INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 309 DE 2022

OBJETO CONTRACTUAL: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION 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**
JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	LA MESA
FECHA DEL INFORME	21 DE DICIEMBRE DE 2022
PERIODO DEL INFORME	06 DE FEBRERO AL 21 DE DICIEMBRE DE 2022
CONTRATISTA	YANETH MARITZA PABON GORDILLO

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 309 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de diez (10) meses y quince (15) días.

Explicación breve frente a lo realizado en cada una de las actividades por el tiempo contratado.

1. Realicé bajo la dirección del ente municipal todo el proceso de convocatoria con el objetivo de conformar 3 grupos en los niveles de Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento en la inspección de San Javier Y en el casco urbano del municipio de La Mesa, por medio de divulgación en dicho lugar con la ayuda del instituto de deportes "DEPORMESA", por medio de una pieza publicitaria que fue publicada en las redes sociales de la Administración Municipal y compartido en grupos de WhatsApp.

2. Inicié realizando el plan pedagógico para la disciplina de fútbol de Salón y una malla curricular para los niveles de iniciación. fundamentación y perfeccionamiento en conjunto con los formadores de la región Tequendama, para iniciar la planeación mes a mes de cada una de las sesiones de entrenamiento. Además se estructuraron los Horarios y Sitios de entrenamiento mancomunadamente con los padres de familia, dirección de deportes del municipio y deportistas. Haciendo el cargue de dicha documentación en el Drive.
3. Durante el periodo contractual desarrollé todas las actividades programadas en cada planeación mensual y diaria mes a mes, cumpliendo con los objetivos planteados en el plan pedagógico y mallas curriculares en los niveles de iniciación, iniciación Fundamentación y Perfeccionamiento desarrollando los temas y contenidos en cuanto a los siguientes aspectos: Técnico, Táctico, Físico, Motriz, Psicosocial, Teórico y Recreación.
4. Hice un óptimo uso de la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en los diferentes eventos deportivos, reuniones, apoyos a la Subgerencia y Ente Municipal y capacitaciones a nivel municipal y departamental, portando y haciendo buen uso de la indumentaria propia del Instituto.
5. Programé y se ejecuté las correspondientes planeaciones mensuales y diarias mes a mes en los grupos establecidos (iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento), desarrollando a cabalidad los temas y contenidos en cada nivel de formación. Ejecutando mensualmente en el nivel de fundamentación tres sesiones semanales con una intensidad de dos horas entre la 01:00 pm a 07:00 pm, los días lunes, miércoles y jueves pm se desarrolló el proceso en la inspección de san Javier y en el casco urbano en el jardín departamental.
6. Consolidé toda la información pertinente y solicitada, la cual cargué y actualicé mes a mes en el

Drive como fue: Plan pedagógico, Mallas curriculares, Horarios y sitios de entrenamiento, Cobertura, Planes Diarios, Planes Mensuales, Asistencias, Test Físicos, Reuniones y Capacitaciones, Apoyos, Certificaciones Municipales, Fichas de Inscripción, Consentimientos Informados y Consentimientos Covid de la E.F.D en Fútbol de Salón municipio de La Mesa.

7. Durante el periodo contractual estructuré y presenté las planeaciones diarias y mensuales en los grupos de iniciación, iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, las cuales fueron entregadas y cargas en el Drive al inicio de cada mes en los formatos entregados por parte de la Coordinación del programa con los respectivos contenidos temáticos, duración y objetivos de cada sesión, con el objetivo de ejecutar sesiones de entrenamiento coherentes con el proceso en dependencia del nivel de formación de la E.F.D. en Fútbol de Salón del Municipio de La Mesa.
8. Participé de capacitaciones en los cuales recibí información relevante de cada uno de los de los test y pruebas que se debían aplicar en cada uno de los grupos poblacionales así mismo su respectiva forma de aplicación del mismo. Con ello realicé la Toma de las Medidas Antropométricas y Test Físicos Logrando consolidar en el nivel de INICIACIÓN con un grupo de 17 deportistas (14 niños y 3 niñas) Un nivel de fundamentación con un grupo de 18 deportistas (15 niños y 3 niñas) un nivel de Perfeccionamiento con 28 deportistas (14 hombres y 14 mujeresa los 17 niños y niñas del nivel de Fundamentación y a los 16 jóvenes del nivel de Perfeccionamiento, en los meses de Mayo y Octubre. Donde se realizó la toma de: Peso, Estatura de Pie, Envergadura, Perímetro de Cintura y Estatura Sentado. De igual manera se desarrolló los siguientes Test Físicos: Carrera de 20 mts Lisos, Salto Largo sin Impulso, Salto Vertical, Shuttle Run 4x10, Agarre de Bastón, 300 mts planos y Course Navette VO2 Max. Los resultados, evidencias y análisis fueron cargados en el Drive, en los formatos dispuestos por la Coordinación del programa.
9. Recibí por parte del director de deportes el Doc. Wilson Silva director de deportes para el municipio de La Mesa Cundinamarca, mes a mes la certificación laboral y de permanencia, la cual acredita haber cumplido a satisfacción los requerimientos que en común acuerdo se establecen con el ente municipal.
10. Hice acompañamiento y apoyo a las actividades relacionadas con el objeto del contrato tanto de Indeportes Cundinamarca como de la Alcaldía municipal de La Mesa. Algunas de estas actividades fueron: Día del desafío, Mesas de trabajo política pública, intercolegiados, y Festival Deportivo y Formativo.
11. Asistí a las diferentes reuniones virtuales y presenciales de las cuales fui solicitado por parte de Coordinación del programa y Ente Municipal, donde se informaban novedades, requerimientos y solicitudes a cumplir durante cada mes, con el fin de cumplir las metas propuestas por Indeportes Cundinamarca y Coordinación municipal de Deportes, en cuanto a deporte formativo y sus relaciones.
12. Durante el periodo contractual no se realiza entrega de documentación ante la subgerencia administrativa y financiera sin embargo se adelante la recolección mes a mes de información personal de los beneficiarios y sus acudientes que pertenecen a la E.F.D. en Fútbol de Salón de la Vereda La Virginia del municipio de El Colegio.
13. Mes a mes presenté los diferentes formatos solicitados por Indeportes Cundinamarca en los cuales se evidencia el cumplimiento del contrato y sus diferentes obligaciones, cargados en la plataforma SECOP II para tramitar los diferentes pagos. Los documentos fueron: Cuenta de Cobro, Informe de gestión contractual, Formato de evidencias, Planilla de pagos parafiscales. En ocasiones se debieron anexar planillas y análisis de las pruebas físicas y certificaciones como lo fue el del curso de Mi PG.
14. Desde el inicio del contrato fui consolidando cada uno de los documentos requeridos para soportar y certificar el cumplimiento del objeto contractual y cada una de las obligaciones que este contiene. Durante cada mes se presentaron diferentes documentos requeridos por el antiguo Gestor Cristian Reyes y la actual Gestora Geraldine Hernández, algunos de esos documentos son: Cuenta de Cobro, Informe de gestión contractual, Formato de evidencias, Planilla de pago parafiscales, Informe de supervisión, Historial de pagos de parafiscales, Formatos de carácter técnico tales como formatos de Plan pedagógico y mallas curriculares, coberturas, datos de beneficiarios, datos personales del formador, consolidados de políticas públicas, planeaciones diarias y mensuales, evidencias fotográficas.

RESUMEN DE PAGOS DE SEGURIDAD SOCIAL

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
ENERO	1.000.000	$ 125.000	$ 160.000		9429677754
FEBRERO	1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$24.400	9433096855
MARZO	1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$24.400	9434133036
ABRIL	1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$24.400	9433937022
MAYO	1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$24.400	9435194203
JUNIO	1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$24.400	9438208818
JULIO	1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$24.400	9437742199
AGOSTO	1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$24.400	9439104215
SEPTIEMBRE	1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$24.400	9440464182
OCTUBRE	1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$24.400	9441740688
NOVIEMBRE	1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$24.400	9443091985
DICIEMBRE	1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$24.400	9443476103
Totales	**N/A**	$ 1.500.000	$ 1.920.000	$268.400	**N/A**

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL DE NIÑOS
INICIACION	17
FUNDAMENTACION	18
PERFECIONAMIENTO	28
TOTAL	63

Modalidad de contratación	Contrato de prestación de Servicios	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	**X**	$ 11.998.000 $5.999.000	7 meses 3 meses y 15 días	2022000240 2022003175

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

CONTRATISTA:	
Nombre:	YANETH MARITZA PABON GORDILLO



Firma
CC. 52.615.834 DE LA MESA

RELACIÓN DE ANEXOS

FEBRERO



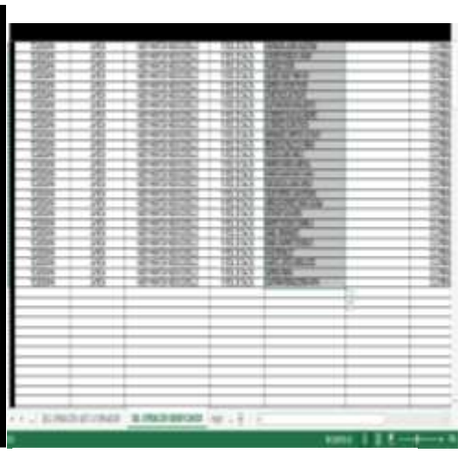






MARZO

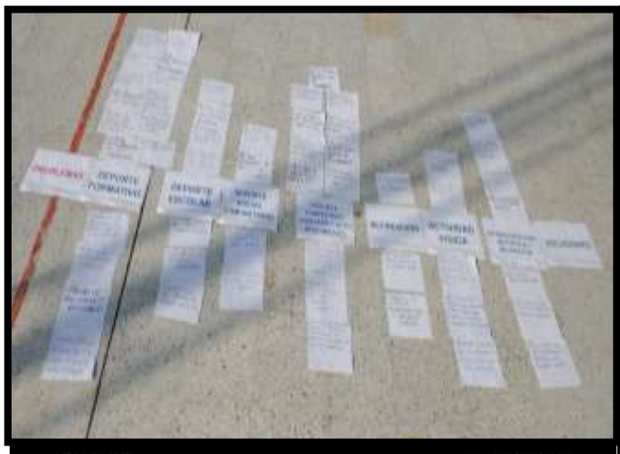








ABRIL



Tabulación mesa de trabajo			
Municipio	Temática	Aportes mesas de trabajo	Situación
El Colegio	Deporte Formativo	Poca continuación de instructores deportivos	Problema
El Colegio	Deporte Formativo	Falta de inclusión de las personas con discapacidad en el deporte formativo	Problema
El Colegio	Deporte Formativo	Poca capacitación a los formadores	Problema
El Colegio	Deporte Formativo	Falta de procesos variados	Problema
El Colegio	Deporte Formativo	No hay continuidad en los procesos debido a la participación	Problema
El Colegio	Deporte Formativo	No hay implementación deportiva	Problema
El Colegio	Deporte Formativo	Faltan profesionales especializados a nivel competitivo	Problema
El Colegio	Deporte Formativo	No se evalúa planes pedagogicos para el desarrollo de los procesos	Problema
El Colegio	Deporte Formativo	Poca gestion y promoción de los procesos formativos en las veredas	Problema
El Colegio	Deporte Formativo	Minima participación de los estudiantes en los procesos formativos	Problema
El Colegio	Deporte Formativo	No hay descentralización de los procesos	Problema
El Colegio	Deporte Formativo	No se cuenta con capacitación en cuanto a la Psicología deportiva	Problema
El Colegio	Deporte Formativo	Ampliar los procesos en las inspecciones y veredas	Solución
El Colegio	Deporte Formativo	Entrega de mas implementación deportiva	Solución
El Colegio	Deporte Formativo	Obligatoriedad de vinculación a los procesos por parte de estudiantes	Solución
El Colegio	Deporte Formativo	Continuación y capacitación de formadores para procesos a personas en X.D	Solución
El Colegio	Deporte Escolar	No hay implementación y el personal no es el idoneo	Problema
El Colegio	Deporte Escolar	No hay acompañamiento a continuidad en los procesos	Problema
El Colegio	Deporte Escolar	Falta de pedagogia en la clase de Ed. Física	Problema
El Colegio	Deporte Escolar	Falta de intensidad horaria en las Instituciones en la Ed. Física	Problema
El Colegio	Deporte Escolar	Contratación de personal capacitado	Solución
El Colegio	Deporte Escolar	Profesionales que atiendan la primera infancia	Solución
El Colegio	Deporte Escolar	Articular y vincular mas Edu Fisicos en las instituciones	Solución
El Colegio	Deporte Social Comunitario	No hay programas para mayor de 14 y 60a	Problema
El Colegio	Deporte Social Comunitario	Poco apoyo por municipio en Juegos Comunales	Problema
El Colegio	Deporte Social Comunitario	Creación de programas recreativos al servicio de la comunidad	Solución
El Colegio	Deporte Social Comunitario	Difusión y apoyo en la participación en los Juegos Comunales	Solución
El Colegio	Deporte Competitivo, Asociativo y Alto Rendimiento	Minimo apoyo económico hacia los clubes	Problema
El Colegio	Deporte Competitivo, Asociativo y Alto Rendimiento	Poco escenarios para la preparación de alto rendimiento	Problema
El Colegio	Deporte Competitivo, Asociativo y Alto Rendimiento	No hay procesos de alto rendimiento para la población con discapacidad	Problema
El Colegio	Deporte Competitivo, Asociativo y Alto Rendimiento	Falta de apoyo en el transporte para la preparación y competencias	Problema
El Colegio	Deporte Competitivo, Asociativo y Alto Rendimiento	No hay articulación entre deporte formativo y competitivo	Problema
El Colegio	Deporte Competitivo, Asociativo y Alto Rendimiento	Falta de capacitaciones en el deporte de alto rendimiento	Problema
El Colegio	Deporte Competitivo, Asociativo y Alto Rendimiento	Falta de vinculación, implementación y seguimiento del deporte adaptado	Problema
El Colegio	Deporte Competitivo, Asociativo y Alto Rendimiento	No hay conocimiento del programa Altos logros	Problema
El Colegio	Deporte Competitivo, Asociativo y Alto Rendimiento	No hay apoyo del sector privado	Problema
El Colegio	Deporte Competitivo, Asociativo y Alto Rendimiento	Elaborar un diagnostico y caracterizacion de la poblacion participante	Solución
El Colegio	Deporte Competitivo, Asociativo y Alto Rendimiento	Conformacion de un comite Deportivo para todos y procesos formativos	Solución
El Colegio	Deporte Competitivo, Asociativo y Alto Rendimiento	Articulacion entre entidades nacionales, departamentales y municipales	Solución
El Colegio	Recreación	No hay espacios ni algunos de recreación	Problema
El Colegio	Recreación	Carencia de espacios recreativos para la integración familiar	Problema
El Colegio	Recreación	Crear programas de recreación para la integracion social y familiar	Solución
El Colegio	Actividad Física	Pocas actividades para personas adultas	Problema
El Colegio	Actividad Física	No hay alianza o convenio de tercera edad y mujeres embarazas	Problema
El Colegio	Actividad Física	Implementar programas para concientizar los habitos de vida saludable	Solución
El Colegio	Actividad Física	Programas para personas en Condicion de Discapacidad	Solución
El Colegio	Actividad Física	Programas para personas de tercera edad y mujeres lactantes y en embarazo	Solución
El Colegio	Actividad Física	Promocion, divulgacion de la Actividad Fisica como prevencion de enfermedades	Solución
El Colegio	Infraestructura Deportiva y Recreativa	No hay escenarios optimos para el acceso a personas con movilidad reducida	Problema
El Colegio	Infraestructura Deportiva y Recreativa	No hay escenarios adecuados para la practica de algunas disciplinas	Problema
El Colegio	Infraestructura Deportiva y Recreativa	Falta de escenarios deportivos en el sector rural	Problema
El Colegio	Infraestructura Deportiva y Recreativa	Falta de mantenimiento de los escenarios deportivos	Problema
El Colegio	Infraestructura Deportiva y Recreativa	Reglamentar y promover el uso de los escenarios	Solución
El Colegio	Infraestructura Deportiva y Recreativa	Crear escenarios para personas con movilidad reducida	Solución
El Colegio	Infraestructura Deportiva y Recreativa	Que cada disciplina deportiva cuente con su propio escenario	Solución

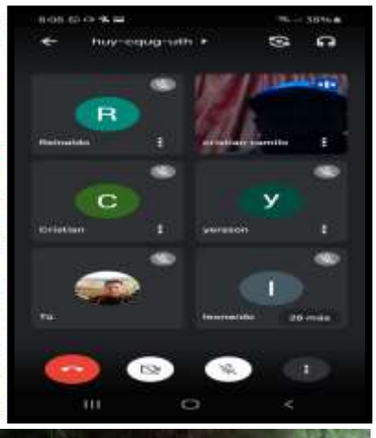




MAYO





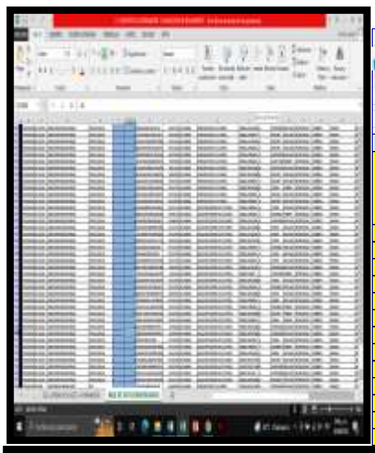








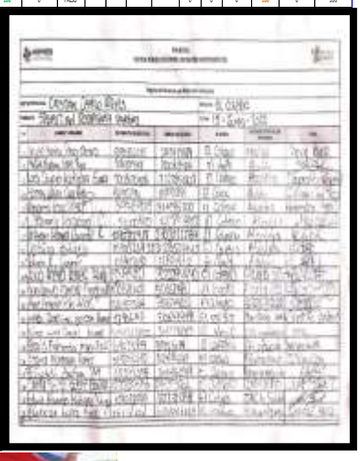
JUNIO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE (VUELTAS Incompl.)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN (SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	yeison guillermo penagos sarmiento	11	0	0	0,00	100	2.1	100	121	124	122,5		0	0	0	100	0	100
3	maria angel ceballos moreno	11	0	0	0,00	100	2.0	100	103	107			0	0	0	100	0	100
4	nicole castillo sanchez	11	0	0	0,00	100	2.2	100	122	125			0	0	0	100	0	100
5	david leonardo casallas jaramillo	11	0	0	0,00	100	2.2	100	124	126			0	0	0	100	0	100
6	valentina rondon perez	12	0	0	0,00	100	4.1	100	151	162			0	0	0	100	0	100
7	ana alejandra diaz lozano	13	0	0	0,00	100	4.20	100	173	186			0	0	0	100	0	100
8	kevin andrey tovar barreto	12	0	0	0,00	100	5.8	100	196	192			0	0	0	100	0	100
9	edison jose caro pulido	11	0	0	0,00	100	3.2	100	144	168			0	0	0	100	0	100
10	juan carlos sogamoso rodriguez	13	0	0	0,00	100	2.10	100	168	170			0	0	0	100	0	100
11	estefany castillo lopez	12	0	0	0,00	100	4.1	100	134	153			0	0	0	100	0	100
12	natalia valentina quintero castillo	11	0	0	0,00	100	4.1	100	140	158			0	0	0	100	0	100
13	laura sofia cajakamarca nuñez	11	0	0	0,00	100	4.1	100	157	177			0	0	0	100	0	100
14			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100







JULIO



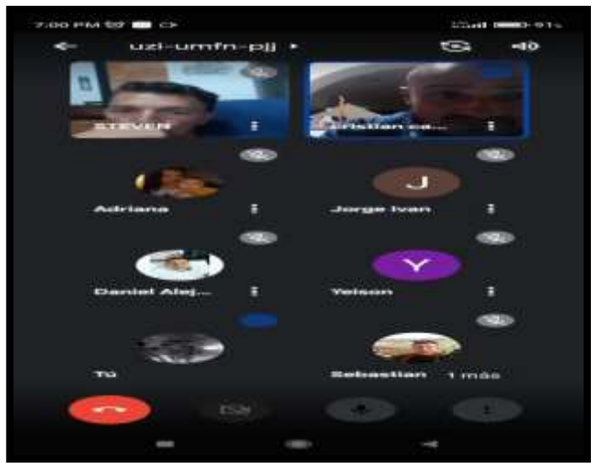




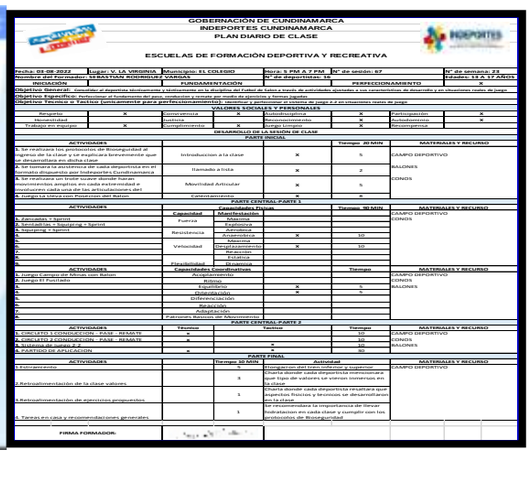




AGOSTO







GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02-08-2022	Lugar: V. LA VIRGINIA	Municipio: EL COLEGIO	Hora: 5 PM A 7 PM	N° de sesión: 67	N° de semana: 23
Nombre del Formador: SEBASTIAN RODRIGUEZ VARGAS			N° de deportistas: 16		Edades: 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Canalizar el deportista tempranamente y reforzarlo en la disciplina del Futbol de Salon a través de actividades ajustadas a las características de desarrollo y en situaciones reales de juego

Objetivo Específico: Perfeccionar el fundamento del pase, mediante y través del medio de ejercicio a forma jugada

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): identificar y perfeccionar el sistema de juego 4-4 en situaciones reales de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		X	Responsabilidad		X	Motivación	X
Honestidad		X	Justicia		X	Autoformación	X
Trabajo en equipo		X	Compañerismo		X	Perseverancia	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo: 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara toma de asistencia y Bienvenida al Ingreso de la clase y se explicara brevemente que se desarrollara en dicha clase	Introduccion a la clase	X	5	CAMPO DEPORTIVO
2. Se tomara la asistencia de cada deportista en el formato dispuesto por Indeportes Cundinamarca	Llamado a lista	X	2	BALONES
3. Se realizara un trote suave desde fuera, posteriormente ampliar en cada oportunidad	Movilidad Articular	X	5	CONOS
4. Luego se hara una activacion articular con [illegible]	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			CAMPO DEPORTIVO
1. Ejercicios + Sprint	Fuerza	Potencia			CONOS
2. Sendwich + Sprint + Sprint		Explosiva			
3. Sprint + Sprint	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Reaccion	X	10	
7.		Aceleracion			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juego Campo de Minas con Balon	Ritmo			CAMPO DEPORTIVO
2. Juego El Pontero	Reaccion			CONOS
3.	Equilibrio	X	5	BALONES
4.	Orientación	X	5	
5.	Diferenciación			
6.	Relación			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CIRCUITO 1 CONDUCCION - PASE - REMATE	x		10	CAMPO DEPORTIVO
2. CIRCUITO 2 CONDUCCION - PASE - REMATE	x		10	CONOS
3. PARTIDO DE APLICACIÓN	x	x	30	BALONES
4. PARTIDO DE APLICACIÓN	x	x	30	

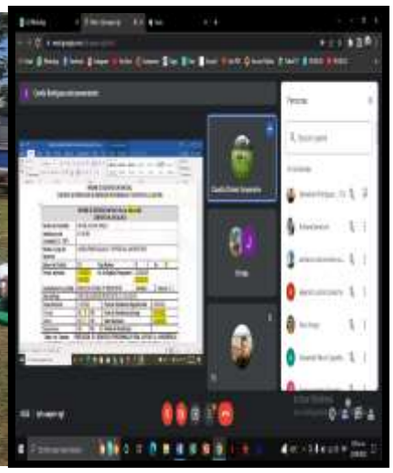
PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo: 10 MIN	Asistencia	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	5	Divagacion del tema central y cuestion	CAMPO DEPORTIVO
2. Retroalimentación de la clase valores	3	Se realizara una reflexion sobre la clase que tipo de valores La vamos tomando en la clase	
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos	1	Charla donde cada deportista resaltara que aspectos fisicos y tecnicos se desarrollaron en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	1	Se recomendara la importancia de tomar hidratacion en cada clase y cumplir con los protocolos de Bioseguridad	

FIRMA FORMADOR:

SEPTIEMBRE







GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03-09-2022	Lugar: V. LA VIRGINIA	Municipio: EL COLEGIO	Hora: 2 PM A 4 PM	N° de sesión: 81	N° de semana: 27
Nombre del Formador: SEBASTIAN ROMERO VARGAS			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Mantenimiento y mejoramiento por medio de la practica de actividades dirigidas a los componentes de desarrollo.
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades físico condicionales por medio de circuitos.
Objetivo Técnico o Tactico: Juegomotriz para perfeccionamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Constancia	x	Autoestima	x	Participación	x
Honestidad		Lealtad	x	Responsabilidad		Disciplina	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Autocontrol	x	Recuperar	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara los protocolos de Bioseguridad al ingreso de la clase y se explicara brevemente que se realizara en la clase.	Introduccion a la clase	X	5	CAMPO DEPORTIVO
2. Se tomara la asistencia de cada deportista en el circuito dispuesto por Indeportes Cundinamarca	Llamado a lista	X	2	BALONES
3. Se realizara un trote suave donde haran movilidad articular de las articulaciones mas sobresalientes del cuerpo una de las articulaciones del	Movilidad Articular	X	5	CONOS
4. Juego El Bobito	Calentamiento	X	8	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Cualidades Fisicas		Tiempo 40 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. DEPORTIVAS	Fuerza	Fuerza	X	10	CAMPO DEPORTIVO
2. GIMNASIALES		Explosivo			CONOS
3. ATLETICAS	Resistencia	Aerobico			VALLAS
4. RECREATIVAS		Anaerobico	X	10	PELOTA HOCKEY
5. EQUIPOS	Velocidad	Aerobico	X	10	
6. OTROS		Coordinación			
7. JUEGOS	Flexibilidad	Potencia			
8.		Flexibilidad			
9.		Organico			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			CAMPO DEPORTIVO
2.	Ritmo			BALONES
3.	Equilibrio			CONOS
4. El deportista nadal sommuvemmor un aro por la cancha, sin dejarlo caer. A la señal del entrenador, conduce con el pie un balón de fútbol sala.	Orientación	X	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Por Parejas. Uno con los ojos tapados y el otro tiene flores de conos distribuidos estratégicamente. Este juego trata de guiar con la voz al compañero de los ojos tapados, de un	Adaptación	X	5	
8.	Patrones basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. PARTIDO DE APLICACIÓN	X		30	CAMPO DEPORTIVO, BALONES, CONOS

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Pregunte del nivel inferior a superior	CAMPO DEPORTIVO
2. Retroalimentación de la clase valoren.		3	Pregunte a los deportistas que les gusto de valoren la clase nombren en el chat	
3.Retroalimentación de ejercicios preparados		1	Diarle donde cada deportista resaltara que aspectos fisicos y tecnicos se mejoraron en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Se recomendara la importancia de llevar hidratacion en cada clase y cumplir con los protocolos de Bioseguridad	
FIRMA FORMADOR:				

OCTUBRE



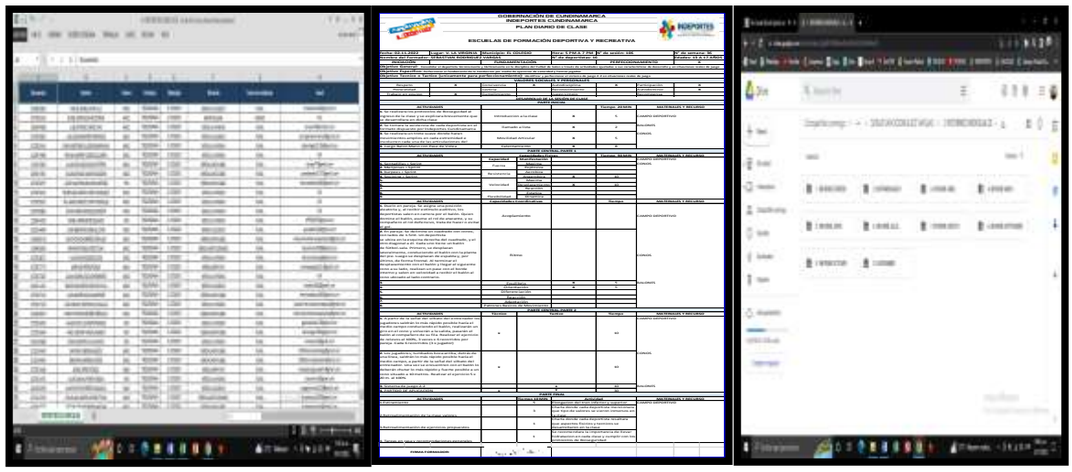






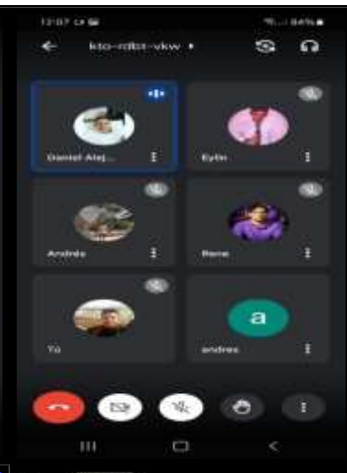
NOVIEMBRE



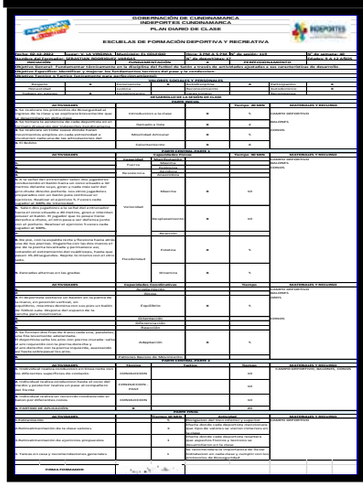


DICIEMBRE









GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

