORIENTACION	* Rápido aumento de la capacidad en el aprendizaje motor * Gran motivación por todo lo que deba realizar a través del movimiento * Los estímulos ambientales, ya sean libres o dirigidos lo excitan a moverse. * Gran interés por las actividades deportivas. Técnicas generales del deporte * Combinación de capacidades motoras orientadas hacia lo deportivo. Ej.: lanzar – recibir
						DIFERENCIACION	Hacer que el niño identifique y asimile y diferencie que es la Fuerza, velocidad, resistencia y que a su vez estan poco desarrolladas. - Orientación, acople ,cambio, equilibrio y diferenciación de estos gestos.
						REACCIÓN	Organización
						ADAPTACIÓN	
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Acondicionar con el proposito que cada alumno en las diferentes estaciones de carreras con marcas de suelo (puntos o marcas para saltarles encima) bolsas de fríjoles, aros, una serie de obstáculos (conos, palos, barras de equilibrio), área de salida y de llegada (hasta una cinta). con el fin de que cada uno logre el objetivo a obtener.
						CORRER	La acción de correr se puede considerar como una actividad natural y cíclica. Si nos fijamos, desde edades tempranas corremos de manera espontánea sin percatarnos sobre nuestra forma de hacerlo. - Para empezar, se puede pedir a los alumnos que corran y comparen de qué forma se corre mejor. De este modo, los errores quedarán más reforzados como conductas a evitar: Correr sobre las puntillas o sobre el metatarso. Correr sobre los talones o sobre el metatarso. Correr con el tronco muy inclinado hacia delante o tronco derecho. Correr con el tronco muy inclinado hacia atrás o tronco derecho. Correr con las piernas extendidas o levantando rodillas. Correr sin mover los brazos o moviendo los brazos. Apoyando los pies fuera del eje o con los pies en el eje de carrera. Correr con las caderas bajas o con las caderas altas.
						SALTAR	PASOS Y SALTOS: Introducción a las habilidades de salto y balanceo. La coordinación motora, fuerza, acondicionamiento general, habilidades motoras (equilibrio y dirección), conciencia corporal. Pase a la viga / cuerda equilibrio y doblando las rodillas saltar hasta las señales en el suelo. - Si los atletas están en buenas condiciones físicas, pueden saltar en la barra de equilibrio / cuerda también. - A los atletas experimentados hágalos saltar a un marcador de piso más lejos, elevar el nivel de el salto, y alterar la posición en suelo posicionar para permitir saltos laterales. - Por ejemplo, un atleta podría mirar hacia adelante, pero saltar a un marcador a su lado. Asegurar que las habilidades de equilibrio han sido adquiridas en primer lugar.
						ATRAPAR	
						RODAR	

		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Sus inicios	La primera referencia al atletismo como deporte proviene del 776 a. C., de una lista de competidores de la antigua Grecia. En ese entonces se limitaba a una carrera pedestre de 197,27 metros de largo, conocida como stadion, supuestamente equivalentes a 200 veces el pie del héroe mítico Heracles (Hércules).
						Primeras olimpiadas	En 1825 se celebró la primera reunión de atletismo moderno, cerca de la capital inglesa. Hacia finales del siglo, la visión inglesa del deporte como un elemento social fue extendiéndose por Europa.
				2	REGLAMENTACION	Definicion	El atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.
						Manejar toda su fundamentacion con jueguitos que los motiven a seguir avansando en sus metas	En este caso a desarrollar la inteligencia de juego.
						Estimular la creatividad e inteligencia del niño	juego innovador,a lo cual despiertan y estimulan su creatividad e inteligencia.
						Aprendera a tomar la mejor decision	resuelve la situacione en el cerebro antes de actuar en el terreno
						Juego innovador,a lo cual despiertan y estimulan su creatividad e inteligencia.	Aprendera a tomar la mejor decision
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	La vision y necesidad de jugar	El juego para el niño es una diversión que lo hace feliz.
							El deporte es necesario su salud ya sea mental o corporal
						A los niñ@s se les inculca como una clase diaria mas en sus vidas.	haceles sentir sentido de personalidad por la clases que estan tomando
							llega puntualmente a las practicas deportivas, con sus elemtos necesarios.
							Los padres inculcan a sus hijos a asisitir a las clases.

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Responsabilidad	Cuidar de sí mismo y de los demás, en respuesta a la confianza que las personas depositan entre nosotros. Cuando somos responsables, estamos expresando el sentido de comunidad y de compromiso que asumimos con los demás.
						Solidaridad	Una cosa que podemos hacer es intentar adaptar el mensaje para que ellos puedan comprenderlo sin problemas, y para ello, hay que tratar de introducirlo en actividades cotidianas. Te proponemos cuentos infantiles o películas con valores como una excelente manera de empezar a enseñarles la definición de solidaridad.
						Convivencia	Saber pedir perdon cuando la situacion lo amerita
						Participaciòn	los niñ@s inculcan los valores con sus compañeritos, padres y docente
						Respeto	El docente da ejemplo ante los niñ@s.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo corporal	Lavarse las manos, Bañarse regularmente, Cortarse las uñas, Limpieza de los pies, Cuidarse el pelo, Higiene en los oidos,
						Alimentacion	Es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea óptimo. Es recomendable no abusar de las grasas vegetales y comer al menos, cinco veces al día frutas y verduras
						Presentacion personal	Generar habitos siempre de higiene y presentacionpersonal Mejorar la presentacion de cada niño en la escuela deportiva Cultivar la estima de los atletas y la imagen positiva que tiene de si mismo.
						Descanso y sueño	La duración del sueño va disminuyendo de forma progresiva desde la niñez hasta la adolescencia. En esta etapa los niños ya necesitan un descanso similar al de los adultos, entre 8 y 9 horas. Es fundamental que los niños duerman a diario la cantidad de horas que les corresponde según su edad.
						Ejercicio físico	Si practican algún deporte, aprenden a seguir reglas y a crear hábitos. Se socializan y mejoran sus habilidades para relacionarse. Aumentan sus habilidades motoras. Favorece su desarrollo físico, con el crecimiento de sus huesos y músculos. Se pueden corregir algunos defectos físicos. Duermen mejor.
				3	MOTIVACIÓN	Actitud positiva	Práctica de juego , cumpliendo con los requerimientos de la clase y tene buena actitud durante toda la clase.
						Esfuerzo y superacion	Con ayuda de los elemetos del atletismo proponer actividades de integración para el calentamiento y finalización de clase.
							Actividad de integración , compartir lúdico, donde se realiza una caminata ecológica de reconocimiento del nuestro municipio.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Siempre se ha asociado el éxito a la inteligencia cognoscitiva, pero en los últimos años se sabe que dicha inteligencia no va directamente relacionado con resultados positivos académicamente y mucho menos a la felicidad. Para poder lograr dichos resultados es necesario un desarrollo emocional adecuado.
							tratar que los niños desarrolen una inteligencia emocional y adquieran una confianza en sus propias capacidades y mantiene relaciones satisfactorias con los demás, siempre comunicando adecuadamente lo que piensa y siente a la vez que tienen en cuanta las emociones y sentimientos de los otros. Tiene una autoestima alta, se siente motivado a afrontar desafíos y tiene recursos suficientes para solucionar conflictos.
						Convivencia deportiva	Los niños que practican un deporte o hacen un ejercicio físico suelen tener más alta la autoestima, sufren menos depresión y ansiedad. ... Practicar deportes de manera regular estimula la disciplina en general: los jóvenes deportistas son más organizados, estructurados y menos propensos a caer en malos hábitos.
							El niño se encuentra en el periodo sensitivo del deporte. Su natural inclinación hacia ellos es una oportunidad irrepetible para que progrese en su desarrollo físico y se "enganche" por propio gusto a una verdadera escuela de virtudes. Practicar un deporte puede constituir un excelente punto de encuentro para toda la familia, y ser también un escudo protector frente al peligro de "no hacer nada" que acecha a los adolescentes.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Batalla de globos	Fomentar la libertad de movimiento y la competencia/ Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aprox. 10 cm. El juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Al participante que le revientan el globo queda eliminado.
						Penitencias	Se forma un circulo, a cada jugador se le pide que le de una penitencia al compañero de la derecha, la escriba en un papel y al final coloque su nombre. Cuando todos hayan terminado,el animador recoge los papeles, y les explica a los participantes que cada quien tiene que hacer la penitencia que escribió. Al final se da la moraleja: no le hagas al otro que no quieres que te hagan a ti.
						Carreras	Se hacen dos columnas con el mismo numero departicipantes. Se colocan dos personas u obstáculos a uno s 10 metros de distancia. El animador dará la voz de inicio, salen los dos primeros de la fila corriendo y dan 4 vueltas alrededor del obstáculo o la persona y se regresan al llegar salen los segundos y así sucesivamente. El equipo que termine primero es el ganador y los otros reciben penitencia.
						Carrereras con obstaculos	Se forman dos equipos con igual número de participantes, y se colocan varios obstáculos, cuando el primero del grupo termina, empieza el otro y así sucesivamente. El equipo que lo haga en menos tiempo es el ganador. El otro equipo paga penitencia.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	El Escondite	Estos juegos para los niños mejoran la integracion y a consolidar el grupo de formación.
						Gato y Ratón	
						Las Canicas	
						Poli y Ladrón	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Congelados	Insentibar a que los niñ@s tengan el gusto por estos juegos, donde estos juegos no pasaran de moda.
						Soga	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Dibujos y pinturas	Estas actividades con el objetivo que a lo cual los niñ@s estimulen el deporte.
						La golosa	
						Pelota de bota	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Juegos Predeportivos y deportivos	Hacer saltos, desplazamientos, lanzamientos etc.

FECHA DE ENTREGA	**10/02/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JOHN ALEXANDER BOLAÑOS**
MUNICIPIO	**GUATAVITA**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATI

MALLA PEDAGOGICA ATLETISMO ALMEIDAS

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	F N A E T C Ó U D M N A I N	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realizar algunos esquemas referenten a la coordinacion con gestos motores completos con el objetivo de llegar a una buena fundamentacion del movimiento
						RITMO	Ejecutar con eficacia los movomientos especificos que se requieren en cada una de las modalidades y habilidades motoras
						EQUILIBRIO	Hacer el proceso de identificacion y mejoramiento de la postura y el equilibrio corporal por medio de ejercicios que ejecuten su movimientos especificos, para la buena ejecucion del mismo.
						ORIENTACION	Maniobrar y ocupar el espacio donde se desarrolla la actividad ademas el gesto especifico de la disciplina en este caso el atletismo.
						DIFERENCIACION	Optimizar y desarrollar el gesto motor frente a la reaccion y situaciones de cada gesto del deporte que los van a llevar a los niñ@s nutrir el desarrollo del deporte
						REACCIÓN	Ejercicios de habilidad y reaccion para asi tener una mejoria en la respuesta al estumulo lo cual permita una mejoria motriz
						ADAPTACIÓN	Se ejecutan de una mejor manera y se utilizan nuevos ejercicios con buenas bases y herramientas motoras para el mejoramiento del deportista
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Hacer que el niñ@ ejecute los gestos del atletismo y que ellos mejoren su motrocidad, mejorar su motricidad.
						CORRER	Desarrollar de la mejor manera el gesto locomotor al momento exacto de ejecutar el movimiento.
						SALTAR	Que cada niño ejecute de una manera fluida y asimile la buena habilidad moto en el desarrollo del ejercicio.
						ATRAPAR	Hacer que el niñ@ ejecute la habilidad motora con la ayuda del proceso a medida que va evolucionando.
						RODAR	Mejorar la habilidad motora.

		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Carga	Manejo de la fuerza donde el el niñ@ involucre el peso, en este caso trabajo con su propio cuerpo para lograr y mejor acondicionamiento.
				2	RESISTENCIA	Aerobica	Tener y hacer que el niñ@ tenga una adaptacion cardio vascular para la ejecucion de una buena clase y actividad en un tiempo prolongado.
				3	VELOCIDAD	Desplazamiento	Viene determinada por la amplitud y la frecuencia de la zancada en el caso de un corredor a pie, donde el joven trate de ejecutar de una buena manera el gesto.
						Ve. De reaccion	El entrenamiento de la velocidad de reacción no es otra cosa que el entrenamiento de la relación: ESTIMULO - RESPUESTA
				4	FLEXIBILIDAD	Activa	Capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados (los que pertenecen a dichas articulaciones). Ésta a su vez se pued
						Especifica	Mejorar y trabajar con regularidad las capacidades de cada jovenen donde se vea la mejora y haya mejora del joven.

		TECNICO	DESTREZAS	1	Andar Correr	Andar	Es una acción alternativa y progresiva de las piernas y el contacto continuo con la superficie de apoyo
						Correr	Es una ampliación de la habilidad de andar, que se diferencia en la llamada "fase aérea".
				2	Reptar Trepar	Juegos y lecciones	Desplazarse arrastrándose por el suelo como los reptiles
							Cuando trepamos, realizamos los mismos movimientos que al gatear, solo que nos desplazamos por una superficie vertical
				3	Gatear Rodar		Andar una persona apoyando las manos y las rodillas en el suelo. Es un movimiento en un superficie horizontal y es la fase previa al andar.
							Mover a una persona o cosa haciendo que dé vueltas sobre sí misma o alrededor de otra cosa
				4	Saltar Equilibrio dinámico.	Entrenamiento especifico	Levantarse de una superficie (suelo) con un impulso para caer en el mismo lugar o en otro.
				5	Habilidades Motrices Básicas: No locomotrices Dominio del cuerpo sin desplazamientos por el espacio	Girar	El giro es aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y Sagital. Podemos establecer varios tipos de giros: -Según los tres ejes corporales: Rotaciones, Volteretas, Ruedas. -Giros en contacto con el suelo. -Giros en suspensión. -Giros con agarre constante de manos. -Giros con apoyos y suspensión múltiples y sucesivos.
						Equilibrio estático: Capacidad de nuestro cuerpo de mantener una posición (de pie, cuclillas, sentado...) sin caerse. Depende: - Base de apoyo - Número de apoyos	Empujar: Hacer fuerza contra una persona o cosa para moverla, sostenerla o rechazarla.
							Traccionar: Acción de atraer con fuerza a una persona o cosa hacia mi cuerpo.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Sus inicios	La primera referencia al atletismo como deporte proviene del 776 a. C., de una lista de competidores de la antigua Grecia. En ese entonces se limitaba a una carrera pedestre de 197,27 metros de largo, conocida como stadion, supuestamente equivalentes a 200 veces el pie del héroe mítico Heracles (Hércules).
						Primeras olimpiadas	En 1825 se celebró la primera reunión de atletismo moderno, cerca de la capital inglesa. Hacia finales del siglo, la visión inglesa del deporte como un elemento social fue extendiéndose por Europa.
				2	REGLAMENTACION	Definicion	El atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.
						Manejar toda su fundamentacion con jueguitos que los motiven a seguir avansando en sus metas	En este caso a desarrollar la inteligencia de juego.
						Estimular la creatividad e inteligencia del niño	Juego innovador,a lo cual despiertan y estimulan su creatividad e inteligencia.
						Aprendera a tomar la mejor decision	resuelve la situacione en el cerebro antes de actuar en el terreno
						Juego innovador,a lo cual despiertan y estimulan su creatividad e inteligencia.	Aprendera a tomar la mejor decision
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	La vision y necesidad de jugar	El juego para el joven es una diversión que lo hace feliz.
							El deporte es necesario su salud ya sea mental o corporal
						A los niñ@s se les inculca como una clase diaria mas en sus vidas.	hacerles sentir sentido de personalidad por la clases que estan tomando
							llega puntualmente a las practicas deportivas, con sus elemtos necesarios.
							Los padres inculcan a sus hijos a asisitir a las clases.

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Responsabilidad	Cuidar de sí mismo y de los demás, en respuesta a la confianza que las personas depositan entre nosotros. Cuando somos responsables, estamos expresando el sentido de comunidad y de compromiso que asumimos con los demás.
						Solidaridad	Una cosa que podemos hacer es intentar adaptar el mensaje para que ellos puedan comprenderlo sin problemas, y para ello, hay que tratar de introducirlo en actividades cotidianas. Te proponemos cuentos infantiles o películas con valores como una excelente manera de empezar a enseñarles la definición de solidaridad.
						Convivencia	Saber pedir perdon cuando la situacion lo amerita
						Participaciòn	los niñ@s inculcan los valores con sus compañeritos, padres y docente
						Respeto	El docente da ejemplo ante los niñ@s.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo corporal	Lavarse las manos, Bañarse regularmente, Cortarse las uñas, Limpieza de los pies, Cuidarse el pelo, Higiene en los oìdos,
						Alimentacion	Es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea óptimo. Es recomendable no abusar de las grasas vegetales y comer al menos, cinco veces al día frutas y verduras
						Presentacion personal	Generar habitos siempre de higoene y presentacionpersonal Mejorar la presentacion de cada niño en la escuela deportiva Cultivar la estima de los atletas y la imagen positiva que tiene de si mismo.
						Descanso y sueño	La duración del sueño va disminuyendo de forma progresiva desde la niñez hasta la adolescencia. En esta etapa los niños ya necesitan un descanso similar al de los adultos, entre 8 y 9 horas. Es fundamental que los niños duerman a diario la cantidad de horas que les corresponde según su edad.
						Ejercicio físico	Si practican algún deporte, aprenden a seguir reglas y a crear hábitos. Se socializan y mejoran sus habilidades para relacionarse. Aumentan sus habilidades motoras. Favorece su desarrollo físico, con el crecimiento de sus huesos y músculos. Se pueden corregir algunos defectos físicos. Duermen mejor.
				3	MOTIVACIÓN	Actitud positiva	Práctica de juego , cumpliendo con los requerimientos de la clase y tene buena actitud durante toda la clase.
						Esfuerzo y superacion	Con ayuda de los elemetos del atletismo proponer actividades de integración para el calentamiento y finalización de clase.
							Acitividad de integración , compartir lúdico, donde se realiza una caminata ecológica de reconocimiento del nuestro municipio.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Siempre se ha asociado el éxito a la inteligencia cognoscitiva, pero en los últimos años se sabe que dicha inteligencia no va directamente relacionado con resultados positivos académicamente y mucho menos a la felicidad. Para poder lograr dichos resultados es necesario un desarrollo emocional adecuado.
							tratar que los niños desarrolen una inteligencia emocional y adquieran una confianza en sus propias capacidades y mantiene relaciones satisfactorias con los demás, siempre comunicando adecuadamente lo que piensa y siente a la vez que tienen en cuanta las emociones y sentimientos de los otros. Tiene una autoestima alta, se siente motivado a afrontar desafíos y tiene recursos suficientes para solucionar conflictos.
						Convivencia deportiva	Los niños que practican un deporte o hacen un ejercicio físico suelen tener más alta la autoestima, sufren menos depresión y ansiedad. ... Practicar deportes de manera regular estimula la disciplina en general: los jóvenes deportistas son más organizados, estructurados y menos propensos a caer en malos hábitos.
							El niño se encuentra en el periodo sensitivo del deporte. Su natural inclinación hacia ellos es una oportunidad irrepetible para que progrese en su desarrollo físico y se "enganche" por propio gusto a una verdadera escuela de virtudes. Practicar un deporte puede constituir un excelente punto de encuentro para toda la familia, y ser también un escudo protector frente al peligro de "no hacer nada" que acecha a los adolescentes.
		RECREACION	ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Batalla de globos	Fomentar la libertad de movimiento y la competencia/ Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aprox. 10 cm. El juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Al participante que le revientan el globo queda eliminado.
						Penitencias	Se forma un circulo, a cada jugador se le pide que le de una penitencia al compañero de la derecha, la escriba en un papel y al final coloque su nombre. Cuando todos hayan terminado,el animador recoge los papeles, y les explica a los participantes que cada quien tiene que hacer la penitencia que escribió. Al final se da la moraleja: no le hagas al otro que no quieres que te hagan a ti.
						Carreras	Se hacen dos columnas con el mismo numero departicipantes. Se colocan dos personas u obstáculos a uno s 10 metros de distancia. El animador dará la voz de inicio, salen los dos primeros de la fila corriendo y dan 4 vueltas alrededor del obstáculo o la persona y se regresan al llegar salen los segundos y así sucesivamente. El equipo que termine primero es el ganador y los otros reciben penitencia.
						Carrereras con obstaculos	Se forman dos equipos con igual número de participantes, y se colocan varios obstáculos, cuando el primero del grupo termina, empieza el otro y así sucesivamente. El equipo que lo haga en menos tiempo es el ganador. El otro equipo paga penitencia.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	El Escondite	Estos juegos para los niños mejoran la integracion y a consolidar el grupo de formación.
						Gato y Ratón	
						Las Canicas	
						Poli y Ladrón	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Congelados	Insentibar a que los niñ@s tengan el gusto por estos juegos, donde estos juegos no pasaran de moda.
						Soga	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Dibujos y pinturas	Estas actividades con el objetivo que a lo cual los niñ@s estimulen el deporte.
						La golosa	
						Pelota de bota	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Juegos Predeportivos y deportivos	Hacer saltos, desplazamientos, lanzamientos etc.

FECHA DE ENTREGA	**10/02/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	**JOHN ALEXANDER BOLAÑOS**
MUNICIPIO	**GUATAVITA**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA ATLETISMO ALMEIDAS

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	P R E C O A I N E F C I N M E T O	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Mejorar y perfeccionar esquemas que se adapten de la mejor manera como empezae a trabajar la parte de la adaptabilidad y la coordinacion.
						RITMO	ejecuator patrones de movimento con fluides
						EQUILIBRIO	identificar y manejar los puntos de equilibrio que se utilizan en el deporte
						ORIENTACION	desenvolverse de la manera adecuada en el el espacio
						DIFERENCIACION	manejar los puntos de unicacion e identificar y manejarlos a la perfeccion
						REACCIÓN	ejecutar de manera octima la reaccion frente los estimulos
						ADAPTACIÓN	ejecutar nuevas heramientas motoras de una manera mas facil y rapida
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	lograr el perfeccionamiento de la accion
						CORRER	lograr la ejecucion adecuada para la ayuda a mejorar de resultados deportivos
						SALTAR	ejecutar com fluidez habilidades motorasde mas facil y adecuadas
						ATRAPAR	realizar ejecuciones mas perfectas
						RODAR	perfeccionalizar la habilidad motora y la ubicacion espacial
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	F. explosiva	Estos ejercicios básicos se deben realizar preferentemente en la etapa general y tenerlos en cuenta en las demás posteriores, deben realizarse en arena o pendientes elevadas y el método a utilizar para la fuerza explosiva en todos es discontinua-repetición teniendo en cuenta que existen primer año y segundo de esta categoría.
						Carga manejo de su propio cuerpo	Se desarrolla la fuerza con el manejo de su propio cuerpo donde es lograr objetivos como el rendimiento y acondicinamiento
				2	RESISTENCIA	Aerobica	Tener y hacer que el joven tenga una adaptacion cardio vascular para la ejecucion de una buena clase y actividad en un tiempo prolongado.
						Ejercicios anaeróbicos	Carreras breves e intensas (sprints). Se trata de carreras breves pero de mucho esfuerzo, como las de 100mts planos, en las que se desarrolla la potencia y la velocidad de las extremidades inferiores y del torso, por encima del aguante general del organismo. Los principales métodos de entrenamiento de la resistencia para niños y adolescentes son los de carrera de larga duración, los intervalos cortos o aquellos en que las cargas d trabajos se presenten bajo forma de intervalos. No es recomendable el método por repeticiones, sobre todos el de larga distancias pues solicita demasiado la glucólisis anaeróbica, así como tampoco el método de la competencia. La resistencia general básica en las edades en estudio para la selección de talentos en luchadores se debe obtener, preferentemente por el método de la carrera de larga duración a un ritmo tan regular como sea posible. Deben evitarse intensidades submáximo y máximas, así como los sprints intermedios y finales.
				3	VELOCIDAD	Intervalos cortos de velocidad	Carrera en zig-zag. Un típico ejercicio de agilidad, que implica correr entre conos u otros obstáculos alternando el lado por el que los superamos (en zig-zag). Deberemos medir el tiempo en que recorremos la pista y procurar disminuir en cada carrera una cantidad de segundos, sin perder el balance y derribar alguno de los obstáculos. En caso de hacerlo, deberemos volver a empezar.
						Acelerar y mantener.	El ejercicio más común en el desarrollo de la velocidad consiste en correr despacio unos diez minutos (calentamiento) y luego aumentar repentinamente la velocidad durante diez zancadas, sostener el nuevo ritmo de esfuerzo por 10 a 20 zancadas más y finalmente bajar al ritmo mínimo y caminar durante un minuto (descanso). Esta rutina debe repetirse dos o tres veces, con un aumento de una o dos zancadas cada semana si nos sentimos cómodos con el ritmo máximo alcanzado.
						Los ejercicios de velocidad son aquellos que maximizan la capacidad de respuesta explosiva del cuerpo (aceleración), en especial de las extremidades inferiores, de cara a un esfuerzo inmediato y sostenido (velocidad).	Este esfuerzo requiere a la vez un desarrollo de la agilidad y la coordinación, como de la potencia muscular de las piernas y del tren abdominal. No obstante, al eje superior del cuerpo también debe prestársele la debida atención, pues correr es una actividad que involucra gran cantidad de fibras musculares y que atañe también al sistema cardiovascular (resistencia).
				4	FLEXIBILIDAD	Activa	Capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados (los que pertenecen a dichas articulaciones). Ésta a su vez se pued
						Especifica	Mejorar y trabajar con regularidad las capacidades de cada jovenen donde se vea la mejora y haya mejora del joven.

		TECNICO	DESTREZAS	1	Correr	Juegos de carreras	Carreras de obstáculos variando progresivamente el nivel de complejidad de los mismos.
							Carreras sin obstáculos con una habilidad por resolver (por ejemplo, que a mitad de recorrido se debe intentar lanzar un disco, pelota o cualquier material, tratando de que éste caiga a
							Carreras con obstáculos y habilidades.
				2	saltos	Juegos de saltos	Saltos seguidos a pies juntos en cuatro zonas contiguas al punto de salida marcadas (delante, detrás, a la derecha y a la izquierda) siguiendo un orden establecido varias hasta completar 12-16 saltos.
							Mini-circuito de combinación de saltos (a pies juntos, con una pierna, etc.).
							Todo tipo de circuitos de coordinación, que combinen las capacidades físicas (resistencia, velocidad y fuerza) y las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos).
				3	Lanzar	Juegos de lanzamientos	Una portería con tres aros. Cada aro lleva asignada una puntuación. Desde una distancia determinada, lanzar un objeto (pelota, jabalina,...) tratando de conseguir la mayor puntuación posible.
							Se delimitan varias zonas en la pista con unas determinadas puntaciones. Se hacen varios equipos. Lanza uno tratando de conseguir la mayor puntuación. Como materiales se podrán usar freesbies, balones, etc.
				4	Saltar Equilibrio dinámico.	Entrenamiento especifico	Levantarse de una superficie (suelo) con un impulso para caer en el mismo lugar o en otro.
				5	Equilibrio	Entrenamiento y destrezas	Aumentar la coordinación dinámica general y segmentaria
							Mejorar la capacidad de trabajo en equipo, respetando las posibilidades propias y ajenas.
							Desarrollar las habilidades motrices básicas.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Sus inicios	La primera referencia al atletismo como deporte proviene del 776 a. C., de una lista de competidores de la antiqua Grecia. En ese
						Primeras olimpiadas	En 1825 se celebró la primera reunión de atletismo moderno, cerca de la capital inglesa. Hacia finales del siglo, la visión inglesa del deporte como un elemento social fue extendiéndose por Europa.
				2	REGLAMENTACION	Definicion	El atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.
						Manejar toda su fundamentacion con jueguitos que los motiven a seguir avansando en sus metas	En este caso a desarrollar la inteligencia de juego.
						Estimular la creatividad e inteligencia del niño	Juego innovador,a lo cual despiertan y estimulan su creatividad e inteligencia.
						Aprendera a tomar la mejor decision	resuelve la situacione en el cerebro antes de actuar en el terreno
						Juego innovador,a lo cual despiertan y estimulan su creatividad e inteligencia.	Aprendera a tomar la mejor decision
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	La vision y necesidad de jugar	El juego para el joven es una diversión que lo hace feliz.
							El deporte es necesario su salud ya sea mental o corporal
						A los niñ@s se les inculca como una clase diaria mas en sus vidas.	hacerles sentir sentido de personalidad por la clases que estan tomando
							llega puntualmente a las practicas deportivas, con sus elemtos necesarios.
							Los padres inculcan a sus hijos a asisitir a las clases.

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Responsabilidad	Cuidar de sí mismo y de los demás, en respuesta a la confianza que las personas depositan entre nosotros. Cuando somos responsables, estamos expresando el sentido de comunidad y de compromiso que asumimos con los demás.
						Solidaridad	Una cosa que podemos hacer es intentar adaptar el mensaje para que ellos puedan comprenderlo sin problemas, y para ello, hay que tratar de introducirlo en actividades cotidianas. Te proponemos cuentos infantiles o películas con valores como una excelente manera de empezar a enseñarles la definición de solidaridad.
						Convivencia	Saber pedir perdon cuando la situacion lo amerita
						Participaciòn	los niñ@s inculcan los valores con sus compañeritos, padres y docente
						Respeto	El docente da ejemplo ante los niñ@s.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo corporal	Lavarse las manos, Bañarse regularmente, Cortarse las uñas, Limpieza de los pies, Cuidarse el pelo, Higiene en los oídos,
						Alimentacion	Es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea óptimo. Es recomendable no abusar de las grasas vegetales y comer al menos, cinco veces al día frutas y verduras
						Presentacion personal	Generar habitos siempre de higoene y presentacionpersonal Mejorar la presentacion de cada niño en la escuela deportiva Cultivar la estima de los atletas y la imagen positiva que tiene de si mismo.
						Descanso y sueño	La duración del sueño va disminuyendo de forma progresiva desde la niñez hasta la adolescencia. En esta etapa los niños ya necesitan un descanso similar al de los adultos, entre 8 y 9 horas. Es fundamental que los niños duerman a diario la cantidad de horas que les corresponde según su edad.
						Ejercicio físico	Si practican algún deporte, aprenden a seguir reglas y a crear hábitos. Se socializan y mejoran sus habilidades para relacionarse. Aumentan sus habilidades motoras. Favorece su desarrollo físico, con el crecimiento de sus huesos y músculos. Se pueden corregir algunos defectos físicos. Duermen mejor.
				3	MOTIVACIÓN	Actitud positiva	Práctica de juego , cumpliendo con los requerimientos de la clase y tene buena actitud durante toda la clase.
						Esfuerzo y superacion	Con ayuda de los elemetos del atletismo proponer actividades de integración para el calentamiento y finalización de clase.
							Acitividad de integración , compartir lúdico, donde se realiza una caminata ecológica de reconocimiento del nuestro municipio.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Siempre se ha asociado el éxito a la inteligencia cognoscitiva, pero en los últimos años se sabe que dicha inteligencia no va directamente relacionado con resultados positivos académicamente y mucho menos a la felicidad. Para poder lograr dichos resultados es necesario un desarrollo emocional adecuado.
							tratar que los niños desarrolen una inteligencia emocional y adquieran una confianza en sus propias capacidades y mantiene relaciones satisfactorias con los demás, siempre comunicando adecuadamente lo que piensa y siente a la vez que tienen en cuanta las emociones y sentimientos de los otros. Tiene una autoestima alta, se siente motivado a afrontar desafíos y tiene recursos suficientes para solucionar conflictos.
						Convivencia deportiva	Los niños que practican un deporte o hacen un ejercicio físico suelen tener más alta la autoestima, sufren menos depresión y ansiedad. ... Practicar deportes de manera regular estimula la disciplina en general: los jóvenes deportistas son más organizados, estructurados y menos propensos a caer en malos hábitos.
							El niño se encuentra en el periodo sensitivo del deporte. Su natural inclinación hacia ellos es una oportunidad irrepetible para que progrese en su desarrollo físico y se "enganche" por propio gusto a una verdadera escuela de virtudes. Practicar un deporte puede constituir un excelente punto de encuentro para toda la familia, y ser también un escudo protector frente al peligro de "no hacer nada" que acecha a los adolescentes.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Batalla de globos	Fomentar la libertad de movimiento y la competencia/ Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus
						Penitencias	Se forma un circulo, a cada jugador se le pide que le de una penitencia al compañero de la derecha, la escriba en un papel y al final coloque su nombre. Cuando todos hayan terminado,el animador recoge los papeles, y les explica a los participantes que cada quien tiene que hacer la penitencia que escribió. Al final se da la moraleja: no le hagas al otro que no quieres que te hagan a ti.
						Carreras	Se hacen dos columnas con el mismo numero departicipantes. Se colocan dos personas u obstáculos a uno s 10 metros de distancia. El animador dará la voz de inicio, salen los dos primeros de la fila corriendo y dan 4 vueltas alrededor del obstáculo o la persona y se regresan al llegar salen los segundos y así sucesivamente. El equipo que termine primero es el ganador y los otros reciben penitencia.
						Carrereras con obstaculos	Se forman dos equipos con igual número de participantes, y se colocan varios obstáculos, cuando el primero del grupo termina, empieza el otro y así sucesivamente. El equipo que lo haga en menos tiempo es el ganador. El otro equipo paga penitencia.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	El Escondite	Estos juegos para los niños mejoran la integracion y a consolidar el grupo de formación.
						Gato y Ratón	
						Las Canicas	
						Poli y Ladrón	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Congelados	Insentibar a que los niñ@s tengan el gusto por estos juegos, donde estos juegos no pasaran de moda.
						Soga	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Dibujos y pinturas	Estas actividades con el objetivo que a lo cual los niñ@s estimulen el deporte.
						La golosa	
						Pelota de bota	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Juegos Predeportivos y deportivos	Hacer saltos, desplazamientos, lanzamientos etc.

FECHA DE ENTREGA	**10/02/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	**JOHN ALEXANDER BOLAÑOS**
MUNICIPIO	**GUATAVITA**

ANEXO 3 PLAN PEDAGOGICO PARA LAS DIFERENTES CATEGORIAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA
ATLETISMO ALMEIDAS

FORMADORES:
ALEXANDRA FERRUCHO GÒMEZ
JOHN ALEXANDER BOLAÑOS MENDIETA
CRISTIAN MELO

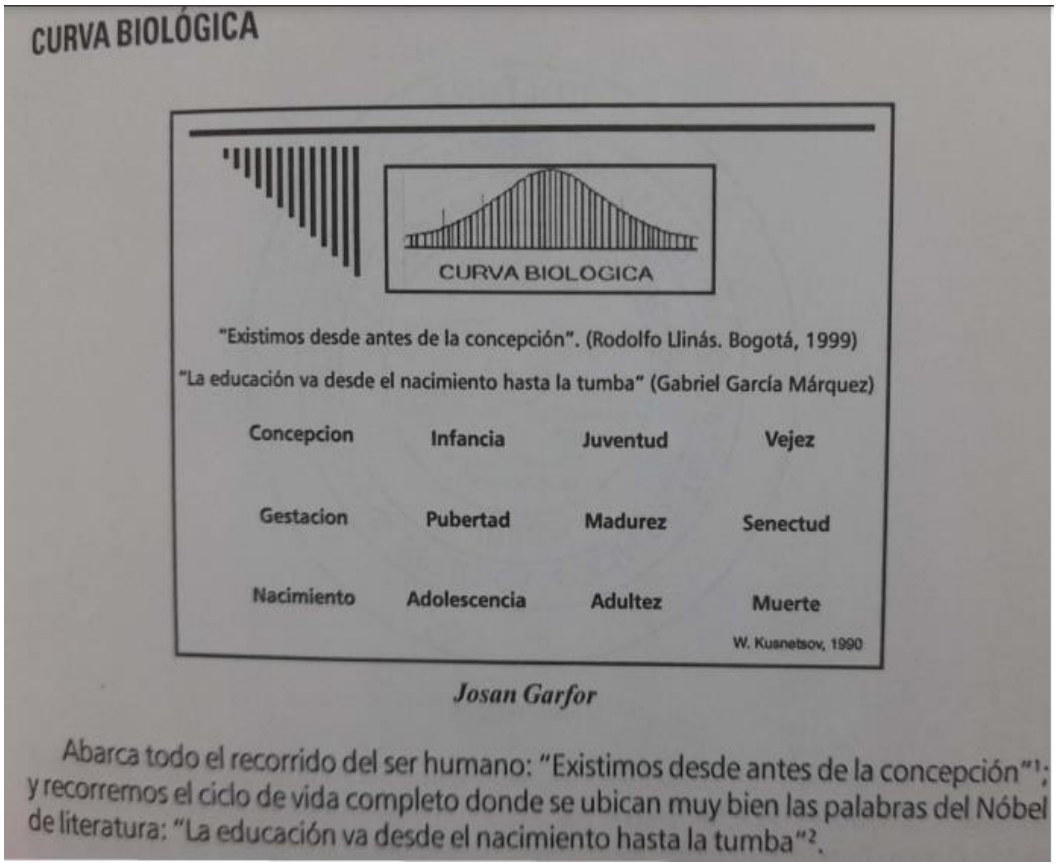
2022

ESCUELA DEPORTIVA

En que consiste las escuelas de formación deportiva, Allí, el aprendizaje y el perfeccionamiento de las diferentes disciplinas se constituyen en las metas primordiales para crear una conciencia deportiva, adicionalmente está el trabajo que, además de elevar los niveles de participación, ofrece actividades complementarias para el aprovechamiento del tiempo libre y para dinamizar los procesos de socialización. Una alternativa que integra a diferentes organizaciones

y entidades donde es primordial el desarrollo de la formación física, intelectual, afectiva y social de los niños y jóvenes deportistas.

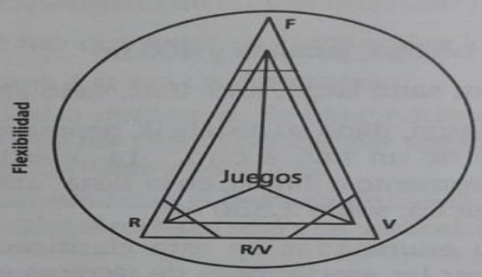
El atletismo es el conjunto de prácticas atléticas p ejercicios físicos basados en varios movimientos: caminar, correr, saltar, marchar, girar, rotar, pivotear, lanzar. (movimientos fundamentales)



JUSTIFICACION

Los centros encargados de la formación de los atletas tienen un grupo de similitudes, independientemente a su nivel de especialización y al carácter de sus resultados, que permiten su funcionamiento como sistema en una interrelación abarcadora de todas las posibilidades de desarrollo de los jóvenes atletas, estas características, enunciadas a partir de conocimientos de teorías de dirección, nos pueden dar una visión generalizada del camino que siguen las escuelas deportivas hasta permitirnos el logro de los objetivos finales propuestos.

ASPECTOS FÍSICOS DEL ATLETISMO



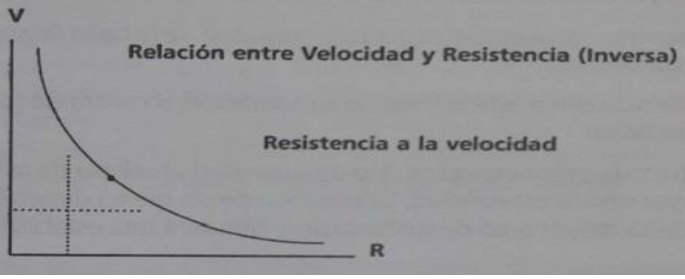
Complemento reunión de estos elementos

Están basados en las capacidades motrices:

- **Resistencia**: Representa la duración de la contracción muscular.
- **Fuerza**: Es el resultado físico de la tensión.
- **Velocidad**: Es la relación entre el camino recorrido y el tiempo empleado en recorrerlo.
- **Flexibilidad**: Es el grado de movilidad que presenta una articulación.

Relación entre resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad

- La relación entre fuerza y resistencia es inversamente proporcional. Ejemplo: en 100 metros se necesita más fuerza menos duración.
- La relación entre fuerza y velocidad es inversamente proporcional. La velocidad se debe a la rapidez de la contracción. Entre más rápido sea un movimiento utiliza menos fuerza y viceversa. Hay un punto intermedio donde la velocidad está en la fuerza, en este punto se ubican todos los saltos.
- La relación entre resistencia y velocidad es inversamente proporcional. A mayor velocidad menor resistencia y a mayor resistencia menor velocidad.



1- MARCO LEGAL

Constitución política. Ley 181.

Se encuentra establecido la ley 181 de 1995 determina en su **“**Artículo 4°. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios: Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre. Participación comunitaria.

Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.

Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de *sus* habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.

LEY DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA (LEY 1098 DE 2006)

ART. 1º—Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

ART 7o. PROTECCIÓN INTEGRAL. Se entiende por protección integral de los niños, niñas y adolescentes el reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o

vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato en desarrollo del principio del interés superior.

LEY DE ABEAS DATA (LEY ESTATUTARIA 1581 DE 2012)

El presente Decreto tiene como objeto reglamentar parcialmente la Ley 1581 de 2012, por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales aquellas actividades que se inscriben en el marco de la vida privada o familiar de las personas naturales.

ARTÍCULO 7o. DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.

En el Tratamiento se asegurará el respeto a los derechos prevalentes de los niños, niñas y adolescentes.

Queda proscrito el Tratamiento de datos personales de niños, niñas y adolescentes, salvo aquellos datos que sean de naturaleza pública.

Es tarea del Estado y las entidades educativas de todo tipo proveer información y capacitar a los representantes legales y tutores sobre los menores.

LA MISIÓN DE LA ESCUELA DEPORTIVA

Ubicados ya dentro del tiempo y estando frente a una disciplina deportiva especial, tendremos que empezar por definirla, lo cual es bastante difícil dada la complejidad; es necesario desglosar conceptos que abarquen al máximo su estructura donde se pueden nombrar algunos:

- **Competir por un premio**

- **Disciplina individual que, mediante preparación intensa, constante, adecuada, planeada y progresiva, permite conseguir un buen rendimiento.**
- **La aplicación sublime de la destreza y cualidades físicas del ser humano, comprendidas en correr, saltar y lanzar, base de todos los deportes.**
- **La lucha del ser humano contra la cinta métrica y el cronometro.**

Toda organización que se dedique a la formación, preparación, seguimiento y promoción de niños, jóvenes y adultos en la esfera del deporte debe enmarcar su misión, cualquiera que sea su ubicación y destino, en función de la estrategia global y de los objetivos propios del entorno y contexto en el que va prestar su servicio, oferta tecnológica o actividad, así como del encargo social y el impacto que se espera alcanzar producto de sus resultados finales.

La Misión de una organización de este tipo debe considerar un aspecto que se abordará más adelante relacionado con el propio objetivo que persiguen, adentrándose en el concepto de que ellas forman, en primer lugar, ciudadanos con valores para servir a la sociedad que los acoge, los prepara y los forma (2003, Díaz et al) Conferencia “Los Valores en la Dirección”.

OBJETIVO GENERAL

Efectuar y crear el gusto por el atletismo en niños y adolescentes en la región Almeidas a través del juego con procesos formativos con categorías como las son, iniciación en edades de la infancia de los 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y terminando con los adolescentes en perfeccionamiento de 13 a 17 años, donde se va a ver todos los conceptos de dominio de la técnica, toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del atletismo y sus diferentes áreas donde apoyado en actividades de velocidad y resistencia y técnica. (Mejoramiento en la calidad del gesto y técnica de cada alumno).

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Instruir y hacer énfasis en los conceptos de lateralidad, manejo de diferentes direcciones y simultaneidad, alternancia ya que estos conceptos se deben tener claros para las futuras fases del aprendizaje de la carrera esto en la etapa de iniciación e irradiación deportiva.

- Infundir en los tres grupos el respeto hacia el maestro y demás compañeritos.
- Formar y enseñarle al niño y joven las diferentes etapas del aprendizaje atletismo (patrones motores fundamentales) (destrezas generales) (destrezas especiales) (especialización) (dominio de la técnica) (alto rendimiento).

POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

La escuela deportiva de atletismo está dirigida a la población de almeidas especialmente a niños de la infancia de edades 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y perfeccionamiento con edades 13 a 17 años, con diferentes procesos, temáticas y metodologías dependiendo la edad del alumno, con objetivos muy claros como es aprovechar su tiempo libre y motivarlos para más adelante tener cobertura en toda la zona de almeidas y con competencias entre ellos con eventos y festivales recreacionales que los motiven a no desertar del deporte formativo y para así que en un futuro llegar a hacer un deportista de alto rendimiento.

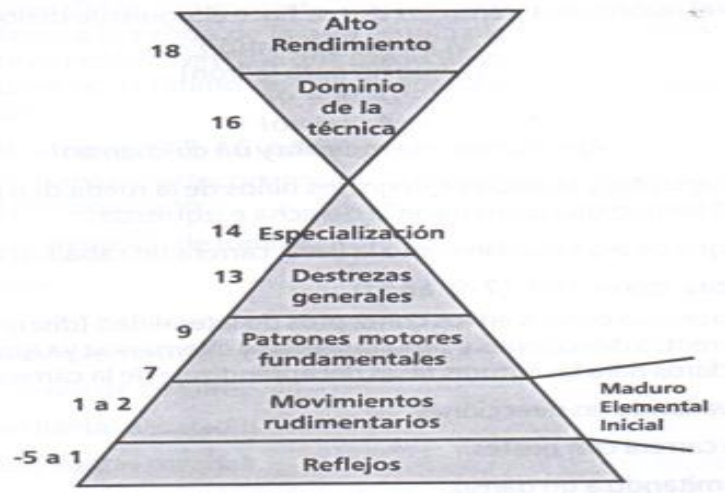
DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO:

<u>INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA:</u>

OBJETIVOS GENERALES

Mejorar su desarrollo motor se produce por la combinación de influencias de la maduración y las acciones del medio, mejorando el esquema corporal y

mejorando patrones básicos de movimiento con juegos que nos lleven directamente al gesto. (predeportivos).



OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar juegos de persecución enfocados al atletismo.
- Lograr actividades para ir introduciendo a los niños en las carreras o caminatas por medio de juegos donde el niño no se dé cuenta.
- Enfocar al niño en el deporte como salud y como medio para ocupar su tiempo libre.

UNIDADES TEMATICAS

- Como tema en las unidades de entrenamiento dejaremos de lado la parte genérica de calentamiento y procederemos a la parte iniciación ósea los mecanismos que no lleven directamente al gesto.
- Patrones motores fundamentales.
- Como opción de vida.

- Mejor control y dominio de su cuerpo.
- Aprender a desplazarse correctamente.

ATLETISMO DE PISTA

El Atletismo denominado de pista, se realiza en sitio ídem, comprendiendo todas las pruebas de carreras, para nuestra clasificación solamente tendremos en cuenta las pruebas «olímpicas» o sea aquellas que se efectúan dentro de los juegos Olímpicos y que son reglamentados específicamente por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo - IAAF.

VELOCIDAD PURA

Propiamente denominada la «Prueba Reina», ejecutada por hombres y mujeres, comprende un segmento de 100 metros planos.

VELOCIDAD PROLONGADA

Comprende las pruebas de 200 y 400 metros planos, segmentos realizados tanto por varones como por damas. Dado el vértigo conque se realiza ahora la prueba de 800 metros, puede tenerse en cuenta como perteneciente a este grupo, ejecutada por hombres y mujeres.

SEMIFONDO CORTO

Las pruebas de 800 y 1500 metros para damas y varones.

SEMIFONDO PROLONGADO

Comprende las pruebas de 3.000 para damas, 3.000 obstáculos y 5.000 metros planos para realizados igualmente por damas y varones.

FONDO

La prueba de los 10.000 metros planos para damas y varones.

GRAN FONDO

La prueba de maratón 42.195 m. La caminata competitiva en sus segmentos de 10; 20 y 50 kilómetros. Las damas realizan el Maratón (Los Ángeles 1984). Además 5 - 10 y 20 Km. Marcha atlética.

LAS POSTAS Y LAS VALLAS

En sus pruebas de 4x100; 4x400; 100, 110 y 400 con vallas respectivamente. Las vallas son 100 y 400 para damas, 110 y 400 para varones.

Los factores que hay que tener en cuenta en las carreras (lisas -con obstáculos) son:

- **Frecuencia**:Es igual a la velocidad del movimiento o número de pasos por unidad de tiempo.
- **Potencia o fuerza**: En función de la velocidad.
- **Amplitud del movimiento**: Debida especialmente a la flexibilidad.

- Resistencia orgánica y muscular: La muscular se refiere a la resistencia de los músculos que intervienen en un movimiento (eventos de velocidad). La orgánica se refiere a la resistencia general del organismo.
- **La técnica de ejecución**: Primero la técnica segundo la condición. "La velocidad daña la técnica" (Garfor. Metodología del atletismo.- U.P.N. 1992)

EL ATLETISMO DE CAMPO

Se realiza en instalaciones construidas especialmente para este fin, dentro de la organización planificada de un estadio, pero obviamente fuera de la pista, comprende las siguientes pruebas que ahora se denominan concursos (IAAF 2003):

LANZAMIENTOS

Agrupados según su peso en pesados y ligeros; según la dirección del desplazamiento para la ejecución del lanzamiento en lineales y circulares. A los primeros corresponde el martillo y la bala como pesados; la jabalina y el disco como ligeros. La bala y la jabalina como lineales; el disco y el martillo como circulares; actualmente la bala también forma parte de los circulares.

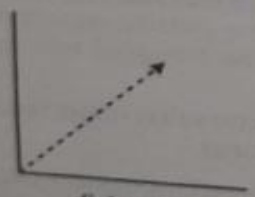
SALTOS

También tiene subdivisión ya sean longitudinales o verticales. Corresponde a los primeros el salto largo propiamente dicho y el salto triple. A los segundos corresponde el salto de altura propiamente dicho y el salto con pértiga.

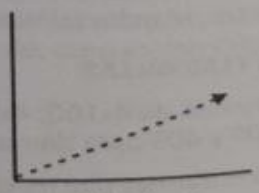
Los factores que hay que tener en cuenta para los saltos son:

- **Velocidad lineal:** Carrera de aceleración
- **Impulso vertical o despegue**: Se hace hacia arriba y depende del ángulo de proyección. Tiene por objeto concentrar todas las fuerzas para adquirir altura, longitudes horizontales y verticales.

  En saltos de profundidad el rechazo de salida será más horizontal.
  En saltos verticales el rechazo será más vertical. (Salto alto)



Salto alto



Salto largo

ATLETISMO COMBINADO

Son pruebas que abarcan para su ejecución tanto pruebas de pista como de campo, constituyendo en su preparación un complejo conjunto de actividades cuya resultante es

el mejor atleta o por lo menos el más completo en su desarrollo integral. Olímpicamente aparecen:

DECATLÓN

Ejecutado por los hombres y las mujeres a partir del 1º de enero del 2003; el Heptatlón por las mujeres.

Ambas pruebas se desarrollan durante dos días consecutivos, pudiendo subdividir cada día en dos sesiones, una matutina y otra vespertina. Para el decatlón para varones el orden de las pruebas:

- Primer día: 100 metros planos, salto largo, lanzamiento de bala (o como se denomina ahora: impulsión de la bala), salto alto y 400 metros planos.
- Segundo día: 110 metros con vallas, lanzamiento de disco, salto con pértiga, lanzamiento de jabalina y 1.500 metros planos.

HEPTATLÓN

En cuanto se refiere al heptatlón, cuya ejecución está a cargo de las damas, se realiza en pruebas consecutivas durante dos días:

- Primer día: 100 metros vallas, impulsión de la bala, salto alto y 200 metros planos.
- Segundo día: Salto largo, lanzamiento de jabalina y 800 metros planos.

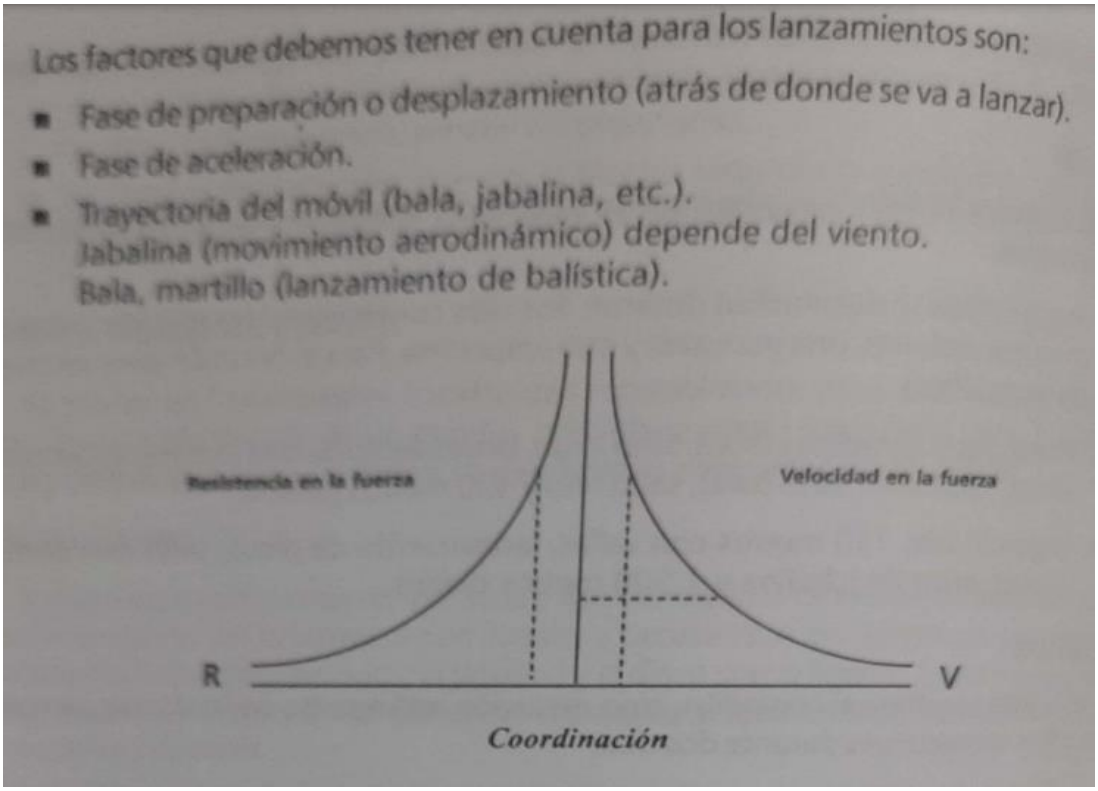
Decatlón para damas

- Primer día: 100 m, disco, pértiga, jabalina y 400 m.
- Segundo día: 100 m vallas, salto largo, imp. Bala, salto alto y 1.500.

En lo relacionado con el maratón, dada su distancia, generalmente sale y llega al estadio, pero también puede ir de un sitio a otro. . La marcha atlética puede realizarse, según la distancia o segmento a dirimir, en la pista atlética o en circuitos especialmente trazados para este fin, sobre 2.500 m.

Las pruebas diferentes no enunciadas en esta clasificación olímpica, son adaptaciones llevadas a cabo por las asociaciones de técnicos y aprobadas por las federaciones atléticas, permitiendo una secuencia lógica en la adaptación fisiológica y manejo, especialmente cuando se trata de pruebas de campo, existiendo también segmentos diferentes de adaptación de pruebas de pista y reglamentación especial. Los implementos para los niñ@s tienen que ser adaptados y los eventos para ell@s se denominan festivales y en pruebas combinadas las más usadas son el triatlón y el tetratlón atlético que comprende: carrera de velocidad; salto de longitud y lanzamiento de pelota para el segundo comprende: carrera de velocidad; salto de longitud; lanzamiento de pelota y carrera larga (ej. 1.000 m) .

Estos ejercicios tienden a mejorar las condiciones físicas y morales del hombre y dan lugar a competiciones individuales o por equipos, las cuales se realizan en estadios u otras instalaciones adecuadas.



METODOLOGIA

- Una calurosa bienvenida, tomar nota del número de niños que participan de la clase y preguntarles por sus condiciones de salud.
- **El calentamiento:** consiste en realizar una serie de actividades que permita elevar la temperatura corporal, lubricación de las articulaciones, elevación de la frecuencia cardiaca.
- **Etapa inicial:** Como metodología en las sesiones de clase para este grupo de iniciación e irradiación las unidades de entrenamiento dejaremos de lado

la parte genérica de calentamiento y procederemos a la parte iniciación ósea los mecanismos que no lleven directamente al gesto.

- **Etapa Central:** es el objetivo a desarrollar y a cumplir dependiendo la sesión de clase con juegos pres deportivos.
- **Etapa final:** donde se vuelve a la calma con movimientos muy ligeros y se hace una retro - alimentación de lo realizado en la clase.

CRONOGRAMA

Mes	Unidad
Febrero	Presentación de la escuela de formación y dar a conocer aspectos básicos del atletismo y reconocimiento de si mismo y de sus compañeros.
Marzo	Actividades donde involucren la fundamentación y la velocidad.
Abril	Se trabaja haciendo actividades de lanzamientos y de saltos
Mayo	Se trabaja haciendo énfasis en las capacidades motrices y los movimientos, conceptos de lateralidad. (juegos de carrea con postes)
Junio	Actividades donde involucren el reconocimiento de su propio cuerpo, juegos de coordinación y de caminar.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

Pues en el transcurso de los meses es crear un grupo de niños y niñas entre 6 a 8 años de edad, donde se les debe llevar un control de su progreso y asistencia y demás actividades que se realicen.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR

En cada corte de tema o de irradiación se hará una pequeña retroalimentación de lo aprendido y de los logros alcanzados.

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN

OBJETIVOS GENERALES

El objetivo es que los jóvenes tengan el conocimiento y la capacidad de hacer los ejercicios atléticos de una manera correcta y así es desarrollar las pruebas que a futuro se desarrollen.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- El mejoramiento de la fuerza en tren inferior
- La fundamentación y la coordinación

- El objetivo los movimientos con énfasis en la técnica.

UNIDADES TEMATICAS

- Como tema en las unidades de entrenamiento dejaremos de lado la parte genérica de calentamiento y procederemos a la parte iniciación ósea los mecanismos que nos lleven directamente al gesto.
- Patrones motores fundamentales.
- Como opción de vida.
- Mejorar su equilibrio.
- Mejor control y dominio de su cuerpo.
- Aprender a desplazarse correctamente.
- El objetivo movimientos con énfasis en la posición corporal.

- Implementar las destrezas especiales.
- Mejorar la calidad del movimiento
- Mejorar al muchacho en el trabajo específico de la carrera con obstáculos sencillos.

METODOLOGIA

- Una calurosa bienvenida, tomar nota del número de niños que participan de la clase y preguntarles por sus condiciones de salud.
- **El calentamiento:** consiste en realizar una serie de actividades que permita elevar la temperatura corporal, lubricación de las articulaciones, elevación de la frecuencia cardiaca.
- **Etapa inicial:** Como metodología en las sesiones de clase para este grupo de fundamentación de las destrezas especiales y trabajo específico de la carrera, saltos a pie junto saltos alternos no olvidarnos de los juegos etc.
- **Etapa Central:** es el objetivo a desarrollar y a cumplir dependiendo la sesión de clase con juegos pre - deportivos y deportivos.

- **Etapa final:** donde se vuelve a la calma con movimientos muy ligeros y se hace una retro - alimentación de lo realizado en la clase.

CRONOGRAMA

Mes	Unidad
Febrero	Presentación de la escuela de formación y dar a conocer aspectos básicos del atletismo y reconocimiento de si mismo y de sus compañeros.
Marzo	Actividades donde involucren la fundamentación y la velocidad.
Abril	Se trabaja haciendo actividades de lanzamientos y de saltos
Mayo	Desarrollar y manejar la rama a la que se incline cada alumno y dándole los parámetros donde perfeccionen su estilo.
Junio	Actividades donde tengan que ver con la técnica y la velocidad.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

En este mes se ha logrado formar un grupo de niños de edades de los 9 a los 12 años se lleva asistencia con el fin de controlar en número de veces asistidas en el mes.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR.

Finalizando los meses se hará un control analizando y autoevaluando lo aprendido durante las sesiones de clases vista en cada unidad.

NIVEL DE ESPECIALIZACION

OBJETIVOS GENERALES

Realizar un trabajo más específico hacia el atletismo con la modalidad que cada joven se incline e inculcar el atletismo como calidad de vida, además explicándoles que por supuesto el atletismo es la base de todos los deportes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar actividades que meriten pruebas atléticas para que cada alumno se incline por una de ellas.
- Inculcar el respeto y los valores hacía con los demás y hacer actividades de integración, también inculcando la puntualidad.
- Mejorar y fundamentar la parte técnica de cada alumno.

UNIDADES TEMATICAS

- Mejorar y fundamentar la parte técnica de cada alumno.
- Hacer pruebas dependiendo la disciplina escogida.
- Fortalecer actividades físicas para mejor desempeño del alumno.

METODOLOGIA

- Una calurosa bienvenida, tomar nota del número de niños que participan de la clase y preguntarles por sus condiciones de salud.
- **El calentamiento:** consiste en realizar una serie de actividades que permita elevar la temperatura corporal, lubricación de las articulaciones, elevación de la frecuencia cardiaca.

- **Etapa inicial:** Como metodología en las sesiones de clase para este grupo de fundamentación de las destrezas especiales y trabajo específico de la carrera, saltos a pie junto saltos alternos no olvidarnos de los juegos etc.
- **Etapa Central:** es el objetivo a desarrollar y a cumplir dependiendo la sesión de clase con juegos pre - deportivos y deportivos.
- **Etapa final:** donde se vuelve a la calma con movimientos muy ligeros y se hace una retro - alimentación de lo realizado en la clase.

INDEPORTES

ESCUEL DE FORMACIÓN DE ATELTISMO

2022



INCRIPCIONES ABIERTAS DE 5 A 17 AÑOS



INFORMACIÓN

JOHN BOLAÑOS
314 293 7587

GUATAVITA

GUATAVITA SOMOS TODOS


CROSSFIT
GUATAVITA
ADIOS EXCUSA HOLA DOLOR,
SUDOR Y RESULTADOS
informacion:
3208170757
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**	**MUNICIPIO: GUATAVITA**	
LUGAR:				COLISEO	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM-8:30 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**MARZO**	**MARZO**	**MARZO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCIÓN			
			PASE			
			REMATE			
			CONTROL			
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCAJE			
			ANTICIPACION			
			COBERTURA			
			TOMA DE DECISIONES			
			ATAQUE			
			DEFENSA			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**ABRIL**	**MUNICIPIO: GUATAVITA**	
LUGAR:				COLISEO	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM-6:30 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**ABRIL**	**ABRIL**	**ABRIL**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCIÓN			
			PASE			
			REMATE			
			CONTROL			
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCAJE			
			ANTICIPACION			
			COBERTURA			
			TOMA DE DECISIONES			
			ATAQUE			
			DEFENSA			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**	**MUNICIPIO: GUATAVITA**		
LUGAR:				COLISEO	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM-6:30 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**MAYO**	**MAYO**	**MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCIÓN				
			PASE				
			REMATE				
			CONTROL				
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCAJE				
			ANTICIPACION				
			COBERTURA				
			TOMA DE DECISIONES				
			ATAQUE				
			DEFENSA				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**	**MUNICIPIO: GUATAVITA**		
LUGAR:				COLISEO	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM-6:30 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**JUNIO**	**JUNIO**	**JUNIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCIÓN				
			PASE				
			REMATE				
			CONTROL				
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCAJE				
			ANTICIPACION				
			COBERTURA				
			TOMA DE DECISIONES				
			ATAQUE				
			DEFENSA				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**	**MUNICIPIO: GUATAVITA**		
LUGAR:				COLISEO	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM-6:30 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**JULIO**	**JULIO**	**JULIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCIÓN				
			PASE				
			REMATE				
			CONTROL				
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCAJE				
			ANTICIPACION				
			COBERTURA				
			TOMA DE DECISIONES				
			ATAQUE				
			DEFENSA				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**	**MUNICIPIO: GUATAVITA**		
LUGAR:				COLISEO	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM-6:30 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**AGOSTO**	**AGOSTO**	**AGOSTO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCIÓN				
			PASE				
			REMATE				
			CONTROL				
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCAJE				
			ANTICIPACION				
			COBERTURA				
			TOMA DE DECISIONES				
			ATAQUE				
			DEFENSA				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**septiembre**	**MUNICIPIO: GUATAVITA**		
LUGAR:				COLISEO	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM-6:30 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**SEPTIEMBRE**	**SEPTIEMBRE**	**SEPTIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCIÓN				
			PASE				
			REMATE				
			CONTROL				
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCAJE				
			ANTICIPACION				
			COBERTURA				
			TOMA DE DECISIONES				
			ATAQUE				
			DEFENSA				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: GUATAVITA**	
LUGAR:				COLISEO	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM-6:30 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**	**OCTUBRE**	**OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCIÓN			
			PASE			
			REMATE			
			CONTROL			
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCAJE			
			ANTICIPACION			
			COBERTURA			
			TOMA DE DECISIONES			
			ATAQUE			
			DEFENSA			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: GUATAVITA**		
LUGAR:				COLISEO	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM-6:30 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCIÓN				
			PASE				
			REMATE				
			CONTROL				
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCAJE				
			ANTICIPACION				
			COBERTURA				
			TOMA DE DECISIONES				
			ATAQUE				
			DEFENSA				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: GUATAVITA**		
LUGAR:				COLISEO	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM-6:30 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCIÓN				
			PASE				
			REMATE				
			CONTROL				
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCAJE				
			ANTICIPACION				
			COBERTURA				
			TOMA DE DECISIONES				
			ATAQUE				
			DEFENSA				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS

PAZ Y SALVO MUNICIPAL:

Alcaldía Municipal de Guatavita 2020 – 2023
Secretaria de Cultura, Recreación, Deportes y Turismo

LA SECRETARIA DE CULTURA, RECREACIÓN, DEPORTES Y TURISMO

CERTIFICA QUE:

El señor **JOHN ALEXANDER BOLAÑOS MENDIETA** identificado con cédula de ciudadanía 1.078.347.410, viene trabajando en el municipio de Guatavita, apoyando al desarrollo de escuelas de formación deportiva mediante el contrato 219 – 2022 que tiene por objeto la *PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA*, y se encuentra a paz y salvo por todo concepto en la Alcaldía Municipal de Guatavita.

La presente certificación se expide a solicitud del interesado en el municipio de Guatavita – Cundinamarca a los veintitrés (23) días del mes de diciembre del dos mil veintidós (2022).

JUSTO PASTOR SARMIENTO CASTAÑEDA
Secretario de Cultura Recreación, Deportes y Turismo

Proyectó: Juliana Velandia – Prestación de Servicios Profesionales
Revisó y aprobó: Justo Pastor Sarmiento - Secretario de Cultura, Recreación, Deportes y Turismo

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**JOHN ALEXANDER BOLAÑOS**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**ATLETISMO**
MUNICIPIO	**GUATAVITA**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INFORME FINAL	
Febrero	
	
	
Marzo	









Abril









Mayo









Junio





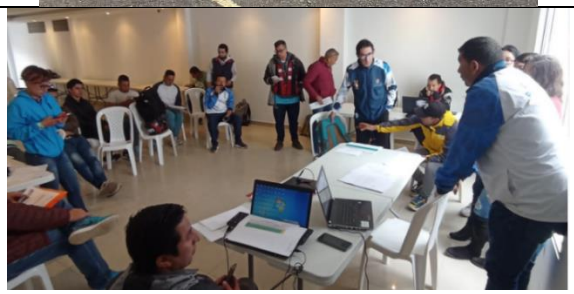




Julio





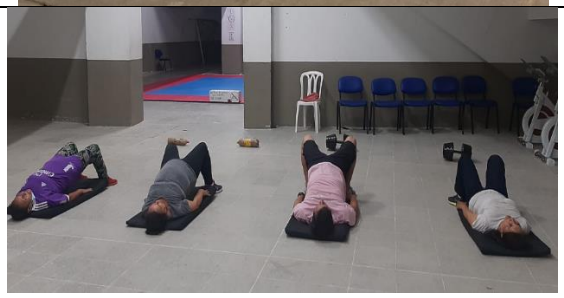




AGOSTO



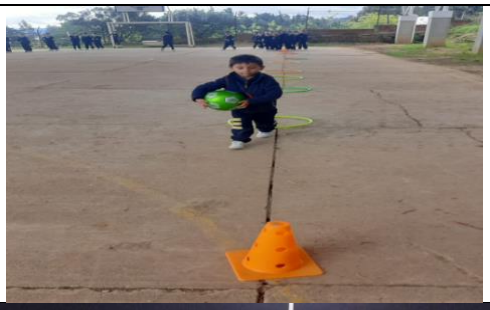






SEPTIEMBRE









OCTUBRE









NOVIEMBRE






PEDALEANDO POR LA REACTIVACIÓN
DE CUNDINAMARCA.
#SoyEmpresaria | #SoyEmpresaria



DICIEMBRE









aportes en línea

Certificado de Aportes

Se certifica que JOHN ALEXANDER BOLAÑOS MENDIETA identificado(a) con CC 1078347410 realizó los siguientes aportes al Sistema de Seguridad Social.

APORTANTE: BOLAÑOS MENDIETA JOHN ALEXANDER CC 1078347410

Clave Planilla	Clave Pago	Tipo Planilla	Fecha Pago	Riesgo	Código	Administradora	Concepto	Periodo	Días	Novedades																
										ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
9443299683	43849764	I	2022-12-02	EPS	EPS008	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-12	30																	
9443299683	43849764	I	2022-12-02	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-12	30																	
9443299683	43849764	I	2022-12-02	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-12	30																	
9443299683	43849764	I	2022-12-02	CCF	CCF24	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-12	30																	
9443299429	43849736	I	2022-12-02	EPS	EPS008	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-11	30																	
9443299429	43849736	I	2022-12-02	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-11	30																	
9443299429	43849736	I	2022-12-02	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-11	30																	
9443299429	43849736	I	2022-12-02	CCF	CCF24	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-11	30																	
9441597795	1761582766	I	2022-11-17	EPS	EPS008	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-10	30																	
9441597795	1761582766	I	2022-11-17	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-10	30																	
9441597795	1761582766	I	2022-11-17	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-10	30																	
9441597795	1761582766	I	2022-11-17	CCF	CCF24	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-10	30																	
9441558834	1000000643	I	2022-10-20	EPS	EPS008	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-09	30							X										
9441558834	1000000643	I	2022-10-20	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-09	30							X										
9441558834	1000000643	I	2022-10-20	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-09	30							X										
9441558834	1000000643	I	2022-10-20	CCF	CCF24	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-09	30							X										
9441077024	28854378	I	2022-10-05	EPS	EPS008	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-08	30									X								
9441077024	28854378	I	2022-10-05	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-08	30									X								

aportes en línea

Certificado de Aportes

APORTANTE: BOLAÑOS MENDIETA JOHN ALEXANDER CC 1078347410

Clave Planilla	Clave Pago	Tipo Planilla	Fecha Pago	Riesgo	Código	Administradora	Concepto	Periodo	Días	Novedades																
										ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
9441077024	28854378	I	2022-10-05	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-08	30									X								
9441077024	28854378	I	2022-10-05	CCF	CCF24	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-08	30									X								
9439809743	1000001074	I	2022-09-06	EPS	EPS008	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-07	30									X								
9439809743	1000001074	I	2022-09-06	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-07	30									X								
9439809743	1000001074	I	2022-09-06	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-07	30									X								
9439809743	1000001074	I	2022-09-06	CCF	CCF24	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-07	30									X								
9436291807	1000001157	I	2022-08-02	EPS	EPS008	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-06	30																	
9436291807	1000001157	I	2022-08-02	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-06	30																	
9436291807	1000001157	I	2022-08-02	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-06	30																	
9436291807	1000001157	I	2022-08-02	CCF	CCF24	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-06	30																	
9435035752	1000001108	I	2022-06-30	EPS	EPS008	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-05	30																	
9435035752	1000001108	I	2022-06-30	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-05	30																	
9435035752	1000001108	I	2022-06-30	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-05	30																	
9435035752	1000001108	I	2022-06-30	CCF	CCF24	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-05	30																	
9433750306	34044855	I	2022-04-26	EPS	EPS008	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-04	30																	
9433750306	34044855	I	2022-04-26	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-04	30																	
9433750306	34044855	I	2022-04-26	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-04	30																	
9433750306	34044855	I	2022-04-26	CCF	CCF24	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-04	30																	
9432476433	34856098	I	2022-04-28	EPS	EPS008	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-03	30																	
9432476433	34856098	I	2022-04-28	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-03	30																	
9432476433	34856098	I	2022-04-28	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-03	30																	

Certificado de Aportes

APORTANTE: BOLAÑOS MENDIETA JOHN ALEXANDER CC 1078347410																											
Clave Planilla	Clave Pago	Tipo Planilla	Fecha Pago	Riesgo	Código	Administradora	Concepto	Periodo	Días	Novedades																	
										ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
9432476433	34856098	I	2022-04-28	CCF	CCF24	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-03	30																	
9432400381	22494953	I	2022-03-18	EPS	EPS008	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-02	30																	
9432400381	22494953	I	2022-03-18	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-02	30																	
9432400381	22494953	I	2022-03-18	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-02	30																	
9432400381	22494953	I	2022-03-18	CCF	CCF24	COMPENSAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-02	30																	

Este certificado se expide el día 2022-12-03 a las 08:12.