INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 262 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**
JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	TABIO
FECHA DEL INFORME	09 DICIEMBRE DE 2022
PERIODO DEL INFORME	Del 01 de Febrero al 24 de Diciembre de 2022
CONTRATISTA	Jairo Ivan Giraldo Blandon

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 262 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de diez meses y 24 dias.

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrato estas son las actividades que se desarrollaron en el periodo del año 2022.

1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.

Se realizó asignación de grupos con la ayuda del instituto de deportes del municipio de Tabio Indertab, para la conformación de la escuela de Ciclomontañismo, se generó la inscripción el 20 de febrero del presente año para iniciar clases con las diferentes categorías el 01 de marzo del año en curso.

2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.

Se presenta plan pedagógico y mallas curriculares por niveles, el plan y las mallas se realizan en conjunto con los demás formadores de la disciplina de la provincia, a la vez se presenta horarios y sitios de entrenamiento dentro del Municipio asignado.

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.

   Se desarrollan a cabalidad todas las actividades que reposan en el plan pedagógico y mallas curriculares, las sesiones de clases se realizan en el contexto de los valores direccionados en los diferentes planes mensuales y con los diferentes componentes técnicos, tácticos y físicos del deporte. .

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.

   La cobertura total durante el periodo informado se repartió de la siguiente manera
   INICIACION: 17 deportistas
   FUNDAMENTACION: 18 deportistas
   PERFECCIONAMIENTO: 10 deportistas

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.

   Cada mes se realiza publicación en Instagram donde se resalta la imagen de indeportes, también se da like en todas y cada una de las publicaciones de indeportes en esta red social.

6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.

   Para cada mes se realizan 13 sesiones de clase con una duración de 2 horas por nivel para el ultimo mes de Diciembre se realizan 10 sesiones de clase.

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

   Cada mes se alimenta el drive con los diferentes formatos tales como horarios de clase, planes diarios y demás las carpetas están debidamente llenas en el drive institucional.
   https://drive.google.com/drive/folders/1naBNe5XBkexjj0hPrTOhPe96Mp9mDpED?usp=sharing

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

Durante cada mes se presentan planeaciones del siguiente mes donde se evidencian todas y cada una de las actividades de las diferentes sesiones realizadas durante el periodo contractual

9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.

   Se realizan los test y pruebas antropométricas a los deportistas de la escuela de formación en 2 etapas, la primera en el mes de Julio y las segundas en el mes de Octubre cada prueba fue tabulada y con su respectivo formato de registro..

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.

    Se entregan firmadas por el director de deportes todas las certificaciones en donde se reflejan las actividades realizadas durante el periodo contractual.

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.

    Se presta apoyo en todos los meses contratados en el municipio de Tabio en diferentes actividades tales como festivales, encuentros deportivos y demás componentes deportivos del municipio.

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.

    Se asiste a todas las reuniones presenciales y virtuales convocadas por el coordinador provincial , en dichas reuniones se tratan temas concernientes a todo el componente de deporte formativo.

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

    SE ESTA A LA ESPERA DE LA ENTREGA POR PARTE DE LA SUBGERENCIA ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA EL FORMATO UNICO DE INVENTARIO (FUID) CUANDO SE REQUIERA ENVIAR O TRALADAR DOCUMENTOS AL ARCHIVO DEL INSTITUTO.

14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.

    Durante el periodo contractual se presentan todos los formatos requeridos tales como informes de supervisión, cuentas de cobro y demás formatos en digital y totalmente modificables.

15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.

    Se entregan los documentos requeridos por el supervisor del contrato política pública, encuestas política publica, operación de beneficiarios y test físicos en digital

En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:
Cobertura total a la finalización del contrato

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
ENERO	200.000	25.000	32.000	4.900	9429554201
FEBRERO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	9430926589
MARZO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	9432743858
ABRIL	1.000.000	125.000	160.000	24.400	9433966027
MAYO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	9435275018
JUNIO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	9436523578
JULIO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	9437768972
AGOSTO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	9439173837
SEPTIEMBRE	1.000.000	125.000	160.000	24.400	9440484899
OCTUBRE	1.000.000	125.000	160.000	24.000	9441793196
NOVIEMBRE	1.000.000	125.000	160.000	24.400	9443523186
DICIEMBRE	800.000	100.000	128.000	19.500	9444136125
Totales	**11.000.000**	**1.375.000**	**1.760.000**	268.400	N/A

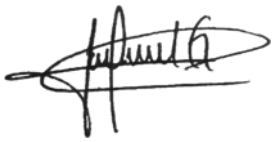
GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL DE NIÑOS
INICIACION	17
FUNDAMENTACION	18
PERFECCIONAMIENTO	10
TOTAL	45

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	262 DE 2022	**$17.997.000**	11 MESES Y 24 DIAS	RES-2022000500 de 31/01/ 2022 RES-2022003293 de 08/09/2022

ACTA DE LIQUIDACION	VALOR EJECUTADO	$17.997.000	SALDO A FOVOR DE INDEPORTES	$ 0

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

CONTRATISTA:	
Nombre:	**JAIRO IVAN GIRALDO BLANDON**



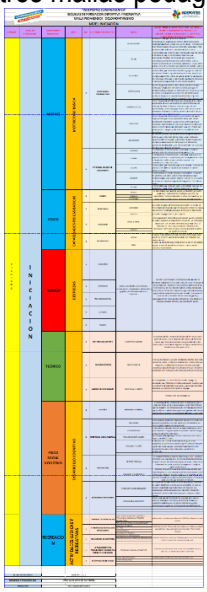
Firma:

RELACIÓN DE ANEXOS

1. Procesos de convocatoria.



2. Plan pedagógico y tres mallas pedagógicas (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

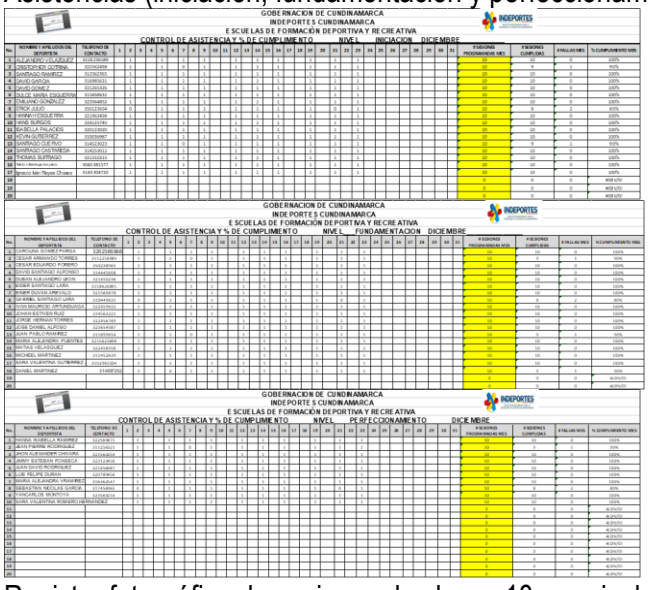


3. Cuadro de cobertura de colores

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
7 AÑOS	6	1	3	3	1	0									7
8 AÑOS	6	1	3	3	0	1									7
9 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
10 AÑOS	3	3	2	1	1	2									6
11 AÑOS	1	1	0	1	0	1									2
12 AÑOS	2	3	1	1	2	1									5
13 AÑOS	2	1	1	1	1	0									3
14 AÑOS	2	1	1	1	1	0									3
15 AÑOS	1	1	1	1	0	0									2
16 AÑOS	1	1	1	0	1	0									2
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
TOTALES	28	17	15	14	9	7									45

4. Asistencias (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL INICIACION — DICIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL FUNDAMENTACION — DICIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL PERFECCIONAMIENTO — DICIEMBRE

5. Registro fotográfico de sesiones de clases 10 por nivel (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JAIRO IVAN GIRALDO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO**	
MUNICIPIO	**TABIO**	
NIVEL	**INICIACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES: DICIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



13-12-2022 TECNICA EQUILIBRIO- COLISEO M/PAL



15-12-2022 TACTICA GENERAL- RIO FRIO



20-12-2022 CALENTAMIENTO RIO FRIO



22-12-2022 TRABAJO TECNICO – RIO FRIO



27-12-2022 COORDINACION – COLISEO



29-12-2022 CIRCUITO – COLISEO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JAIRO IVAN GIRALDO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO**	
MUNICIPIO	**TABIO**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES: DICIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		

15-12-2022 CRONO ESCALADA-COLISEO M/PAL





	16-12-2022 CROOS CONTRY- RIO FRIO
 20-12-2022 TRABAJO DE RESISTENCIA – COLISEO	 22-12-2022 TRABAJO TECNICO – RIO FRIO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JAIRO GIRALDO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO**	
MUNICIPIO	**TABIO**	
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES: DICIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



12-12-2022 CALENTAMIENTO- COLISEO M/PAL



15-12-2022 COMPETENCIA- COLISEO



16-12-2022 TEST – COLISEO



20-12-2022 CALENTAMIENTO – RIO FRIO



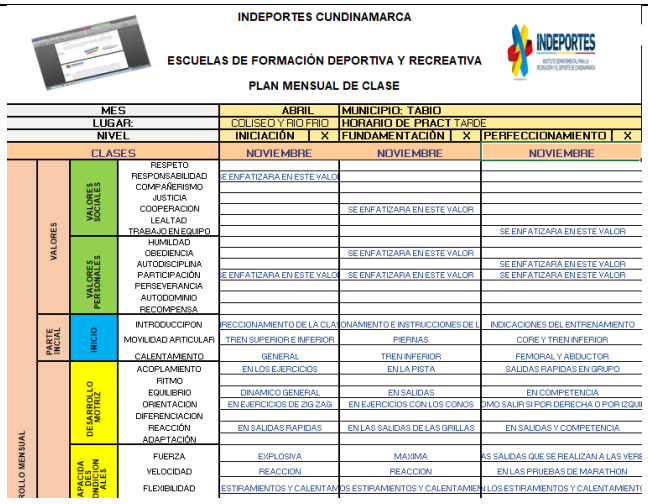
22-12-2022 COMPETENCIA – COLISEO



23-12-2022 RESISTENCIA – COLISEO

6. Anexar 3 planes mensuales de los últimos tres meses y 36 sesiones del mes de noviembre (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

MES				ABRIL	MUNICIPIO: TABIO	
LUGAR:				COLISEO YRIO FRIO	HORARIO DE PRACTICA: TARDE	
NIVEL				INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÓN X	PERFECCIONAMIENTO X
CLASES				DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD	SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR		
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION		SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR	
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA		SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR	
			AUTODISCIPLINA			SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR
			PARTICIPACIÓN	SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR	SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR	SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	DIRECCIONAMIENTO DE LA CLASE	CIONAMIENTO E INSTRUCCIONES DE LA	INDICACIONES DEL ENTRENAMIENTO
			MOVILIDAD ARTICULAR	TREN SUPERIOR E INFERIOR	PIERNAS	CORE Y TREN INFERIOR
			CALENTAMIENTO	GENERAL	TREN INFERIOR	FEMORAL Y ABDUCTOR
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	EN LOS EJERCICIOS	EN LA PISTA	SALIDAS RAPIDAS EN GRUPO
			RITMO			
			EQUILIBRIO	DINAMICO GENERAL	EN SALIDAS	EN COMPETENCIA
			ORIENTACION	EN EJERCICIOS DE ZIG ZAG	EN EJERCICIOS CON LOS CONOS	COMO SALIR SI POR DERECHA O POR IZQUIE
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	EN SALIDAS RAPIDAS	EN LAS SALIDAS DE LAS GRILLAS	EN SALIDAS Y COMPETENCIA
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	EXPLOSIVA	MAXIMA	LAS SALIDAS QUE SE REALIZAN A LAS VERE
			VELOCIDAD	REACCION	REACCION	EN LAS PRUEBAS DE MARATHON
			FLEXIBILIDAD	S ESTIRAMIENTOS Y CALENTAMIE	LOS ESTIRAMIENTOS Y CALENTAMIEN	EN LOS ESTIRAMIENTOS Y CALENTAMIENTOS
			RESISTENCIA	YOR NUMERO DE VUELTAS A LA	NOR TIEMPO EN RECORRIDOS A LA PIS	A LA FUERZA
		ELEMENTOS TECNICOS		OS Y DEPENDIENDO DEL RECOR	LOS RECORRIDOS TECNICA EN SUBIDA	E LOS RECORRIDOS TECNICA EN SUBIDA Y E
			E LOS PIÑONES EN LOS TRA			
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	L GATO Y EL RATON EN BICICLET	TITO CON UNA MANO SIN BAJARSE DE	CAPTURA LA BANDERA
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	AL		ESTIRAMIENTO	TREN SUPERIOR A TREN INFERI	DE TREN SUPERIOR A TREN INFERIOR	DE TREN SUPERIOR A TREN INFERIOR



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				ABRIL	MUNICIPIO: TABIO	
LUGAR:				COLISEO Y RIO FRIO	HORARIO DE PRACT TARDE	
NIVEL				INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÓN X	PERFECCIONAMIENTO X
CLASES				NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD	SE ENFATIZARA EN ESTE VALO		
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION		SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR	
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA		SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR	
			AUTODISCIPLINA			SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR
			PARTICIPACIÓN	SE ENFATIZARA EN ESTE VALO	SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR	SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	IRECCIONAMIENTO DE LA CLA	ONAMIENTO E INSTRUCCIONES DE L	INDICACIONES DEL ENTRENAMIENTO
			MOVILIDAD ARTICULAR	TREN SUPERIOR E INFERIOR	PIERNAS	CORE Y TREN INFERIOR
			CALENTAMIENTO	GENERAL	TREN INFERIOR	FEMORAL Y ABDUCTOR
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	EN LOS EJERCICIOS	EN LA PISTA	SALIDAS RAPIDAS EN GRUPO
			RITMO			
			EQUILIBRIO	DINAMICO GENERAL	EN SALIDAS	EN COMPETENCIA
			ORIENTACION	EN EJERCICIOS DE ZIG ZAG	EN EJERCICIOS CON LOS CONOS	OMO SALIR SI POR DERECHA O POR IZQUI
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	EN SALIDAS RAPIDAS	EN LAS SALIDAS DE LAS GRILLAS	EN SALIDAS Y COMPETENCIA
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	EXPLOSIVA	MAXIMA	AS SALIDAS QUE SE REALIZAN A LAS VERE
			VELOCIDAD	REACCION	REACCION	EN LAS PRUEBAS DE MARATHON
			FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTOS Y CALENTAMO	S ESTIRAMIENTOS Y CALENTAMIEN	LOS ESTIRAMIENTOS Y CALENTAMIENTO



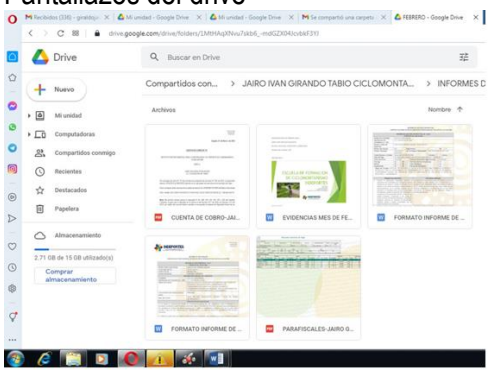
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				ABRIL	MUNICIPIO: TABIO	
LUGAR:				COLISEO Y RIO FRIO	HORARIO DE PRACT TARDE	
NIVEL				INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÓN X	PERFECCIONAMIENTO X
CLASES				JULIO	JULIO	JULIO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR
			RESPONSABILIDAD		SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR	
			COMPAÑERISMO	E ENFATIZARA EN ESTE VALO		
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA		SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR	
			AUTODISCIPLINA			SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA	E ENFATIZARA EN ESTE VALO		
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	IRECCIONAMIENTO DE LA CLA	ONAMIENTO E INSTRUCCIONES DE L	INDICACIONES DEL ENTRENAMIENTO
			MOVILIDAD ARTICULAR	TREN INFERIOR	GENERAL	CORE
			CALENTAMIENTO	GENERAL	TREN INFERIOR	FEMORAL Y ABDUCTOR
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	EN PISTA	EN SALIDAS TECNICAS	SALIDAS RAPIDAS EN GRUPO
			RITMO			
			EQUILIBRIO	DINAMICO EN BICICLETA	DINAMICO EN PISTA	EN COMPETENCIA
			ORIENTACION	EN EJERCICIOS DE ZIG ZAG	EN EJERCICIOS CON LOS CONOS	OMO SALIR SI POR DERECHA O POR IZQUI
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	EN SALIDAS RAPIDAS	EN LAS SALIDAS DE LAS GRILLAS	EN SALIDAS Y COMPETENCIA
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	MAXIMA	EXPLOSIVA	AS SALIDAS QUE SE REALIZAN A LAS VERE
			VELOCIDAD	REACCION	REACCION	EN LAS PRUEBAS DE MARATHON
			FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTOS Y CALENTAMO	S ESTIRAMIENTOS Y CALENTAMIEN	LOS ESTIRAMIENTOS Y CALENTAMIENTO

7. Pantallazos del drive



8. Anexar Plan mensual y sesiones del mes de diciembre.

MES	ABRIL	MUNICIPIO: TABIO	
LUGAR:	COLISEO Y RIO FRIO	HORARIO DE PRACTICA: TARDE	
NIVEL	INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÓN X	PERFECCIONAMIENTO X

CLASES				DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE
DESARROLLO MENTAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD	SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR		
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION		SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR	
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA		SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR	
			AUTODISCIPLINA			SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR
			PARTICIPACIÓN	SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR	SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR	SE ENFATIZARA EN ESTE VALOR
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	DIRECCIONAMIENTO DE LA CLA	SIONAMIENTO E INSTRUCCIONES DE LA	INDICACIONES DEL ENTRENAMIENTO
			MOVILIDAD ARTICULAR	TREN SUPERIOR E INFERIOR	PIERNAS	CORE Y TREN INFERIOR
			CALENTAMIENTO	GENERAL	TREN INFERIOR	FEMORAL Y ABDUCTOR
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	EN LOS EJERCICIOS	EN LA PISTA	SALIDAS RAPIDAS EN GRUPO
			RITMO			
			EQUILIBRIO	DINAMICO GENERAL	EN SALIDAS	EN COMPETENCIA
			ORIENTACION	EN EJERCICIOS DE ZIG ZAG	EN EJERCICIOS CON LOS CONOS	COMO SALIR SI POR DERECHA O POR IZQUIE
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	EN SALIDAS RAPIDAS	EN LAS SALIDAS DE LAS GRILLAS	EN SALIDAS Y COMPETENCIA
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	EXPLOSIVA	MAXIMA	LAS SALIDAS QUE SE REALIZAN A LAS VERE
			VELOCIDAD	REACCION	REACCION	EN LAS PRUEBAS DE MARATHON
			FLEXIBILIDAD	S ESTIRAMIENTOS Y CALENTAMI	LOS ESTIRAMIENTOS Y CALENTAMIENTO	EN LOS ESTIRAMIENTOS Y CALENTAMIENTOS
			RESISTENCIA	YOR NUMERO DE VUELTAS A LA	NOR TIEMPO EN RECORRIDOS A LA PIS	A LA FUERZA
		ELEMENTOS TECNICOS	E LOS PIÑONES EN LOS TR	OS Y DEPENDIENDO DEL RECOR	LOS RECORRIDOS TECNICA EN SUBIDA	E LOS RECORRIDOS TECNICA EN SUBIDA Y E
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	L GATO Y EL RATON EN BICICLET	TITO CON UNA MANO SIN BAJARSE DE	CAPTURA LA BANDERA
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
			ESTIRAMIENTO	TREN SUPERIOR A TREN INFERI	DE TREN SUPERIOR A TREN INFERIOR	DE TREN SUPERIOR A TREN INFERIOR



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-12-2022	Lugar: COLISEO	Municipio: TABIO	Hora: :6:OO P:M	N° de sesión: 09	N° de semana: 4
Nombre del Formador: JAIRO GIRALDO			N° de deportistas: 9		Edades: 13-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Ojetivo General: TECNICA DE PERALTE
Objetivo Especifico: REALIZAR EJERCICIOS TECNICOS EN PERALTES
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): CONCENTRACION EN PISTA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	RECURSOS: NO SE UTILIZAN NINGUN TIPO
1. ORGANIZACION DEL GRUPO	EXPLICACION DE LA CLASE	INDICACIONES DE LA SESION	5 MIN	
2. INSTRUCCIONES GENERALES	llamado a lista		5 MIN	
3. EXPLICACION DE LOS DIFERENTES EJERCICIOS	Movilidad Articular	DE TREN INFERIOR A	5 MIN	
4. ENTRADA EN MATERIA	Calentamiento	ESPECIFICO	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Y RECURSO: CONOS, CINTA, PISTA, BICICLET
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EJERCICIOS DE CUADRICEPS	Fuerza	Maxima	X	10 MIN	
2. EJERCICIOS DE FEMORAL		Explosiva	X	10 MIN	
3. EJERCICIOS DE PANTORRILLA	Resistencia	Aerobica	X	10 MIN	
4. SENTADILLAS LIBRE		Anaerobica	X	10 MIN	
5. TOAM DE TIEMPOS DURANTE LA CARRERA	Velocidad	Maxima	X	10 MIN	
6. CIRCUITOS-REPETICIONES		Desplazamiento	X	10 MIN	
7. SALIDAS CON SILBATO		Reaccìn	X	10 MIN	
8. TRABAJOS SIIN BICICLETA	Flexibilidad	Estatica	X	10 MIN	
9. TRABAJOS ESPECIFICOS		Dinamica	X	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Y RECURSO: PITO, BICICLETAS, GRILLAS, CR
1.	Acoplamiento			
2. CARRERAS CON OSTACULOS	Ritmo	X	3 MIN	
3. CARREARAS POR RELEVOS	Equilibrio	X	3 MIN	
4. SALIDAS POR DERECHA E IZQUIERDA	Orientación	X	3 MIN	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	ERIALES Y RECURSO: PITO, PISTA, CONOS, C
1. PRUEBA DE CROOS CRONTRY PISTA	CTOS EN LOS TRAN	CENTYARCION DURANTE LA COMPETEN	5 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	ERIALES Y RECURSO: NO SE UTILIZAN RECU
1.Estiramiento	X	2 MIN	DE TREN INFERIOR	
2.Retroalimentación de la clase valores	X		CHARLA SOBRE EL RESPETO	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X		CHARLA SOBRE LAS PRUEBAS REALIZADAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		EQUILIBRIO Y EJERCICIOS FISICOS	

FIRMA FORMADOR: JAIRO GIRALDO

9. Anexar formatos de las evaluaciones a deportistas (test de medidas antropométricas y test físicos) y registro fotográfico 6 fotos por nivel en el formato de fotos.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION DISCIPLINA: CICLOMONTAÑISMO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	ALEJANDRO VELAZQUEZ	6	3/04/2016	ICLOMONTAÑISM	20,5	120	66	119	55
2	CRISTOPHER COTRINA	6	9/08/2016	ICLOMONTAÑISM	19,4	116	64	116	56
3	SANTIAGO RAMIREZ	7	13/10/2015	ICLOMONTAÑISM	22	123	63	122	54
4	DAVID GARCIA	7	16/02/2015	ICLOMONTAÑISM	21,3	130	72	129	56
5	DAVID GOMEZ	7	26/12/2015	ICLOMONTAÑISM	21	113	69	113	57
6	DULCE MARIA ESGUERRA	7	27/09/2015	ICLOMONTAÑISM	22,4	123	68	120	54
7	EMILIANO GONZALEZ	7	11/08/2015	ICLOMONTAÑISM	20,6	127	62	126	56
8	ERICK JULIO	8	21/05/2014	ICLOMONTAÑISM	22	125	65	124	54
9	HANNAH ESGUERRA	6	30/02/2016	ICLOMONTAÑISM	23	120	64	121	56
10	HANS BURGOS	8	24/01/2014	ICLOMONTAÑISM	23,4	130	63	129	58
11	ISABELLA PALACIOS	6	5/06/2016	ICLOMONTAÑISM	19,6	113	68	112	56
12	KEVIN GUTIERREZ	7	28/08/2015	ICLOMONTAÑISM	21,3	116	69	116	56
13	SANTIAGO CUERVO	7	8/08/2015	ICLOMONTAÑISM	21	117	71	116	57
14	SANTIAGO CASTAÑEDA	8	4/05/2014	ICLOMONTAÑISM	22	134	63	132	58
15	THOMAS BUITRAGO	8	25/11/2014	ICLOMONTAÑISM	22,4	133	67	132	56
16	PABLO VILLALONGA MOLANO	8	3/10/2014	ICLOMONTAÑISM	23	134	65	133	57
17	IGNACIO IVAN REYES	8	31/06/2014	ICLOMONTAÑISM	22,7	135	64	134	58
18									
19									
20									
MUNICIPIO EVALUADO:				TABIO					
FORMADOR:				JAIRO GIRALDO					

PERÍMETRO ABDOMINAL



PERÍMETRO ABDOMINAL



10. Anexar todas las certificaciones del municipio durante el proceso contractual.



EL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

NIT: 832 001 000-3

CERTIFICA QUE:

El señor **JAIRO IVAN GIRALDO BLANDON** identificado con cédula de ciudadanía No. **1.076.620.442**, labora con el Instituto Municipal de Deporte y Recreación "INDERTAB" como Instructor de Ciclomontañismo durante el periodo del 1 al 30 de noviembre, con una duración de 14 horas semanales.

La presente se expide a solicitud del interesado a los (30) días del mes de noviembre de dos mil veintidos (2022).

Atentamente,

YEISON MANUEL VENEGAS HERRERA
Gerente "INDERTAB"

11. Anexar registro fotográfico de todos los apoyos realizados durante el proceso contractual.

PAUSAS ACTIVAS ALCALDIA



12. Anexar registro fotográfico de asistencia a reuniones y capacitaciones durante todo el periodo contractual.

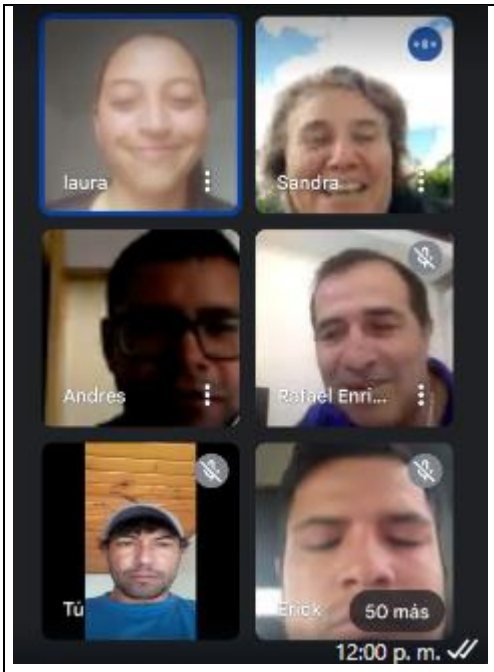
01 DE NOVIEMBRE



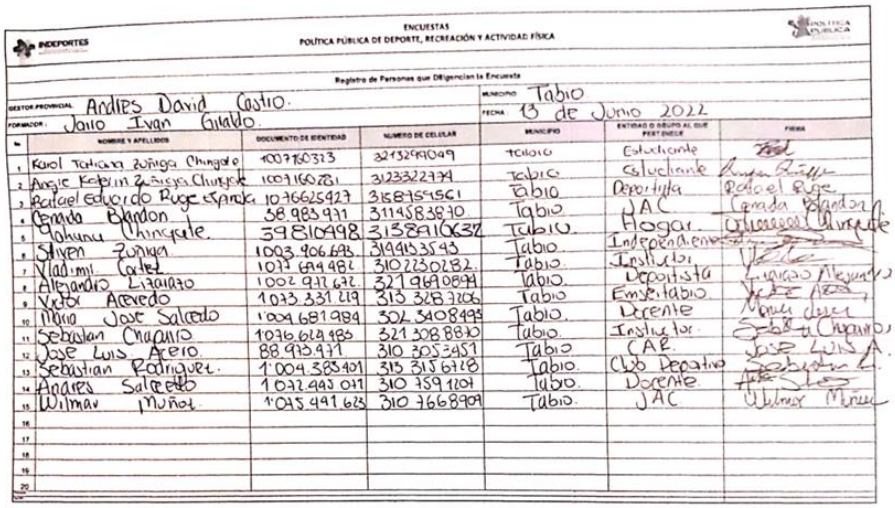
15 DE NOVIEMBRE



22 DE NOVIEMBRE



13. Anexar política pública (convocatoria, formato de asistencia, tabulación y registro fotográfico); (encuesta política pública).



ENCUESTAS
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

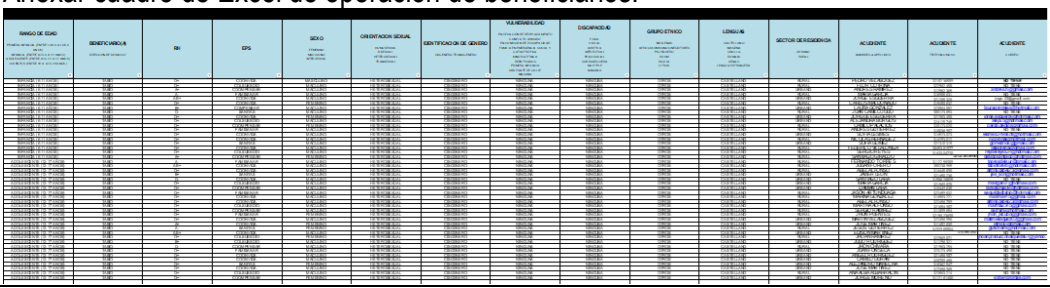
Registro de Personas que Diligencian la Encuesta

GESTOR PROVINCIAL: Andres David Castro. MUNICIPIO: Tabio
FORMADOR: Jairo Ivan Giraldo. FECHA: 13 de Junio 2022

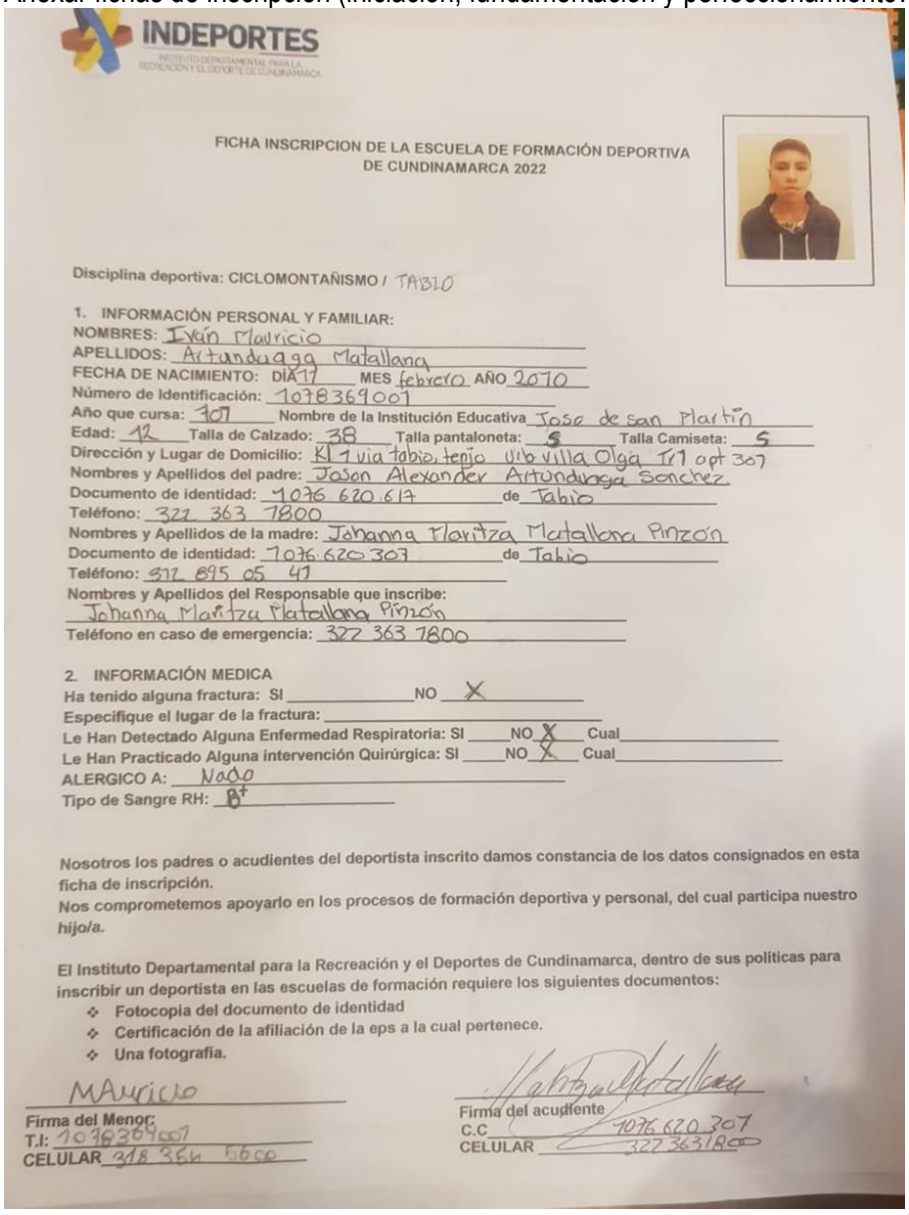
No.	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Karol Tatiana Zuñiga Chingate	1007760373	3215941049	Tabio	Estudiante	
2	Angie Katerin Zuñiga Chingate	1007160281	3123322794	Tabio	Estudiante	
3	Rafael Eduardo Ruge Garcia	1076625927	3158759561	Tabio	Deportista	
4	Camila Blandon	38.983.931	3114583870	Tabio	JAC	
5	Yohana Chingate	39810998	3158910637	Tabio	Hogar	
6	Steven Zuñiga	1003.906.688	3194935493	Tabio	Independiente	
7	Vladimir Cortez	1074 699 981	3102230282	Tabio	Institutor	
8	Alejandro Linarato	1002 977 632	3219690891	Tabio	Deportista	
9	Victor Acevedo	1033.331.219	313 328 7206	Tabio	Emprendedor	
10	Maria Jose Salcedo	1004 681 984	302 3408493	Tabio	Docente	
11	Sebastian Chaparro	1036 629 985	321 308 8810	Tabio	Institutor	
12	Jose Luis Arevo	88.973.971	310 305 3451	Tabio	CAR	
13	Sebastian Rodriguez	1.004.385.401	315 315 6768	Tabio	Club Deportivo	
14	Andres Salcedo	1.032.493.017	310 759 1201	Tabio	Docente	
15	Wilmar Muñoz	1.015.491.623	310 7668909	Tabio	JAC	
16						
17						
18						
19						
20						

Escaneado con CamScanner

14. Anexar cuadro de Excel de operación de beneficiarios.



15. Anexar fichas de inscripción (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: CICLOMONTAÑISMO / TABIO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Ivan Mauricio
APELLIDOS: Artunduaga Matallana
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 17 MES febrero AÑO 2010
Número de Identificación: 1078369007
Año que cursa: 307 Nombre de la Institución Educativa Jose de san Martin
Edad: 12 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Kl 1 via tabio, tenjo Urb villa Olga Tr 1 apt 307
Nombres y Apellidos del padre: Jason Alexander Artunduaga Sanchez
Documento de identidad: 1076 620 617 de Tabio
Teléfono: 322 363 7800
Nombres y Apellidos de la madre: Johanna Maritza Matallana Pinzón
Documento de identidad: 1076 620 307 de Tabio
Teléfono: 322 895 05 41
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Johanna Maritza Matallana Pinzón
Teléfono en caso de emergencia: 322 363 7800

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: B+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

MAURICIO
Firma del Menor:
T.I: 1078369007
CELULAR 318 364 5600

Firma del acudiente
C.C 1076 620 307
CELULAR 322 3631800

16. Anexar parafiscales de todos los meses según periodo contractual.

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1076620442		GIRALDO BLANDON JAIRO IVAN	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cra 1 N° 3-66	TABIO-CUNDINAMARCA	8647567	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2022-09	2022-09	1732258442	94404564899	I	2022/10/11	2022/10/31	NEQUI	20	$315,400

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO					PENSION		SALUD				CCF				RIESGOS			PARAFISCALES		
No.	Identificación		Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)						$1,000,000	$160,000			$1,000,000	$125,000			$0	$0			$1,000,000	$24,400		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)						$1,000,000	$160,000			$1,000,000	$125,000			$0	$0			$1,000,000	$24,400		$0	$0
Ciudad: TABIO Depto: CUNDINAMARCA (1 Afiliados)						$1,000,000	$160,000			$1,000,000	$125,000			$0	$0			$1,000,000	$24,400		$0	$0
1	CC	1076620442	GIRALDO JAIRO	230201	30	$1,000,000	$160,000	EPS009	30	$1,000,000	$125,000	0		$0	$0	14-23	30	$1,000,000	$24,400	0	$0	$0
Total	**Afiliados(1)**					$1,000,000	$160,000			$1,000,000	$125,000			$0	$0			$1,000,000	$24,400		$0	$0