INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 1059 DE 2022

OBJETO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN DE FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"	**INFORME FINAL**
PEDRO YESID GUZMAN LINARES- Técnico operativo	SUPERVISOR
INFORMACIÓN FINAL	

MUNICIPIOS	NOCAIMA
FECHA DEL INFORME	22/06/2022 AL 21/12/2022
PERIODO DEL INFORME	FINAL
CONTRATISTA	JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 1059 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de 5 meses
Explicación breve frente a lo realizado en cada una de las actividades por el tiempo contratado.

1.Realice la planeación de clases y actividades requeridas por el supervisor de nuestra zona DANIEL COLMENARES TRIANA teniendo en cuenta la malla curricular y el plan pedagógico para los meses de febrero a julio el cual fue entregado al supervisor, esto teniendo en cuenta los diferentes grupos que manejamos INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO, las cuales se realizan los días lunes, martes, miércoles y jueves ya que estos son mis días de trabajo con los diferentes grupos.
También se realizó la difusión para la convocatoria la cual fue difundida por medio de información en redes sociales como WhatsApp
En el municipio de Nocaima, promoción de la escuela de formación de futbol sala, protocolos de bioseguridad, malla curricular, plan pedagógico, horarios y lugares de trabajo con los diferentes grupos.

Semana 3: Del 21 al 27 julio
Semana 4: Del 1 al 6 agosto
Semana 5: Del 7 al 13 agosto
Semana 6: Del 14 al 20 de agosto
Semana 7: Del 21 al 27 de agosto
Semana 8: Del 28 marzo al 3 septiembre
Semana 9: Del 4 al 10 septiembre
Semana 10: Del 11 al 17 septiembre
Semana 11: Del 18 al 24 septiembre
Semana 12: Del 25 septiembre al 1 octubre
Semana 13: Del 2 al 8 octubre
Semana 14: Del 09 al 15 octubre
Semana 15: Del 16 al 22 de octubre
Semana 16:Del 23 al 29 de octubre

Semana 17: Del 30 de mayo al 5 noviembre
Semana 18: Del 6 al 12 de noviembre
Semana 19: Del 13 al 19 de noviembre
Semana 20: Del 20 al 26 de noviembre
Semana 21: Del 27 de noviembre al 3 de diciembre
Semana 22: Del 4 al 9 de diciembre

2. Realice para los meses de desde julio hasta el 21 de diciembre cada una de las planeaciones semanales y planes diarios de clase para el municipio de Nocaima teniendo en cuenta malla curricular y plan pedagógico el cual fue entregado al gestor de provincia, horarios y lugares donde se realizarán cada una de las actividades o clases presenciales en el Municipio de Nocaima Cundinamarca.

HORARIOS INICIACION: LUNES, JUEVES Y SABADO
HORARIOS FUNDAMENTACION: LUNES, JUEVES Y SABADO
HORARIOS PERFECCIONAMIENTO: LUNES, JUEVES Y SABADO

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 siguen los planes diarios y plan mensual en mis sesiones de campo, teniendo en cuenta actividades planteadas en la malla pedagógica por las diferentes categorías (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento) en el municipio de la Utica para los meses de febrero, marzo, abril, mayo, junio y julio

4.En el mes de febrero realice la convocatoria para la escuela de atletismo en el municipio de Nocaima de manera eficaz la cual se dividió en tres grupos de trabajo en la disciplina individual y por el nivel de INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO dando cumplimiento a los parámetros establecidos por Indeportes Cundinamarca como lo estipula mi contrato, por lo tanto, en el mes de abril se dio inicio con **PERFECCIONAMIENTO: 2 NIÑOS,**
FUNDAMENTACION: 17 INICIACION: 27

En el mes de febrero hasta el 9 de julio ejecute cada una de las sesiones de clase en la escuela de formación de atletismo dando cumplimiento a los parámetros establecidos teniendo en cada uno de los niveles la cobertura de niños inscritos y de manera presencial ya que el municipio autorizo los protocolos de seguridad presentados por la director del municipio de Nocaima dando como resultado final en la población
PERFECCIONAMIENTO: 2 NIÑOS, FUNDAMENTACION: 17 NIÑOS, INICIACION: 27 NIÑOS

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. Utilice correctamente el uniforme y los logos de Indeportes Cundinamarca en las diferentes actividades realizadas en el municipio de utica Cundinamarca durante los meses de julio hasta diciembre

6. Prepare las 9 sesiones de entrenamiento presencial con los parámetros de tiempos estipulados, dado a que las actividades para las diferentes categorías de escuelas de formación.

→El 4 de septiembre di inicio al tema de convocatoria de los niños de la escuela de formación de atletismo.

→El 8 de septiembre se estructuraron horarios y lugares de trabajo con el consentimiento de la directora de deportes.
→El 10 de septiembre se realizó la entrega de implementación de futbol sala por parte de la Alcaldía Municipal de Nocaima.
→El 12 de septiembre realizamos embellecimiento a cada uno de los escenarios donde se van a realizar las actividades deportivas.

Por tanto, una vez finalizado todo esto di inicio en 12 de julio con un grupo pequeño en cada categoría. A la siguiente semana se establecieron 3 sesiones por semana en cada categoría debido a que se completó un grupo numeroso por categoría

En el mes de julio al 21 de diciembre ejecute 9 sesiones de clase en la escuela de formación de atletismo por semana, dichas sesiones se realizaron en el municipio de guaduas estas con la supervisión del gestor DANIEL COLMENARES TRIANA y realice en las siguientes fechas.

SEMANA 1
07 DE SEPTIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.
10 DE SEPTIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.
12 DE SEPTIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.

Fundamentación, Perfeccionamiento.

SEMANA 2
14 DE SEPTIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.
17 DE SEPTIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.
19 DE SEPTIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.

SEMANA 3
21 DE SEPTIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.
24 DE SEPTIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.
26 DE SEPTIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.

SEMANA 4
28 DE SEPTIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.
03 DE OCTUBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.
05 DE OCTUBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.

SEMANA 5
07 DE OCTUBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.
10 DE OCTUBRE : Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.
12 DE OCTUBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.

SEMANA 6
14 DE OCTUBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.
17 DE OCTUBRE : Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.
19 DE OCTUBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.

SEMANA 7
21 DE OCTUBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.
24 DE OCTUBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.
26 DE OCTUBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.

SEMANA 8
28 DE OCTUBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.
31 DE OCTUBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.
02 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento.

SEMANA 9
04 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
07 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
09 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento

SEMANA 10
11 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
14 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
16 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento

SEMANA 11
18 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
21 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
23 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento

SEMANA 12
25 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
28 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
30 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento

SEMANA 13
02 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
05 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
07 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento

SEMANA 14
09 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
12 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
14 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento

SEMANA 15
16 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
19 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
21 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento

SEMANA 16
23 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
26 DE NOVIEMBRE : Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
28 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento

SEMANA 17

30 DE NOVIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
02 DE DICIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
04 DE DICIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento

SEMANA 18
06 DE DICIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
09 DE DICIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
11 DE DICIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento

SEMANA 19
13 DE DICIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
16 DE DICIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento
18 DE DICIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento

SEMANA 20
20 DE DICIEMBRE: Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento

Para un total de, **65 SESIONES DE PERFECCIONAMIENTO, 65 SESIONES DE FUNDAMENTACION Y 65 SESIONES DE CLASE EN INICIACION** este acumulado al 21 de diciembre fecha de finalización de mi contrato.

7. Actualice la información a través de la plataforma y medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada para la inscripción, consentimiento informado y firmado por los padres o tutores de cada deportista, en estas recolectamos hoja de inscripción firmada por los padres o tutores de los deportistas que están participando de las actividades organizadas que se cargaron al drive.

8. Realice la planeación de clases con su respectivo objetivo y sus aspectos evaluativos, correspondientes a los martes, miércoles y jueves del mes de julio desde el en el nivel de perfeccionamiento teniendo en cuenta que se dio inicio a actividades presenciales hasta esta fecha y con esta categoría, estas revisadas y monitoreadas por el supervisor DANIEL COLMENARES TRIANA.
También ejecute para el mes julio a diciembre las planeaciones de clases con su respectivo objetivo y sus aspectos evaluativos, correspondientes a cada una de las planeaciones semanales y planes diarios de clase para el municipio de guaduas teniendo en cuenta la malla curricular y el plan pedagógico el cual fue entregado al gestor DANIEL COLMENARES TRIANA, estas para los días lunes, miércoles, y viernes con los diferentes grupos INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECIONAMIENTO, para las diferentes semanas:

Semana 3: Del 21 al 27 julio
Semana 4: Del 1 al 6 agosto
Semana 5: Del 7 al 13 agosto
Semana 6: Del 14 al 20 de agosto
Semana 7: Del 21 al 27 de agosto
Semana 8: Del 28 marzo al 3 septiembre
Semana 9: Del 4 al 10 septiembre
Semana 10: Del 11 al 17 septiembre
Semana 11: Del 18 al 24 septiembre
Semana 12: Del 25 septiembre al 1 octubre
Semana 13: Del 2 al 8 octubre
Semana 14: Del 09 al 15 octubre
Semana 15: Del 16 al 22 de octubre
Semana 16:Del 23 al 29 de octubre
Semana 17: Del 30 de mayo al 5 noviembre

Semana 18: Del 6 al 12 de noviembre
Semana 19: Del 13 al 19 de noviembre
Semana 20: Del 20 al 26 de noviembre
Semana 21: Del 27 de noviembre al 3 de diciembre
Semana 22: Del 4 al 9 de diciembre

9.Realice el proceso de pruebas y las cuales están en las evidencias fotográficas, etas con el consentimiento del gestor DANIEL COLMENARES TRIANA quien antes de iniciar la realización de cada una de ellas fueron revisadas y ajustadas por el gestor, las pruebas que se realizaron fueron las siguientes:
PESO CORPORAL (KG)
ESTATURA DE PIE (CMS)
TEST LEGER
SHUTTLE RUN
300 MTS
SALTO VERTICAL
SALTO HORIZONTAL
50 y 20 MTS
Dichas pruebas se entregaron al gestor y se subieron al DRIVE con su respectiva estadística.

10. Solicité cada una de las certificaciones del mes de julio hasta diciembre de la alcaldía de Nocaima donde en cada una de ellas se me certifica que cumplí a satisfacción con los horarios, horas establecidas por Indeportes Cundinamarca.

11. Apoyo al día de la mujer vergarense homenaje a Dora Balamba el día 30 de septiembre en el municipio de Vergara Cundinamarca
Realicé el día 22 de septiembre realice apoyo al día del niño en el municipio de Nocaima en el colegio las mercedes y el casco urbano.
Realicé el día 24 de septiembre las mesas de políticas públicas en el municipio de la Nocaima, siguiendo en cronograma sugerido por INDEPORTES CUNDINAMARCA.

Apoyo al día de la mujer vergarense homenaje a Dora Balamba el día 30 de marzo en el municipio de Vergara Cundinamarca.

Realice el 22 de octubre el día del niño en el municipio de Nocaima, siguiendo cronograma sugerido por el municipio.
Realice apoyo el 5 de noviembre en el marco de la celebración del día de la bicicleta
Realice apoyo el 6 de noviembre en el embellecimiento en los barrios en el marco de la celebración de los cumpleaños 417 años.
Realice apoyo el 8 de noviembre en la celebración del cumpleaños del municipio.
Realice apoyo 9 en la llegada a la vuelta Colombia alto del vino.
Realice apoyo 21-28 en las vacaciones recreativas del municipio.

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

- Asistí reunió virtual 11 de noviembre, Socialización del cuadro poblacional.
- Asiste reunión presencial 12 de noviembre, capacitación.

- Asiste reunión presencial 8 de octubre, establecer tareas día del niño
- Asistí reunió virtual 20 de octubre, verificación de cuadro poblacional.
- Asistí reunión 25 de octubre virtual.

- Asistí reunió virtual 11 de noviembre, Socialización del cuadro poblacional.
- Asiste reunión presencial 12 de noviembre, capacitación.

- Asistí reunión virtual 2 de noviembre con el provincial y gestor para la socialización de documentos para temas de adición.

- Asistí reunió virtual 6 de noviembre actualización del cuadro de control de asistencia y políticas públicas.
- Asistí reunión 22 de noviembre seguimiento con el gestor.
- Asistí a reunión el 24 de noviembre socialización de los informes políticas públicas.

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. Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos 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.Realice y presente por medio de la plataforma secop ll el informe de los meses febrero, marzo, abril, mayo, junio y julio del 2022 con los formatos y las evidencias pertinentes para que sea válido el informe contractual para la parte administrativa de Indeportes Cundinamarca.

15. Entregué al gestor el día la documentación requerida y demás productos que elaboré los meses de febrero a julio Informe de supervisión.

- Certificación del municipio
- Horarios y sitios de entrenamiento
- Grupos poblacionales (cobertura)
- Control de asistencia
- Plan diario de clase
- Plan mensual
- Evidencia fotográfica
- Pago de seguridad social mes de noviembre y diciembre
- Plan pedagógico
- Cuenta de cobro

Cobertura total a la finalización del contrato

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL, DE NIÑOS
INICIACION	27
FUNDAMENTACION	17
PERFECIONAMIENTO	02
TOTAL	**36**

Modalidad de contratación	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	$8.570.000	5 meses	2022000353

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
JULIO	1.252.400	156.600	200.400	30.600	8360614602
AGOSTO	1.252.400	156.600	200.400	30.600	8361638567
SEPTIEMBRE	1.252.400	156.600	200.400	30.600	62274789
OCTUBRE	1.252.400	156.600	200.400	30.600	63182392
NOVIEMBRE	1.252.400	156.600	200.400	30.600	63901352
DICIEMBRE	1.252.400	156.600	200.400	30.600	64145152
Totales	**N/A**	**939.600**	**1.202.400**	**183.600**	**N/A**

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

CONTRATISTA:	
Nombre:	JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS



Firma:

RELACIÓN DE ANEXOS
OBLIGACION 1



OBLIGACION 2

PLAN DE TRABAJO INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

DE

ATLETISMO

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS

NUMERO DE CEDULA CIUDADANÍA 1070706494 DE LA VEGA CUNDIINAMARCA

TELEFONO: 3126014881

INTRODUCCIÓN

el deporte como una actividad sana lúdica recreativa competitiva y beneficiosa para la salud de los habitantes del municipio de NOCAIMA, actualmente existe una mayor conciencia de la importancia de la práctica regular del ejercicio, que en conjunto con buenos hábitos alimenticios pueden ayudar a evitar o retardar la manifestación de enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, cáncer de colon y todas las complicaciones de salud asociadas al sobrepeso y obesidad sin embargo los beneficios que tiene la actividad física va mucho más allá de la prevención de enfermedades según la organización mundial de la salud con un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental alivia la depresión y estrés.
contando con el apoyo de la oficina de cultura y deportes del municipio de Nocaima se inicia este proceso de formación de atletismo en el municipio ya que es un deporte innovador para la comunidad y que representa al país y al departamento siempre ocupando los primeros lugares en cada una de las categorías femeninas y masculinas por eso es importante iniciar esta disciplina este año en el municipio el cual le dará muchos beneficios a la población de Nocaima desde la parte competitiva, enfocada en los diferentes programas, encaminadas a mejorar la calidad de vida Aplicando procesos metodológicos específicos en cada categoría donde se le permita al niño y niña incorporarse de la mejor manera a la vida social, además de aprender a convivir pacíficamente con todo su entorno, generando el respeto por sus compañeros y por la naturaleza. Progresivamente se incentivará la práctica del deporte desarrollando las capacidades condicionales y habilidades básicas como reptar, caminar, correr y saltar, es la base del deporte, y lo primordial en cualquier deporte o actividad física, de manera que el niño y niña lo puedan ver como un hábito y no una obligación en cada uno de los habitantes del municipio de Nocaima Cundinamarca.

JUSTIFICACIÓN

Implementar la escuela de formación de ATLETISMO para el año 2022 en un proceso importantísimo en el cual es formar y especializar deportistas que representen al municipio a nivel departamental y nacional ya que es un deporte innovador para la comunidad de Nocaima permitiendo ofrecer un espacio sano, Donde se desarrolle buenos hábitos saludables, y formar excelentes talentos con cada uno de los deportistas donde se trasforman personas con disciplina y con un objetivo claro el cual permite la prevención de los problemas sociales que se presentan a diario en el municipio tales como el alcoholismo, formación de pandillas, y drogadicción, gracias a este deporte las personas pueden aprovechar sus tiempos libres haciendo participe en esta escuela de formación de levantamiento de pesas.

MARCO LEGAL <u>Ley 181 de enero 1995</u>

Artículo 1o.Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la Divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la Recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la Juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a Ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de La educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el Cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.
Artículo 2o. El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la Recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.
Artículo3o. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la Recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

1o. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en Todos sus niveles.
2o. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco Idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.
3o. Coordinar la gestión deportiva con las funciones propias de las entidades territoriales en el campo del Deporte y la recreación y apoyar el desarrollo de éstos.
4o. Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas Con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los sectores sociales más necesitados Creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.
5o. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de Salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más Necesitados.
6o. Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones Deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del Movimiento olímpico.
7o. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas Deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad Escolar, su continuidad y eficiencia.
8o. Formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad técnica del deporte, la Recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, con permanente actualización y perfeccionamiento de sus Conocimientos.
9o. Velar por el cumplimiento de las normas establecidas para la seguridad de los participantes y espectadores En las actividades deportivas, por el control médico de los deportistas y de las condiciones físicas y sanitarias De los escenarios deportivos.
10. Estimular la investigación científica de las ciencias aplicadas al deporte, para el mejoramiento de sus Técnicas y modernización de los deportes.
11. Velar porque la práctica deportiva esté exenta de violencia y de toda acción o manifestación que pueda Alterar por vías extra deportivas los resultados de las competencias.
12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, Procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la Recreación.
13. Velar porque los municipios expidan normas urbanísticas que incluyan la reserva de espacios suficientes e Infraestructuras mínimas para cubrir las necesidades sociales y colectivas de carácter deportivo y recreativo.
14. Favorecer las manifestaciones del deporte y la recreación en las expresiones culturales folklóricas o Tradicionales y en las fiestas típicas, arraigadas en el territorio nacional, y en todos aquellos actos que creen Conciencia del deporte y reafirmen la identidad nacional.
15. Compilar, suministrar y difundir la información y documentación relativas a la educación física, el deporte y La recreación y en especial, las relacionadas con los resultados de las investigaciones y los estudios sobre Programas, experiencias técnicas y científicas referidas a aquéllas.
16. Fomentar la adecuada seguridad social de los deportistas y velar por su permanente aplicación.
17. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que Utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación Integral tanto en lo personal como en lo comunitario.
18. Apoyar de manera especial la promoción del deporte y la recreación en las comunidades indígenas a nivel Local, regional y nacional representando sus culturas.

OBJETIVO GENERAL

Implantar el hábito del deporte, tanto recreativo como competitivo en los diferentes programas, y adoptar el ATLETISMO como un deporte importante en este municipio, mejorando con ello la calidad de vida, de las personas del municipio de Nocaima donde el objetivo masificar el proceso en cada una de las categorías tanto femenina y masculina se buscara la participación de cada evento que realicen los municipio cercanos y de esta manera el

MUNICIPIO DE NOCAIMA sea reconocido en lugares de privilegio en el ámbito municipal, departamental y tener representación a nivel nacional en eventos federados de este deporte.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mejorar la calidad de vida de los habitantes del municipio de Nocaima con actividades físicas y con levantamiento de pesas.
- Fomentar el Atletismo con el fin de aprovechar el tiempo libre de los jóvenes de esta comunidad, y con la proyección hacia el alto rendimiento.
- Lograr que el municipio de Nocaima sea uno de los pilares en este deporte, formando una excelente base deportiva.
- Mejorar el estado físico, técnico de los deportistas para que tengan buenas condiciones en sus entrenamientos
- Lograr que la escuela de Atletismo represente al municipio de Nocaima y al departamento de CUNDINAMARCA en los diferentes torneos departamentales y nacionales.

POBLACIÓN

Este proyecto va dirigido a todos los jóvenes del municipio de Nocaima cuyas edades de sub 11, sub 13,sub 15,sub 17 años de edad en las divisiones masculina y femenina en estas edades me concentraré a consolidar un grupo de trabajo y masificar los procesos de selección donde permite tener representantes a nivel competitivo, en el cual se desarrollara un impacto importante tanto en la parte social, educación y salud de los jóvenes sin excluir las demás edades, ya que nos permite masificar el grupo de trabajo donde podrán aprovechar sus tiempos libres haciendo parte de este proceso de formación de Atletismo.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

El **atletismo** es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.

El atletismo es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia llamado también fondo, en distancia o en mayor altura. El número de pruebas, y los tipos ya sean individuales o en grupos, ha variado con el paso del tiempo. El atletismo es uno de los pocos deportes, practicados a nivel mundial, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito. La primera referencia histórica al atletismo se remonta al año 776 a. C. en Grecia, con una lista de los atletas ganadores de una competencia. Dentro del atletismo existen diversas modalidades de pruebas. Esto es algo muy completo ya que debido al atletismo surgieron muchos deportes, por ejemplo: las carreras a pie (velocidad, media distancia, fondo, carreras con vallas, campo a través, relevos…), los saltos (de longitud, de altura, triple salto, salto con pértiga), los lanzamientos (peso, jabalina, martillo…), la marcha atlética, y las pruebas combinadas. Estas últimas también se conocen como decatlón y, como su propio nombre indica, se compone de diez pruebas: tres de lanzamiento, tres de saltos y cuatro de carreras.

La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación. Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso y visto por todo el planeta. Los Juegos Olímpicos se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos. Desde 1982, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), que es el organismo responsable de la regulación de la disciplina, ha flexibilizado sus normas acabando con el periodo amateur de la disciplina. El primer

Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tienen lugar cada dos años desde 1990. *Propuesta de Sistema de juegos para mejorar el proceso de formación básica del atletismo en carreras de distancias cortas*

ESTRUCTURA POR NIVELES

Iniciación: busca acercar al joven amenamente al deporte integrándolo, y haciendo su instancia en el mismo con una relación óptima, se hace aproximación de técnica por medio de juegos, y los diferentes métodos de aprendizaje de la técnica.

Fundamentación: busca dejar en el deportista fundamentos técnicos claros y bien definidos y adquiridos con el fin de que el deportista en su proceso le permita desenvolverse mejor. Todas las capacidades físicas y coordinativas en pro del deporte optimizándolas. También se hace importante a la hora de corrección a tiempo.

Perfeccionamiento: hace so de la iniciación, fundamentación para desarrollar destrezas con el fin de manejar los sistemas tácticos, el deportista piensa con los recursos adquiridos sobre la acción a ejecutar y el proceso que este genera tanto interna como externamente,

TEMÁTICAS DE LOS NIVELES			
Temáticas	**Nivel 1 Iniciación**	**Nivel 2 Fundamentación**	**Nivel 3 especializacion**
Adaptación y preparación física	x	X	X
Dominio de implementos	x	X	
Juegos pre- deportivos	x	x	X
Familiarización	x	x	X
Propiocepción con implementos	x	x	X
Posiciones	x	x	X
Desplazamientos	x	x	X
Ejercicios técnicos	x	x	X
Introducción al reglamento	x	x	X
Desarrollo de juego	x	X	X
Formación en Competencia	x	X	X
Trabajo y preparación psicológica	x	X	X
Acompañamiento fisioterapeuta		X	X
Contenidos teóricos	x	X	X
Juzgamiento básico en competencia	x	X	X

TEMAS Y CONTENIDOS

TECNICA DE CARRERA: SKIPING 1,2,3 Y 4

- TALONEOS
- ALTERNOS
- LATERALES
- CABALLITOS
- CARRERA HACIA ATRÁS

ESTOS EJERCICIOS SE REALIZAN EN UNA RECTA DE APROX 30 METROS, EN TERRENO GRAMA

SE RECOMIENDA REALIZAR MAS DE 3 CARRERAS O PIQUES DE 100 METROS LUEGO DE REALI

ZAR 2 O MAS SERIES DE ESTOS EJERCICIOS, PARA SOLTAR EL SISTEMA MUSCULOESQUELETICO.

GIMNASIA ATLETICA: CAMINAR EN PUNTAS DE PIES

CAMINAR EN TALONES

CAMINAR DESPLAZAR TALON PUNTA

PASO LARGO CON MANOS EN CABEZA

CAMINAR EXTENDER PIERNAS ALTERNADAS

SALTILLOS FUERZA TOBILLOS

REALIZAR 3 O MAS CIRCUITOS, EN UNA RECTA DE 30 METROS, LUEGO 3 O MAS CARRERAS DE 100 METROS.

CIRCUITO DE FUERZA:	ABD ALTAS	30
	FLEXION BRAZOS	30
	SALTOS EN BIPEDIA	20
	ABD MEDIAS	30
	FLEXION TRICEPS	20
	BURPES	10
	ABD BAJAS	30
	DORSOLUMBARES	30

ESTOS EJERCICIOS SE REALIZAN EN UNA SUPERFICIE BLANDA, SOBRE UNA RECTA DE APROX 20
METROS, DONDE LA VUELTA DESPUES DE REALIZAR EL EJERCICIO SE HACE CAMINANDO, SE
RECOMIENDA REALIZAR 3 CARERAS DE 100
METROS.

TECNICA DEL SALTO LARGO, PERTIGA,
TRIPLE Y ALTO: SE REALIZA CON AYUDA DE COLCHONETA

POR AHORA PODEMOS TRABAJAR TEC
NICAS DEL SALTO LARGO Y TRIPLE, CON AYUDA DE LA ARENA, PARA ESTA MODALIDAD DEL
ATLETISMO, TRABAJAREMOS TIPOS DE SALTOS, REPETICIONES Y
FUERZA.

TECNICA DEL LANZAMIENTO DE JABALINA, DISCO, BALA Y MARTILLO: PARA ENTRENAR LOS LANZAMIENTOS

ES PRECISO CONTAR CON UNA PREPARACION PREVIA

ASI COMO PORTAR EL ELEMENTO DE LANZAMIENTO, DE AQUÍ SE PARTE CON TIPOS DE LANZAMIENTOS Y AYUDAS PARA

MEJORARLO, COMO GIMNASIO, TRABAJOS DE AEROBIA Y ANAEROBIA Y MENTALIDAD.

Estos juegos tienen las características de que son juegos que se pueden utilizar en cualquier parte de la clase y que sus reglas son fáciles de cumplir.

Juego # 1

Título: El conejo saltador

Objetivo: Desarrollar la fuerza rápida y la ejecución de las habilidades de los pasos normales y arrancada alta.

Materiales

Estacas, cadenetas de papel, sogas.

Organización

Se colocan varias estacas a ambos lados del terreno, a una distancia de 3 metros entre ellas, se unen con cadenetas de papel o sogas, los participantes se dividirán en dos grupos se colocarán en un extremo del terreno en filas

Desarrollo

A la señal del profesor los practicantes saldrán uno a uno recorrerán la distancia tratarán de saltar por encima de la cadeneta, deberán tener en cuenta la coordinación de brazos y piernas a la hora de ejecutar los saltos para evitar lesiones. Se pueden realizar 3 repeticiones.

Reglas

Deben realizar los saltos por encima de las cadenetas procurando no tocarlas ni romperlas.

Gana el equipo que menos imprecisiones comete.

Juego # 2

Título: ¿Quién es el que más rápido atrapa?

Objetivo: Desarrollar la rapidez y la ejecución de las habilidades de los pasos normales y arrancada alta.

Materiales: Ninguno

Organización

Los practicantes se dividirán en cuatro equipos (Rojo, Blanco, Azul y Verde), los cuales estarán disperso por el terreno.

Desarrollo

A la señal del profesor los practicantes se tratarán de atrapar unos a otros, saliendo de dos en dos o de cuatro en cuatro emulando entre si. ¿Quién es el primero en tocar a los otros jugadores? Se repite hasta que todos hagan función de atrapados y atracadores.

Reglas

Cada toque se enunciará en voz alta.

Los jugadores tocados no relevan al atrapado, ni son eliminados definitivamente del juego.

Juego # 3

Título: La presa y el cazador

Objetivo: Desarrollar la resistencia y la rapidez y la ejecución de las habilidades de los pasos normales.

Materiales: Ninguno

Organización:

Los participantes están dispersos a voluntad por el terreno, se selecciona a un participante como cazador y los demás se consideran presas.

Desarrollo:

A la señal del profesor el cazador intenta dar alcance a la presa, la cual puede protegerse tocando a otro jugador, pero este no huye, sino que se convierte en cazador para perseguir al primer cazador que, a su vez, puede salvarse de la misma manera.

Reglas

Los participantes deben tener en cuenta la aplicación de la técnica completa en las carreras.

Juego # 4

Título: Persecución de meses

Objetivo: Desarrollar la rapidez de reacción y la ejecución de las habilidades de los pasos normales y la arrancada alta.

Materiales: Tizas

Organización:

En el centro del terreno se traza un círculo y dentro de este se coloca un participante, los demás se encuentran dispersos a un extremo del terreno.

Desarrollo:

A la señal del profesor el participante que se encuentra dentro del círculo menciona un mes, todo jugador nacido en ese mes tiene que correr al lado opuesto del terreno evitando que el que está en el círculo lo atrape.

Reglas

El jugador que haya sido atrapado releva al que se encuentra dentro del círculo.

Juego # 5

Título: Permuta de números

Objetivo: Desarrollar la rapidez de reacción la arrancada alta y la ejecución de las habilidades de los pasos transitorios y normales.

Materiales: Tizas

Organización:

Marcar el terreno un círculo en el centro de 4 metros de diámetro y en cada uno de los extremos del terreno seis círculos de 1 metro de diámetro. Colocar en el círculo del centro a un participante que tendrá la función de atrapar a los participantes que se encontrarán en el interior de los otros círculos cuando traten de permutar los círculos

Desarrollo:

A la señal del profesor que consiste en pronunciar dos números, los participantes que tengan los mismos tratarán de intercambiar los círculos, el participante que se encuentra en el círculo del centro intentará atrapar a uno de los dos participantes.

Reglas

Los participantes deben tener en cuenta la aplicación de la técnica completa en las carreras.

El participante que sea atrapado releva al que se encuentra en el círculo central.

Juego # 6

Título: La serpiente cazadora

Objetivo: Desarrollar la resistencia y la rapidez y la ejecución de las habilidades de los pasos normales.

Materiales: Soga

Organización:

Se organiza a los participantes en dos equipos Rojo y Azul, separados en los extremos del terreno, los cuales se alinearán a lo largo de una soga de 4 o 5 metros, a un metro de separación entre uno y otro participante que tomarán en la mano la soga.

Desarrollo:

A una señal del profesor se ponen en movimiento los equipos, intentando el primer jugador de cada equipo dar alcance al jugador final del otro equipo.

Reglas

Los corredores deben tener en cuenta la aplicación de la técnica de la carrera.

El equipo que lo logre primero tocar el jugador final del otro equipo es considerado vencedor.

Juego # 7

Título: El campeón corredor

Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción y la ejecución de las habilidades de los pasos normales y transitorios en la carrera y la arrancada alta

Materiales: Tizas, tarjetas con números.

Organización:

Los participantes se colocarán en filas detrás de una línea trazada en el piso, a la distancia de 10 metros se traza otra línea que hará la función de meta, los participantes serán numerados del 1 al 12.

Desarrollo:

A la señal del profesor que será el anuncio de dos números, los participantes que tengan los números mencionados saldrán corriendo hasta la línea final, los cuales regresarán caminando y se colocarán en el puesto que tenían.

Reglas:

Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la carrera para la ejecución correcta de la técnica y evitar lesiones.

Los otros participantes no salen hasta la orden del profesor.

Juego # 8

Título: Recoge y corre.

Objetivo: Desarrollar la arrancada baja y ejecutar las habilidades de los pasos normales y transitorio durante la carrera.

Materiales: Pelotas, cubos pequeños de madera, aro

Organización:

Se colocan los participantes en dos equipos detrás de una línea de salida en posición de arrancada baja, a la distancia de 10 metros se coloca un aro, en el cual se colocan pelotas o cubos pequeños de madera.

Desarrollo:

A la orden del profesor el primer participante de cada equipo sale corriendo, recoge la pelota o cubo de madera pequeño que se encuentran dentro del aro, corre a entregársela al compañero que le sigue y este realiza la misma actividad llevando la pelota o el cubo de madera hasta el aro.

Reglas

El próximo participante no sale hasta no recibir el objeto.

Los corredores deben tener en cuenta la aplicación de la técnica de la carrera

Gana el equipo que mejor realice las habilidades.

Juego # 9

Título: Corre y gana

Objetivo: propiciar el desarrollo de la rapidez de traslación, la arrancada baja y la ejecución de las habilidades de los pasos transitorios y normales durante la ejecución de la carrera.

Materiales: Tizas, Pelotas, Silbato.

Organización:

Se coloca a los participantes en fila detrás de una línea de salida, en posición de arrancada baja. Trazar en el piso dos líneas paralelas de 10 metros de longitud, separadas entre sí a una distancia determinada previamente por el profesor. Detrás de una de las líneas el profesor se colocará en un extremo de la fila con una pelota en la mano.

Desarrollo:

El profesor impulsa la pelota al frente haciéndola rodar a gran velocidad y en la misma dirección en la otra línea los niños salen corriendo procurando llegar al final antes que la pelota. Los participantes deben regresar caminando y colocarse al final de la fila. Al impulsar la pelota, el profesor debe hacerlo separado de los niños para que no tropiecen con ella en el momento de la carrera.

Reglas

Los participantes no deben salir antes de la señal del profesor.

Los corredores deben tener en cuenta la aplicación de la técnica de la carrera.

Juego # 10

Título: La vuelta a la bandera.

Objetivo: Ejercitar la carrera, mejorar la rapidez de traslación, contribuyendo a la ejercitación de los pasos transitorios y la arrancada alta y la baja.

Materiales. Dos banderas.

Organización.

Se formarán las atletas en dos hileras con igual cantidad de participantes a 15 metros de ellos se colocará una bandera frente a cada equipo.

Desarrollo

A la voz del profesor las primeras de cada hilera saldrán corriendo en línea recta darán la vuelta por detrás de la bandera y estos regresarán corriendo y se colocarán al final. Se puede realizar el juego alternando las arrancadas.

Regla.

Hay que realizar la vuelta a la bandera y los alumnos no deben salir hasta que no se haya colocado el que regresa al final.

Variante.

La atleta se puede quedar en la línea de llegada y esperar las otras.

Conclusiones

1. A través del marco teórico referencial quedó demostrado que con la etapa de iniciación o formación básica el hombre da los primeros pasos en el deporte hasta la más elevada maestría deportiva y que los juegos constituye una vía que posibilita desarrollar la misma, constatándose en el diagnóstico que existen insuficiencias notables en el desarrollo de la misma, dadas en lo fundamental por las carencias que presentan los mismos y para solucionar las mismas se realiza una adaptación de los juegos que se caracteriza por tener en cuenta las características psicopedagógicas de estos atletas, demostrando su efectividad en la práctica ya que los atletas adquirieron la formación básica para poder ejecutar con limpieza las habilidades de las carreras de distancias cortas.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Los entrenamientos se realzaran mediante los métodos de enseñanza de la técnica tales como; método analítico, global, integrado, propiocepción, auditivos, .

Las capacidades físicas su método de entrenamiento manejara diferentes dependiendo el trabajo de la semana método continuo, de intervalos, o de competencia dado el caso.

Los tipos de entrenamiento a realizar según el plan mensual y sesión diaria serán; entrenamientos de resistencia, velocidad, potencia

CONTROL SEGMENTO Y EVALUACIÓN

Las capacidades físicas trabajadas tienen su evaluación en las pruebas otorgadas por el instituto de deportes al inicio, mediante y al finalizar la etapa

Lo social y el trabajo en equipo se realzará por medo de encesta en tres fases iniciando, mediante, y finalizando

HORARIOS DE TRABAJO

Lunes, jueves, sábado



JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS

ENTRENADOR DEPORTIVO

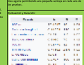
TELÉFONO: 3126014881

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

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
ATLETISMO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CORRER	se realizan careras cortas no mayor a 100 metros planos	lograr que el deportista tenga dominio de la tecnica durante los 100 metros Control y dominio del balón en las jugadas
						desplazamientos en cuadipedia donde lo realizamos a una distancia menor de 50 metros utilizando brazos y pies	Manejo de espacio y tiempo fortaleciciendo el tren inferior y superior.
						se realizasan salidas no mayor a 30 metros donde el deportista perfeciona el braceo y salidas	perfeccionar la tecnica de salida desde la linea de partida
						correr o caminar manteniedo manteniendo un ritmo alto o suave sobre las puntas de los pies	mejorar la tecnica y control de la posicion del pie
						fundamentacion motriz de velocidad en pista, 100 y 200 metros planos, salida y desarrollo final de las competencias y entrenamientos	mejorar los patrones de la tecnica de inclinacion del tronco
				2	SALTAR	salto de altura :es una prueba que se realiza en atletismo el objetivo es pasar un liston que sta sostenido sobre dos bases ala medida que el deportista salete y no toca el liston se sube de 2 a 3 centimetros mas dependiendo del salto explocivo del atleta en esta prueba se debe realizar un adecuado estiramiento y mucho trabajo de fuerza explociva tren inferior	perfeccionamiento de la tecnica en la iniciacion del salto de altura el objetivo del atleta es lograr la mayor altura sin que el atleta toque el liston
						salto triple: Para realizar un triple salto hay que realizar una secuencia de pasos el primero es un salto con la pierna no dominante, en el segundo se hace otro salto repitiendo la primera pierna y en el tercero se efectúa un cambio de pierna, siendo este el último impulso antes de caer en la arena el salto sigue una de las dos secuencias de piernas: izquierda, izquierda, derecha y caída o derecha, derecha, izquierda y caída. - lo realizamos en el estadio sobre el cespe,en la cancha de voliplaya o se adecua un espacio con arena para realizar esta disciplina del atletismo.	lograr que los deportistas desalloyen esa motricidad en el momento de realizar el salto adaptandocen al gesto tecnico en la salida ya que se inicia ciempre con la pierna no dominante.
						salto largo: se realiza las siguientes faces de la carrera, fase del impulso, fase de la suspencion o vuelo, consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera calliendo sobre la arena ya que se mide desde la tabla donde realiza el salto a cualquier marca que realice el atleta por cualquier parte de su cuerpo	Enseñar y corregir los patrones basicos del movimiento para realizar un salto de manera eficaz
						salto de ballas: son carreras de velocidad donde los competidores deben superar una serie de obstáculos de modo quien la realiza este tipo de prueba debe tener unas características físicas muy parecidas a la de los velocistas, pero con una estatura mayor en las extremidades inferiores un poco más largas para poder saltar las vallas sin tener ningun problemas superando las ballas sin perder el impulso.	lograr el dominio y perfeccinamiento de la tenica en los atletas evitando tumbar las vallas y terminar invadiendo el carril del compañero
				3	LANZAR	jabalina: El lanzamiento de jabalina es una prueba del atletismo en la que consiste lanza una jabalina o bara lo mas lejos posible realizando una carrera rapida manteniendo la jabalina con la mano y el brazo extendido donde el lanzamiento es lo mas fuerte para lograr una buena distancia y poder tener buenos resultados	logara que el deportista desarrolle la tecnica del lanzamiento de la jabalina desarollando la fuerza en la extencion del codo logrando buenos resultados en esta hermosa disciplina.
						bala: El lanzamiento de bala es una prueba nueva del atletismo que consiste en lanzar una bola de acero a la máxima distancia posible depende de la fuerza explociva que desarrolla el atleta	mejorara los patrones del lanzamiento logrado un adecuado fortalecimiento en el tren superior e inferior
						martillo:es una prueba en el atletismo que como lo indica su nombre se lanza un objeto llamado martillo que consiste en una bola de metal unida a una empuñadura mediante un cable de acero, resultando vencedor quien lo envíe a una mayor distancia que a la de sus compañero .	lograr la preparacion en timepo y espacio al deportista buscando el perfecinamiento de la tecnica del lanzamiento.
						disco: es una prueba del atletismo donde el objetivo es lanzar un disco pesado circular con diferentes caracteristicas para los homres y mujeres para los homres es de un diametro de 22 centimetros con un peso de 2 kilos para las mujeres es de un peso de 1 kilo y de diametro de 18 centimetros al ser lanzado debe caer en un espacio determinado y su gesto tecnico es el mismo que el de martillo se realiza con una sola mano	Adaptar a los deportistas de atletismo desarrollando las condiciones fisicas de los movimientos y su gesto tecnico logrando la perfeccion de los movimientos en cada una de las etapas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	RESISTENCIA	- Entrenamiento resistencia con trote por 5 a 12 kilómetros donde se realizará 2 kilómetros ritmo medio y 2 kilómetros ritmo 70%, hasta completar el recorrido.Correr durante un tiempo determinado sin descanso alguno para aumentar la resistencia física.	lograr que cada deportista desarrolle sus capasidades fisicas por medio de la actividad fisica y el atletimo permitiendo perfeccionar los gestos tennicos del atletismo
						realizamos el test de lleyer: donde buscamos mejorar la resistencia de cada atleta durante el recorido de la prueba de esta manera obtenemos un resultado para fortalecer y trabajar sobre esa resistencia del atleta	buscar que el deportista desarrolle el maximo de su resistencia a travez de los entrenamientos.
						Con un objeto, cono o valla se salta 10 veces hacia adelante y 10 veces hacia atrás, luego 10 veces hacia los lado trabajamos la resistencia atravez de los juegos predeportivos se realizan relevos de 4 por 400 donde cada deportista recorre 400 metros o darle una vuelta a la pista	lograr por medio de los predeportivos y relevos de de 4 x400 obtenemos el maximo nivel de la resistencia
						La prueba de obstáculos es una carrera de 3,000 metros, en la que los competidores tienen que pasar 28 obstáculos como vallas o listones y siete fosos de agua.	buscar que los deportistas desarrollen todos los patrones del atletismo para desarrollar esta importante prueba como lo es la carrera de 3000 metros con obtaculos
						entrenamiento de resistencia mediante ejercicios de técnica de carrera skiping, taloneos, alternos, laterales, caballitos, trote hacia atrás, trote o bicicleta por 30 minutos a aun ritmo del 50 %, finalizando a ritmo fuerte.	buscar que los deportistas logren en desarrollo de la tecnica de carrera del skiping y taloneos donde se logren todas las destrezas fisicas en el atletismo
				2	VELOCIDAD	100 metros lisos, 100 metros planos o 100 metros llanos es una prueba de atletismo en la que el deportista tienene que recorrer cien metros libres con mucha velocidad de todo obstáculo con la mayor rapidez.	buscar que los deportistas logren la mayor velocida posible en estas careras una de las mas importantes en el atletismo perfecionando los movimientos biomecanicos de cada deportista.
						200 metros planos es una prueba de velocidad del atletismo que se inicia antes de la curva de la curva de meta considerandosen una de las pruebas mas antigüedad.	lograr la maxima velocidad buscando la mejor trayectoria de la carrera evitando tocar las lineas y ser desalificado
						60 metros lisos o planos es una prueba que se realiza en campo cerado y no al aire libre debido a la maximas velocidades que alcansa un deportista	lograr que el atleta realice un braceo coordinado y fuerte
						los Sprints: son carreras cortas de 50,60, 70,80 metros que se entrena para mejorar la velocidad y salidas de los atletas	buscar la mayor consentacion y velocidad en cada uno de los deportistas permitiendo mejorar las marcas de las carreras de 100 y 200 metros lisos.
				3	REACCION	se realiza un predeportivo con los deportistas donde se forman un circulo cogiéndose de la mano y un compañero corriendo por fuera del circulo donde intenta tocar al compañero que diga el entrenador los jugadores que están en el circulo correrán también para que no logre conseguir su objetivo.	Desarrollar lascapacidades de cada deportista desde el area recreativo buscando ese compromiso de lider en el equipo
						Se divide el grupo en dos y se ponen en dos filas a unos 30 metros y justo en medio se coloca un pañuelo grande. Cada jugador de cada lado tiene asignado un numero, el entrenador dirá un numero y los dos que lo tengan de cada lado saldrán a por el pañuelo y volverán con el a su sitio de salids	lograr que cada deportista desarrolle la reaccion atravez de los juegos predeportivos logrando la responsabilidad de cada uno durante el desasrrollo de prueva
						predeportivos en este juego se hace un circulo y se queda un niño por fuera del grupo que andará alrededor del circulo tocando las cabezas de sus compañeros y diciendo la palabra "pato". Cuando él quiera decir a uno de ellos la palabra "ganso". El último tendrá que intentar tocarlo para regresar a su citio y el primero dar una vuelta completa al circulo y sentarse en el sitio libre	preparar al deportista mentalmente para que cumpla una funcion eficaz permitiendo a travez del juego los cambios de reacion
				4	FUERZA	sentadilla	lograr fuerza del deportista del tren inferior permitiendo tener potencia en la salida en cualquier prueba de velocidad donde se trabaja sin meterle tanto peso
						Lagartijas	Fortalecer las fibras musculares de los gemelos, tobillos y cuadricep
						Abdominales	lograr que los deportistas desarrollen el fortalecimiento del core parte sentral del cuerpo
						Burpees	Entrena la capacidad aeróbica
		TECNICO	DESTREZAS	1	ZANCADA LARGA	zancada larga : en las escaleras realizamos lo maxima de la zancada dejando uno o dos escalones llibres si podemos por el medio de la zancada este ejercicio le realizamos 4 series con cada pierna x 10 escalones caminando	lograr que el deportista trabaje lo mas que pueda la zancada larga sin estar coriendo donde nos permitira mejorar la zancada larga
						salto de escaleras con los pies separados: este ejercicio lo realizamos en las escaleras del estadio o las graderias donde saltamos de 13 a 16 escalones realizando saltos muy largos y bajamos caminando y lo realizamos de nuevo por 5 series	lograr que los deportistas se adapten al trabajo de fortalecimiento de la zancada larga
						salto de escaleras con los pies pegados: este ejercicio lo realizamos en las escaleras del estadio o las graderias donde saltamos de 13 a 16 escalones y bajamos caminando	lograr que el deportista trabaje los flexores de la cadera permitiendo una buena zancada
						zancada larga de tigera: realizamos este ejercicio que es muy comun realizando zancadas largas flexionando la rodillas mientras que mantenemos la otra pierna totalmente extendida sobre la punta del pie y asi de esta manera realizamos distancias de 25 a 30 metros	lograr que los deportistas realicen adecuadamente el ejercicio permitiendo fortalecer el geto tecnico de la zancada
				2	SALIDA ALTA	ejercicio sobre la punta de los pies. Nos ubicamos sobre la linea de salida sin tocarla con los pies juntos y elevamos los talones llevando ligeramente el tronco hacia adelante y cuando perdemos el equilibrio reacionamos con que pierna sacamos adelante para estavilizar el cuerpo	lograr que el deportista se adapte al estimulo de salida por medio del ejercicio
						en este ejercicio realizamos un ejercicio tradicional donde nos colocamos boca abajo manteniendo las manos detrás de la cadera cuando el entrenador pita todos deben salir rapido realizando euna distancia de 10 metros	buscar que los deportistas desarrollen y potencialicen la salida en el atletismo por medio de juegos
						en este ejercicio lo realizamos acostandonos boca abajo con las manos en la cadera cunado el entrendor pite nos levantamos buscando una mejor velocidad en la salida al llegar pasamos por detrás del compañero por medio de las piernas donde al pasar pordebajo del atleta volvemos a perfecionar la salida alta.	lograr que los deportistas por medio de los juegos predeportivos mejoren sus capacidades fisicas de la salida alta
						con este ejercicio buscamos mas el perfecionamiento de la salida alta nos arodillamos agachando la cabeza sobre el piso y con las manos detrás de la cabeza cuando pita el entrenador todos deben salir rapido esforzando a los mas rapidos y no rapidos a desarrollar este ejercicio	obtener el mejor resultado en el desarrollo de cada ejercicio buscando ciempre un objetivo como es las salidas altas
				3	SALIDA DE TACOS	con este ejercicio mejoramos la salida de tacos con potencia nos hacemos de parejas nos ubicamos sobre los tacos en la posicion de salida de frente del atita de para su compañero y le coloca mas manos en los hombroe ejerciendo fuerza evitando la salida	lograr que el deportista desarrolle la explocividad de salida sobre los tacos logrando enpujar a su compañero
						saltos de tacos sobre colchonetas. Este ejercicio lo podemos trabajar muy facil colocando dos colchonetas anchas nos ubicamos sobre los tacos en posicion de salida cunado salimos con mucha potencia logramos la extencion de las piernas buscando que el cuerpo quede extendido e inclinado calliendo sobre las colchonetas	lograr que los deportistas desarrollen su salida con potencia sobre los tacos ejerciciendo la extencion total de las piernas
						empuje y de tracion :nos hacemos por parejas uno se coloca en la parte de adelante del compañero el deportista que esta atrás tiene que empujar al de adelante realizanzo el gesto de saliza donde el compañero de adelante ejerse mucha fuerza para evitar avanzar a su compañero permitiendo mejorar la fuerza explosiva sobre los tacos	desarrollar la fuerza explosiva por medio de ejercicios basicos logrando grandes avances en la salida de tacos
						ejercicios de tracion :se hacen grupos de dos personas una adelante y otra atrás la persona que esta atrás le coloca una soga en la cintura cuando el entrenador pita sale en pocicion de tacos el deportista que se encuenta adelante el atleta que esta atras tine que sujetar mucho para hacerle mas dificil la salida en posiion de tacos mejorando la fuerza explosiva	lograr la suficiente fuerza en cada deportista en el momento de realizar la salida sobre los tacos realizando un gesto muy facil desarrollando la fuerza explosiva
				4	SALIDA BAJA	posicion a su marcas: es cuando el atleta se ubica en el sitio de partida o salida en sus marcas se agachan apoyando ambas manos en la línea de salida y coloca la rodilla de la pierna atrasada en contacto con el suelo se mantienen los codos extendidos formando un arco con los dedos indice y pulgar	lograr que cada deportistas se acople a la posicion de la abertura de los dedos sobre la linea de salida
						posicion de listo: Listos el atleta toma aire y contiene la respiración y al sonar el disparo de salida el corredor empuja las piernas contra los tacos y despliega los brazos.	desarrollar y trabajar esta fase tan importante controlando la respiracion para tener mayor impulso
						Fase de impulso o despegue: es la ultima fase en la que el pie está en contacto con el suelo las manos o apoyo se encuentra por delante de nuestra zona delantera del pie entre los metatarsos y el dedo pulgar	desarrollar la posiciona decuada del pie y las manos evitando que el deportista se caiga de cara
						fase de aceleracion: es buscar aumentar la velocidad y lograr estar cerca a la velocidad maxima	lograr que los deportistas de la escuela de atletismo desarrollen la maxima velocidad en cada prueba
				1	TÁCTICAS DE LA COMPETICION	La competición: es una disposición en la práctica del atletismo con la que se evalúa el juego de los participantes suele obtener como resultado una clasificación de ganadores o algún tipo de reconocimiento, título, o premio económico para los mejores deportistas que cumplen con excelentes resultados.	mejorar la marca individual de cada deportista
						estrategia: es la planeacion del objetivo pricipal que se propone obtener en cierto evento	obtener los meores triunfos buscando ciempre el podio
						la devilidad del rival: es buscar o analizar las falencias tecnicas de los rivales de competencia logrando ventaja en cada competencias	lograr que los deportistas tengan la capasidad de lograr ventajas sobre sus rivales
		TACTICO		2	SISTEMA DE PARTICIPACION	edades de participacion : los deportistas pueden iniciar en la etapa de iniciacion deportiva a partir de los de los 7 años hasta los 60 años tengan condiciones de salud	incentivar a los jovenes a que participen de las escuela de formacion de atletismo
						Pruebas oficiales de atletismo que corresponden a un campeonato mundial. Carreras de velocidad 60-100- 200- 400 medio fondo: 800 metros - 1500 - 3000 metros, fondo a campo media maraton	seleccionar a los deportistas los que complan con las caracteristicas fisicas en cada una de las pruebas
						las pruebas que se realizan a campo libre son: 100- 200- 400 metros lisos	les permite desarrollar cada una de la pruebas con mas eficiencia cardiaca
				1	HISTORIA DEL ATLETISMO E INDUMENTARIA	Historia del atletismo: el atletismo es considerado el deporte mas organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.	lograr que los deportistas investiguen lean la historia del atletismo donde se referencia en el año 776 AC sobre la importancia y los beneficios del atletismo.
						Indumentaria del atletismo: las prendas son camisa y pantaloneta comodas y de tirantas y sin mangas para que el deportista tenga mas comodidad en sus movimientos	dar a conoser a los atletas la importancia de la indumentaria que se debe tener para el buen desempeño del atletismo y mas como presentacion personal
						zapatillas: hay muchos tipos de sapatillas para brindan comodidad amortiguacion estructurada, estavilidad, y nos da mas agarre permitiendo una pequeña ventaja en cada una de las pruebas.	consientizar a los deportistas la importancia del uso del calzado permitiendo evitar leciones a los deportistas
						Puntuación y Duración: 	lograr que los deportistas tengan claras las puntuaciones de cada prueba realizada en el atletismo
				2	SANCIONES DISCIPLINARIAS DEL ATLETISMO	doping: son sustancias proibidas que van en contra del reglamento, de la salud de los atletas donde se tiene ventaja en las competencias con los demas ribales	educar por medio de charlas a los atletas las consecuencias que tienen estas sustancias
						salidas en falso: salir antes de que el juez de la orden para evitar ser sancionado despues de que cometa mas de una falta	preparar a los deportistas para que se acostumbren salir de la linea de salida con el disparo o silvato
						No presentarse la primera llamada del árbitro : es una falta grave ya que el atleta puede ser sancionado o expulsadode la competencia por no cumplir en reglamento	educar y exigir a los deportistas la presentacion personal y que cumplan con las reglas de cada evento presentarsen a tiempo en cada una de los eventos
						utilizar la chaquetilla de otro deportista: no utilizar las prendas de identificaion de otro deportista ya que esa ficha esta registrada a otro deportista con un chip en algunas competencias esta falta es para el retiro del evento y pierde los beneficios ya sea clasificatorios, o selectivos , municipales o departamentales.	concientizar a los deportistas que la unica forma de obtener logros es entrenando y dar al maximo su exigencias en competencias sin necesidad de hacer trampa
		TEORICO		3	DONDE SE PRACTICA ESTA HERMOSA DISCIPLINA	Dimensiones de la pista de las pruebas de velocidadestas medidas son de las pistas de velocidad tiene una longitud de 400 metros medidos a 30 centimetros del borde interior las rectas miden 84,39 metros. las cabeceras curvas tienen un radio de 36,50 metros con 115,61 metros de longitud.	preparar alos deportistas donde ellos puedan obtener conocimiento sobre las dimenciones del campo de juego de su disciplina por medio de videos, textos.etc.
						campo abierto:es donde se realizan la mayoria de las competencias de lanzamiento de jabalina , lanzamiento de disco, lanzamiento de martillo, lanzamiento de bala, depende tambien de los escenariosque cumplan con con las medidas	consolidar cada uno de los entrenamientos con los deportistas donde se realizan estos entrenamientos de
						campo cerado: Carreras de Velocidad en Pista Cubierta 60 metros, 60 metros vallas, 400 metros Carreras de Media Distancia en Pista Cubierta 800 metros, 1.500 metros, 3.000 metros Relevos 4 x 400 metros Saltos: Salto de altura (o salto alto) Salto con pértiga (o con garrocha) Salto de longitud (o salto largo) Salto triple	orientara los deportistas que estas pruebas se realizan es espacios cerados por sus carracteristicas de cada escenario y de cada prueba.
				4	INFRACIONES PERSONALES	incumolimiento a los entrenamientos : los deportistas que incumplen los entrenamientos se sanciona con alguna salida o cuando se dan acuerdos y con el consentimiento de los padres y deportistas se sancina con una multa.	inculcar a los deportistas el valor de la responsabilidad,y cumplimiento ciempre en cada entrenamiento o competencia donde seda reflejado el éxito del deportista.
						presentarse a los entrnamientos bajo el conumo de cualquier sustancia prohibida: es una falta grave que va encontra de la salud del deportista y el irrespeto con sus compañeros	realizar campañas y concientizar a los deportistas cuales son los efectos que produce al presentarse a sus entrenamientos
						pedagogia con videos sobre infracciones:	se realizan videos para proyectarles a los deportistas sobre sus faltas antideportivas y se corrijan para no ser sancionados en competencia
					REGLAMENTO	Respeta. Tienes que correr fuera de los carriles internos. Ve en el mismo sentido. Eso significa que debes correr en el sentido contrario a las agujas del reloj. ... Rebasa por tu derecha. Debes dar un aviso verbal a quien esté adelante. ... Fuera audífonos. No invadas más carriles	exigir ycomprender el reglamento del atletismo
				5	REGLAMENTO	planillas de incripcion por categorias: las planillas son la herramiento importante donde se registra el deportista salida, llegadas, tiempo de la prueba.etc	lograr que los deportistas aprendan a manejar las planillas de registro, salidas y de llagada,y tiempo
						control de juzgamiento:	
						control de antidopaje: es el medio utilizado por los organismos competentes para detectar el dopaje y poder proteger la salud de los deportistas y garantizar su derecho a competir en igualdad de condiciones, en el control de dopaje se incluye el proceso de toma de muestras que permite detectar el empleo de sustancias y métodos prohibidos	implementar charlas con el apoyo de nutricionistas y biomedico
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	ACTIVIDAD COMUNITARIA	Reunión con los Acudientes de los deportistas de atletismo	Acercamiento con los padres de familia - presentación del plan anual de trabajo
						Cmpaña ambiental y social con las fuentes hídricas y comunidades	Sencibilizar al deportista sobre mejorar el campo de trabajo, ciembra de arboles y opoyo a las personas mas necesitadas
						Integración con las familias y deportistas de la escuela de atletismo.	Generación de espacio entre las familias, deportistas y comunidad
				2	ACTIVIDAD PEDAGOGICA	Reproduccir videos pedagogicos como refuerzo tecnico y educativo	Conocimiento de tecnicas y tacticas
						Clase de Etica, valores y comportamiento	Mejorar el comportamiento de los deportistas
						Charla con un profesional en salud	Nutrisionista, psicologa, fisioterapeuta.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	mi nombre es y mis gustos por un producto: el objetivo es presentar a los niños y hacer que ellos se conoscan se realizan con grupos de 10 a 15 deportistas	lograr la presentacion de cada niño por medio de juegos de rompe hielo
						el mensaje equivocado: con esta dinámica se pone a prueba la memoria de los deportistas su capacidad de atención y sus habilidades de comunicación donde nos hacemos en un circulo tomados de las manos de 20 a 25 personas	lograr que los deportistas busquen la mayor consentracion, y comunicación
						el espejo: es un juego importante para desarrollar en grupos de 20 a 26 personas donde les permite reflexionar sobre sus emocines se hacen de parejas uno alfrente del otro un deportista realiza diferentes movimientos y el otro lo emite	lograr que el deportista desarrolle la coordinacion y consentracion donde se realiza este juego se realiza sin ser humillante
				2	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Actividad en espacio ludico como refuerzo al plan anual de trabajo	Salida de campo como refuerzo a el plan anual de trabajo
						Refuerzo fisico y tecnico en escenarios distintos al campo de trabajo	Salida de campo como refuerzo a el plan anual de trabajo
						Clase de zumba	Mejora de la Coordinación y estado fisico
						Test de Sprint Bangsbo	permite evaluar la capacidad que tiene el jugador de repetir carreras a máxima velocidad
						De ccoper	Mejora la fuerza y la eficiencia de los músculos
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	De abdominales	determina la resistencia abdominal
						Flexiones de brazos	Mide la fuerza muscular y la resistencia ,
						De leger	Mide la resistencia cardio-respiratoria.
						salto vertical	medir la fuerza explociva de la pierna
						salto largo	medir la fuerza explociva de las piernas

FECHA DE ENTREGA	28 DE FEBRERO DEL 2022

OBLIGACION 3

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**ATLETISMO**
NIVEL	**INICIACIÓN**
	
	

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**ATLETISMO**

NIVEL	**FUNDAMENTACION**







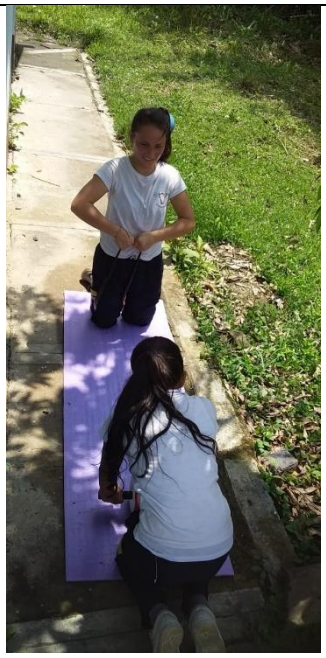


FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**ATLETISMO**
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**









OBLIGACION 4

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

BENEFICIADOS	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	4	9		4		9									13
7 AÑOS	4	2		4		2									6
8 AÑOS	4	4		4		4									8
9 AÑOS	3	2		3		2									5
10 AÑOS	4	3		3	1	3									7
11 AÑOS	2	2	1	1		2									4
12 AÑOS	1			2											1
13 AÑOS	1														1
14 AÑOS	1			1											1
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	24	22													46

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRE
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_INICIA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	4	7							# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	dana sofia gutierrez	3227974443	1	1							2	2	0	100%
2	maylin sofia contreras	3224567840	1	1							2	2	0	100%
3	emily lizveth hernadez	3224567840	1	1							2	2	0	100%
4	samara pinzon hernadez	3202875490	1	1							2	2	0	100%
5	marian estefanya arce medina	3105757835	1	1							2	2	0	100%
6	maria valentina franco	3120974689	1	1							2	2	0	100%
7	oscar leonel gualteros cardenas	3205947390	1	1							2	2	0	100%
8	linette oriana contreras triana	3124097537	1	1							2	2	0	100%
9	yeimy alexandra hernandes torres	3220964892	1	1							2	2	0	100%
10	daniel felipe osorio triana	3118700640	1	1							2	2	0	100%
11	nicol yuliana gualteros cardenas	3228504739	1	1							2	2	0	100%
12	paula andrea campos triana	3205947390	1	1							2	2	0	100%
13	michel dayana guerrero triana	3220963849	1	1							2	2	0	100%
14	jothtan felipe lopez osorio	3225094789	0	1							2	1	1	50%
15	smit guerrero beltran	3208211598	1	1							2	2	0	100%
16	sofia jimenez cruz	3110923570	1	1							2	2	0	100%
17	michel sorza sabogal	3200864270	0	1							2	1	1	50%
18	camilo pedroza garzon	3205369840	1	1							2	2	0	100%
19	null rodriguez roa	3212358903	1	1							2	2	0	100%
20	steven gomez fotasoca	3120258906	0	1							2	1	1	50%
21	estiven casabuenas muños	3223478905	0	1							2	1	1	50%
22	santiago giminez medina	3112567890	1	1							2	2	0	100%
23	velentina medina valdes	3204567890	1	1							2	2	0	100%
24	felipe perilla gaitan	3124568530	1	1							2	2	0	100%
25	vampier buendia hernadez	3204789372	1	1							2	2	0	100%
26	oliver santiago triviño ortiz	3219324459	1	1							2	2	0	100%
27	brandon orozco	3127886657	1	0							2	1	1	50%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_FUNDAMENTACION_

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	4	7							# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	diego diaz	3118579818	1	1							2	2	0	100%
2	thaliana bernal camacho	3107671385	1	1							2	9	0	30%
3	sharick tatiana diaz	3118579818	1	1							2	2	0	100%
4	juan estven florez hernadez	3114567893	1	1							2	2	0	100%
5	daniela alejandra vasquez	3114365745	1	0							2	1	1	50%
6	luna maria urquijo camacho	3224564684	1	1							2	2	0	100%
7	maria fernanda gutierez espinosa	3227974443	1	1							2	2	0	100%
8	david julian murcia cardenas	3115376580	1	1							2	2	0	100%
9	geider andres gordillo martinez	3225465438	1	1							2	2	0	100%
10	julian david mahecha hernadez	3224630802	1	1							2	2	0	100%
11	yofren orlando celis marin	3224580086	1	1							2	2	0	100%
12	william arley cifuentes aguirre	3114073892	1	1							2	2	0	100%
13	luciana triviño barahona	3224904790	1	1							2	2	0	100%
14	jhony alejandro celis marin	3124300765	1	1							2	2	0	100%
15	dana lizveth hernadez	3114803689	1	1							2	2	0	100%
16	mary alexandra medina vasquez	3224096485	1	1							2	2	0	100%
17	jonathan esmit murcia cardenas	3200985742	0	1							2	1	1	50%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECIONAMIENT _

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	4	7							# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
19	juancamilo toro bravo	3132794810	1	1							2	2	0	100%
25	carlos andres toro bravo	3132794810	1	0							2	1	1	50%

OBLIGACION 5



OBLIGACION 6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:					MUNICIPIO: NOCAIMA CUNDINAMARCA	
LUGAR: cancha escuela de tobia, estadio municipal					HORARIO DE PRACTICA: DE 7:30 AM 7:30 PM	
NIVEL: iniciacion,fundamentacion, perfecionamiento				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				ABRIL	ABRIL	ABRIL
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	X	x
			RESPONSABILIDAD	X	x	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION		X	X
			LEALTAD		X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA		X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION		X	X
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SALIDA ALTA		X	X
			SALIDA DE TACOS		X	X
			SALIDA BAJA	X	X	X
			ZANCADA LARGAS		X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ESTRATEGIA DE COMPETENCIA	X	X	X
			DEBILIDAD DEL RIVAL		X	X
			COMPETENCIA	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:					**MUNICIPIO: NOCAIMA CUNDINAMARCA**	
LUGAR:cancha escuela de tobia, estadio municipal					**HORARIO DE PRACTICA: DE 7:30 AM 7:30 PM**	
NIVEL: iniciacion,fundamentacion, perfecionamiento				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**MAYO**	**MAYO**	**MAYO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	X	x
			RESPONSABILIDAD	X	x	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION		X	X
			LEALTAD		X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA		X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION		X	X
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SALIDA ALTA		X	X
			SALIDA DE TACOS		X	X
			SALIDA BAJA	X	X	X
			ZANCADA LARGAS		X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ESTRATEGIA DE COMPETENCIA	X	X	X
			DEBILIDAD DEL RIVAL		X	X
			COMPETENCIA	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:					**MUNICIPIO: NOCAIMA CUNDINAMARCA**	
LUGAR:cancha escuela de tobia, estadio municipal					**HORARIO DE PRACTICA: DE 7:30 AM 7:30 PM**	
NIVEL: iniciacion,fundamentacion, perfecionamiento				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JUNIO**	**JUNIO**	**JUNIO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	X	x
			RESPONSABILIDAD	X	x	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION		X	X
			LEALTAD		X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA		X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION		X	X
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SALIDA ALTA		X	X
			SALIDA DE TACOS		X	X
			SALIDA BAJA	X	X	X
			ZANCADA LARGAS		X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ESTRATEGIA DE COMPETENCIA	X	X	X
			DEBILIDAD DEL RIVAL		X	X
			COMPETENCIA	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:					**MUNICIPIO: NOCAIMA CUNDINAMARCA**	
LUGAR: cancha escuela de tobia, estadio municipal					**HORARIO DE PRACTICA: DE 7:30 AM 7:30 PM**	
NIVEL: iniciacion,fundamentacion, perfecionamiento				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JULIO**	**JULIO**	**JULIO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	X	x
			RESPONSABILIDAD	X	x	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION		X	X
			LEALTAD		X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA		X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION		X	X
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SALIDA ALTA		X	X
			SALIDA DE TACOS		X	X
			SALIDA BAJA	X	X	X
			ZANCADA LARGAS		X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ESTRATEGIA DE COMPETENCIA	X	X	X
			DEBILIDAD DEL RIVAL		X	X
			COMPETENCIA	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

OBLIGACION 9

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL					ESTATURA DE PIE					ESTATURA SENTADO					PERIMETRO DE CINTURA				
				KG					CMS.					CMS.					CMS.				
				MAYO	OCTUBRE			PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE			PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE			PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE			PROMEDIO
				si	#	:		#	si	#	:		#	#	si	:		#	si	#	:		#
1		PEDRO ESTEBAN CASA BUENA	7	27		:		13,5	1,25		:		0,625	65		:		32,5	63		:		31,5
2		DANIEL FELIPE PERILLA	7	24		:		12	1,28		:		0,64	67		:		33,5	58		:		29
3		ANA MARIA RODRIGUEZ	6	26		:		12,75	1,19		:		0,595	62		:		31	60		:		30
4		SARA MOYANO	8	21		:		10,7	1,22		:		0,61	62		:		31	57,5		:		28,75
5		JUANA VALENTINA VALEZ	6	38		:		19,1	1,29		:		0,645	71		:		35,5	78,5		:		39,25
6		SAMUEL STIVEN GOMEZ	6	27		:		13,6	117		:		58,5	60		:		30	65		:		32,5
7		SARED STEFANIA MEDINA	6	30		:		14,75	122		:		61	67		:		33,5	63,5		:		31,75
8		KAROL BRILLITH HERRERA	6	22		:		11,05	123		:		61,5	60		:		30	59		:		29,5
9		JUAN SEBASTIAN PEREZ	6	24		:		12,05	1,11		:		0,555	59		:		29,5	64,5		:		32,25
10		EDUARD SANTIAGO GIMENEZ	7	26		:		12,9	1,19		:		0,595	67,5		:		33,75	59,5		:		29,75
11		JUAN ESTEBAN OTALVARO	9	27		:		13,7	1,34		:		0,67	68		:		34	59,5		:		29,75
12		DILAN ANDRES RAMIREZ	7	37		:		18,65	1,28		:		0,64	70		:		35	72,5		:		36,25
13		KIMBERLY MICHEL SORSA	9	26		:		12,75	1,27		:		0,635	68		:		34	56		:		28
14		WILSON SANTIAGO HERNANDEZ	9	35		:		17,55	1,34		:		0,67	72		:		36	68		:		34
15		IVAN CAMILO PEDROZA	10	43		:		21,5	1,4		:		0,7	76		:		38	72,5		:		36,25
16		SANTIAGO RODRIGUEZ	10	43		:		21,5	1,44		:		0,72	78		:		39	7,35		:		3,675
17		JOSE ALEJANDRO GUTIERREZ	11	51		:		25,65	1,5		:		0,75	79		:		39,5	79,5		:		39,75
18		KEVIN SANTIAGO MOLINA	10	36		:		35,8	1,45		:		0,725	76		:		38	66		:		33
19		ANA SOFIA JIMENEZ	10	43		:		21,7	1,38		:		0,69	73		:		36,5	69,5		:		34,75
20		YULIETH SMITH	10	37		:		18,45	1,42		:		0,71	73		:		36,5	66,5		:		33,25
21		DANA SOFIA CIFUENTES	6	18		:		9,05	1,01		:		0,505	61		:		30,5	55		:		27,5
22		LUNA MARIA URQUIJO	8	30		:		15,15	1,27		:		0,635	63		:		31,5	59		:		29,5
23		SOFIA MARIN CONTRERAS	6	22		:		10,95	1,2		:		0,6	66		:		33	48		:		24
24		MARIAN STEFANIA	6	24		:		12,2	1,01		:		0,505	58		:		29	62		:		31
25		DANIELA ALEJANDRA VASQUEZ	6	1,2		:		25,3	1,15		:		0,575	61		:		30,5	57		:		28,5
26		MARIA FERNANDA	7	24		:		12,05	1,21		:		0,605	64		:		32	56		:		28
27		OLIVER SANTIAGO TRIVIÑO	7	27		:		13,6	1,2		:		0,6	66,5		:		33,25	58,9		:		29,45
28		JULIAN DAVID MAHECHA	7	29		:		14,5	1,26		:		0,63	71		:		35,5	71,1		:		35,55
29		WILLIAM ARLEY CIFUENTES	9	28		:		14,2	1,33		:		0,665	69,5		:		34,75	62		:		31
30		MARIANA ALEXANDRA	10	32		:		16,1	1,34		:		0,67	73		:		36,5	77		:		38,5
31		LUCIANA TRIVIÑO	10	37		:		18,45	1,41		:		0,705	71		:		35,5	63		:		31,5
32		DANNA LISBETH HERNANDEZ	10	26		:		13,15	1,37		:		0,685	76		:		38	59		:		29,5
33		JUAN CAMILO TORO	13	24		:		12,05	1,3		:		0,65	72		:		36	70,5		:		35,25
34		JULIAN DAVID MURCIA	8	29		:		14,25	1,35		:		0,675	67		:		33,5	59		:		29,5
35		JAIDER ANDRES GORDILLO	9	45		:		22,5	1,38		:		0,69	75		:		37,5	72,5		:		36,25
36		CARLOS ANDRES TORO	13	33		:		16,55	1,39		:		0,695	74		:		37	64,5		:		32,25
37		JHONATAN MURCIA	11	55		:		27,55	1,7		:		0,85	79,5		:		39,75	62,5		:		31,25
38		JHONNY MARIN	12	41		:		20,45	1,48		:		0,74	72,5		:		36,25	71,5		:		35,75
39		YOFREN MARIN	12	37		:		18,6	1,42		:		0,71	59,5		:		29,75	71,5		:		35,75
40		VALENTINA LINARES	6	25		:		12,615	1,03		:		0,515	60		:		30	47		:		23,5
41		OSCAR GUALTEROS	6	26		:		13,15	1,2		:		0,6	62		:		31	53		:		26,5
42		ORIANA CONTRERAS	8	29		:		14,25	1,09		:		0,545	63		:		31,5	59		:		29,5
43		YEIMY HERNANDEZ	7	26		:		12,9	1,28		:		0,64	61,5		:		30,75	55		:		27,5
44		DANIEL TRIANA	10	36		:		17,9	1,37		:		0,685	70		:		35	56		:		28
45		NICOL GUALTEROS	10	39		:		19,25	1,4		:		0,7	63		:		31,5	58		:		29
46		FELIPE LOPEZ	9	37		:		18,4	1,34		:		0,67	62		:		31	54,5		:		27,25

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	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	PEDRO ESTEBAN CASA BUENA	7	5,93	5,86	5,90	FALSO	1,35	100	1,11	1,09	1,1	100	23,5	19,5	21,5	50	14,27	70
2	DANIEL FELIPE PERILLA	7	9,99	5,96	7,98	FALSO	10,7	FALSO	1,01	1,01	1,01	100	20	16	18	60	16,9	50
3	ANA MARIA RODRIGUEZ	6	5,73	5,75	5,74	FALSO	1,33	100	95	99	97	FALSO	32	19,5	25,75	FALSO	14,62	70
4	SARA MOYANO	8	5,57	5,59	5,58	FALSO	1,34	100	97	97	97	FALSO	20	15	17,5	70	14,69	70
5	JUANA VALENTINA VALDEZ	6	5,59	5,56	5,58	FALSO	11	FALSO	60	48	54	FALSO	25,5	24	24,75	FALSO	17,05	50
6	SAMUEL STIVEN GOMEZ	6	6,44	6,43	6,44	FALSO	0,44	100	85	1,03	43,015	FALSO	18	25	21,5	50	21,21	FALSO
7	SARED STEFANIA MEDINA	6	0,6	5,99	3,30	70	0,39	100	76	84	80	FALSO	28	26,5	27,25	FALSO	18,3	40
8	KAROL BRILLITH HERRERA	6	5,65	5,65	5,65	FALSO	0,44	100	68.0	64,5	64,5	FALSO	32,5	26	29,25	FALSO	1,88	100
9	JUAN SEBASTIAN PEREZ	6	7,55	7,54	7,55	FALSO	0,29	100	42	49	45,5	FALSO	18	18	18	60	23,48	FALSO
10	EDUARD SANTIAGO GIMENEZ	7	6,41	6,45	6,43	FALSO	1,08	100	71.0	77,5	77,5	FALSO	33	31,5	32,25	FALSO	15,74	60
11	JUAN ESTEBAN OTALVARO	6	5,13	5,12	5,13	FALSO	5,35	FALSO	1.10	1,26	1,26	100	19	27,5	23,25	40	12,82	80
12	DILAN ANDRES RAMIREZ	7	5,61	5,59	5,60	FALSO	1,04	100	78	80	79	FALSO	21	31	26	FALSO	15,18	60
13	DANA SOFIA CIFUENTES	6	5,6	5,59	5,60	FALSO	1,06	100	59	61	60	FALSO	19	17	18	60	22,38	FALSO
14	LUNA MARIA URQUIJO	8	7,05	7,1	7,08	FALSO	1,09	100	58	60	59	FALSO	26	28,5	27,25	FALSO	16,06	50
15	SOFIA MARIN CONTRERAS	6	6,05	6,03	6,04	FALSO	0,41	100	73	69	71	FALSO	27,5	25,5	26,5	FALSO	17,08	50
16	MARIAN STEFANIA	6	5	5,01	5,01	FALSO	0,35	100	53	56	54,5	FALSO	26	28	27	FALSO	14,22	70
17	DANIELA ALEJANDRA VASQUEZ	6	5,68	5,61	5,65	FALSO	0,37	100	56	57,5	56,75	FALSO	29,2	28,5	28,85	FALSO	17,29	50
18	MARIA FERNANDA	7	5,02	5,05	5,04	FALSO	4,5	FALSO	1	1,05	1,025	100	20,5	21,05	20,775	50	15,22	60
19	OLIVER SANTIAGO TRIVIÑO	7	6,15	6,16	6,16	FALSO	0,29	100	40	42	41	FALSO	33	31,5	32,25	FALSO	25,05	FALSO
20	JULIAN DAVID MAHECHA	7	5,26	5,24	5,25	FALSO	1,06	100	1,08	1,06	1,07	100	19,5	18,5	19	60	19,21	40
21	JULIAN DAVID MURCIA	8	5,63	5,63	5,63	FALSO	3,03	90	1,33	1,36	1,345	100	21,5	20,5	21	50	14,66	70
22	VALENTINA LINARES	6	5,63	5,68	5,66	FALSO	10,1	FALSO	68	65	66,5	FALSO	22,05	23	22,525	40	14,75	70
23	OSCAR GUALTEROS	6	5,91	5,69	5,80	FALSO	0,58	100	91	90	90,5	FALSO	29	31,5	30,25	FALSO	15,33	60
24	ORIANA CONTRERAS	8	5,3	5,29	5,30	FALSO	2,02	100	1,01	1,03	1,02	100	31,5	30,5	31	FALSO	14,29	70
25	YEIMY HERNANDEZ	7	6,29	6,33	6,31	FALSO	2,38	90	1,04	1	1,02	100	22,5	22	22,25	40	15,01	60
	MUNICIPIO EVALUADO:		NOCAIMA														0	100
	FORMADOR :		JULIAN RODRIGUEZ														0	100

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	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	PEDRO ESTEBAN CASA BUENA	7	5,93	5,86	5,90	FALSO	1,35	100	1,11	1,09	1,1	100	23,5	19,5	21,5	50	14,27	70
2	DANIEL FELIPE PERILLA	7	9,99	5,96	7,98	FALSO	10,7	FALSO	1,01	1,01	1,01	100	20	16	18	60	16,9	50
3	ANA MARIA RODRIGUEZ	6	5,73	5,75	5,74	FALSO	1,33	100	95	99	97	FALSO	32	19,5	25,75	FALSO	14,62	70
4	SARA MOYANO	8	5,57	5,59	5,58	FALSO	1,34	100	97	97	97	FALSO	20	15	17,5	70	14,69	70
5	JUANA VALENTINA VALDEZ	6	5,59	5,56	5,58	FALSO	11	FALSO	60	48	54	FALSO	25,5	24	24,75	FALSO	17,05	50
6	SAMUEL STIVEN GOMEZ	6	6,44	6,43	6,44	FALSO	0,44	100	85	1,03	43,015	FALSO	18	25	21,5	50	21,21	FALSO
7	SARED STEFANIA MEDINA	6	0,6	5,99	3,30	70	0,39	100	76	84	80	FALSO	28	26,5	27,25	FALSO	18,3	40
8	KAROL BRILLITH HERRERA	6	5,65	5,65	5,65	FALSO	0,44	100	68.0	64,5	64,5	FALSO	32,5	26	29,25	FALSO	1,88	100
9	JUAN SEBASTIAN PEREZ	6	7,55	7,54	7,55	FALSO	0,29	100	42	49	45,5	FALSO	18	18	18	60	23,48	FALSO
10	EDUARD SANTIAGO GIMENEZ	7	6,41	6,45	6,43	FALSO	1,08	100	71.0	77,5	77,5	FALSO	33	31,5	32,25	FALSO	15,74	60
11	JUAN ESTEBAN OTALVARO	6	5,13	5,12	5,13	FALSO	5,35	FALSO	1.10	1,26	1,26	100	19	27,5	23,25	40	12,82	80
12	DILAN ANDRES RAMIREZ	7	5,61	5,59	5,60	FALSO	1,04	100	78	80	79	FALSO	21	31	26	FALSO	15,18	60
13	DANA SOFIA CIFUENTES	6	5,6	5,59	5,60	FALSO	1,06	100	59	61	60	FALSO	19	17	18	60	22,38	FALSO
14	LUNA MARIA URQUIJO	8	7,05	7,1	7,08	FALSO	1,09	100	58	60	59	FALSO	26	28,5	27,25	FALSO	16,06	50
15	SOFIA MARIN CONTRERAS	6	6,05	6,03	6,04	FALSO	0,41	100	73	69	71	FALSO	27,5	25,5	26,5	FALSO	17,08	50
16	MARIAN STEFANIA	6	5	5,01	5,01	FALSO	0,35	100	53	56	54,5	FALSO	26	28	27	FALSO	14,22	70
17	DANIELA ALEJANDRA VASQUEZ	6	5,68	5,61	5,65	FALSO	0,37	100	56	57,5	56,75	FALSO	29,2	28,5	28,85	FALSO	17,29	50
18	MARIA FERNANDA	7	5,02	5,05	5,04	FALSO	4,5	FALSO	1	1,05	1,025	100	20,5	21,05	20,775	50	15,22	60
19	OLIVER SANTIAGO TRIVIÑO	7	6,15	6,16	6,16	FALSO	0,29	100	40	42	41	FALSO	33	31,5	32,25	FALSO	25,05	FALSO
20	JULIAN DAVID MAHECHA	7	5,26	5,24	5,25	FALSO	1,06	100	1,08	1,06	1,07	100	19,5	18,5	19	60	19,21	40
21	JULIAN DAVID MURCIA	8	5,63	5,63	5,63	FALSO	3,03	90	1,33	1,36	1,345	100	21,5	20,5	21	50	14,66	70
22	VALENTINA LINARES	6	5,63	5,68	5,66	FALSO	10,1	FALSO	68	65	66,5	FALSO	22,05	23	22,525	40	14,75	70
23	OSCAR GUALTEROS	6	5,91	5,69	5,80	FALSO	0,58	100	91	90	90,5	FALSO	29	31,5	30,25	FALSO	15,33	60
24	ORIANA CONTRERAS	8	5,3	5,29	5,30	FALSO	2,02	100	1,01	1,03	1,02	100	31,5	30,5	31	FALSO	14,29	70
25	YEIMY HERNANDEZ	7	6,29	6,33	6,31	FALSO	2,38	90	1,04	1	1,02	100	22,5	22	22,25	40	15,01	60
	MUNICIPIO EVALUADO:		NOCAIMA														0	100
	FORMADOR :		JULIAN RODRIGUEZ														0	100

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 VO2 MAX (recorrido)	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	jose alejandro	11	8,42	5,99	7,21	FALSO	1,31	FALSO	**1,33**	**1,27**	**1,3**	100	11	12	11,5	80	14,29	70
3	JUAN CAMILO TORO	13	4,99	5.00	4,99	FALSO	6,33	FALSO	1,45	1,4	**1,425**	100	15,5	15,7	15,6	60	12,05	80
4	carlos andres toro	13	4,86	4.92	4,86	FALSO	6,43	FALSO	1,48	1,46	**1,47**	100	13,5	13	13,25	70	12,03	80
5	jhonatan murcia	11	8,33	7,29	7,81	FALSO	2.05	100	1.30	1,29	**1,29**	100	17,5	18,5	18	40	14,05	70
6	jhnny marin	12	5,22	5,19	5,21	FALSO	2,86	FALSO	1,39	1,42	**1,405**	100	12,5	13	12,75	80	14,02	70
7	yofren marin	12	5,21	5,22	5,22	FALSO	2,8	FALSO	1,4	1,42	**1,41**	100	13,02	12,5	12,76	80	14,05	70
MUNICIPIO EVALUADO:			**NOCAIMA**															
FORMADOR :			**JULIAN RODRIGUEZ**															

OBLIGACION 10

ALCALDIA MUNICIPAL DE NOCAIMA
NIT 899.999.718-9

EL COORDINADOR DE DEPORTE Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE NOCAIMA

HACE CONSTAR:

Que **JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1.070.706.494** prestó sus servicios como **INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE ATLETISMO**, durante el período comprendido entre el 22 de julio de 2022 al 30 de julio de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 28 días del mes de julio de 2022.

Cristian David Calderón Gallego.
Coordinador de Deporte y recreación

ACTIVIDAD		FIRMA
Elaboró	Auxiliar de Gobierno Marcela Calderón - Yenny Beltrán	
Revisó	Director de Deporte y Recreación - Cristian David Calderón	
Aprobó	Director de Deporte y Recreación - Cristian David Calderón	
Folios	1	

ALCALDIA
MUNICIPAL
DE NOCAIMA
NIT 899.999.718-9

EL COORDINADOR DE DEPORTE Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE NOCAIMA

HACE CONSTAR:

Que **JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1.070.706.494** prestó sus servicios como **INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE ATLETISMO**, durante el período comprendido entre el 01 de agosto de 2022 al 31 de agosto de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 31 días del mes de agosto de 2022.

Cristian David Calderón Gallego.
Coordinador de Deporte y recreación

ACTIVIDAD		FIRMA
Elaboró	Auxiliar de Ludoteca Maravillas Infantiles –Yenny Beltrán	
Revisó	Director de Deporte y Recreación – Cristian David Calderón	
Aprobó	Director de Deporte y Recreación – Cristian David Calderón	
Folios	1	

ALCALDIA
MUNICIPAL
DE NOCAIMA
NIT 899.999.718-9

EL COORDINADOR DE DEPORTE Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE NOCAIMA

HACE CONSTAR:

Que **JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1.070.706.494** prestó sus servicios como **INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE ATLETISMO**, durante el período comprendido entre el 01 de octubre de 2022 al 31 de octubre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 31 días del mes de octubre de 2022.

Cristian David Calderón Gallego.
Coordinador de Deporte y recreación

ACTIVIDAD		FIRMA
Elaboró	Auxiliar de Ludoteca Maravillas Infantiles -Yenny Beltrán	
Revisó	Director de Deporte y Recreación - Cristian David Calderón	
Aprobó	Director de Deporte y Recreación - Cristian David Calderón	
Folios	1	

ALCALDIA MUNICIPAL DE NOCAIMA
NIT 899.999.718-9

EL COORDINADOR DE DEPORTE Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE NOCAIMA

HACE CONSTAR:

Que **JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1.070.706.494** prestó sus servicios como **INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE ATLETISMO**, durante el período comprendido entre el 01 de noviembre de 2022 al 30 de noviembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de noviembre de 2022.

Cristian David Calderón Gallego.
Coordinador de Deporte y recreación

ACTIVIDAD		FIRMA
Elaboró	Auxiliar de Ludoteca Maravillas Infantiles –Yenny Beltrán	
Revisó	Director de Deporte y Recreación – Cristian David Calderón	

OBLIGACION 11

- Realice apoyo el 8 de agosto en la celebración del cumpleaños del municipio.





OBLIGACION 12

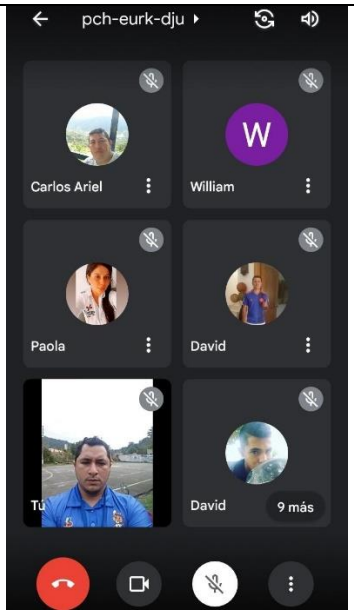
- 12 de mayo, capacitación



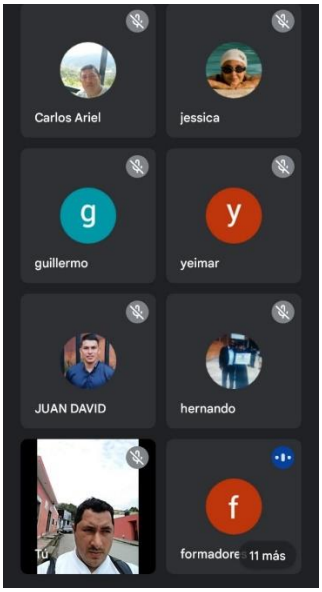
- Realice apoyo 9 en la llegada a la vuelta Colombia alto del vino.
  Realice apoyo 21-28 en las vacaciones recreativas del municipio.



- Asistí reunión virtual 2 de noviembre con el provincial y gestor para la socialización de documentos para temas de adición.



- Asistí reunió virtual 6 de junio actualización del cuadro de control de asistencia y políticas publicas.



- Asistí reunión 22 de junio seguimiento con el gestor.



- Asistí a reunión el 24 de junio socialización de los informes políticas públicas.

