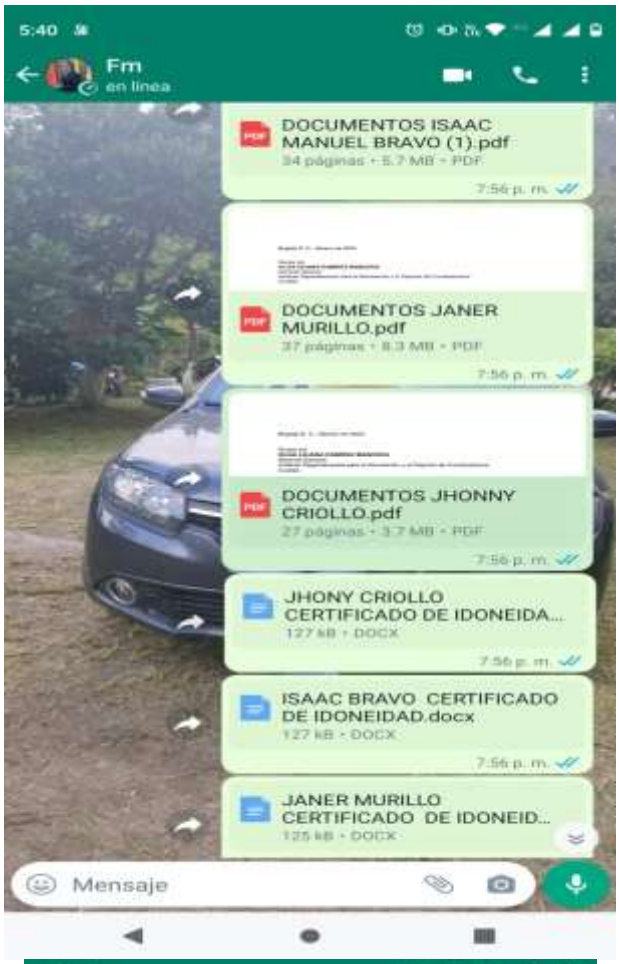
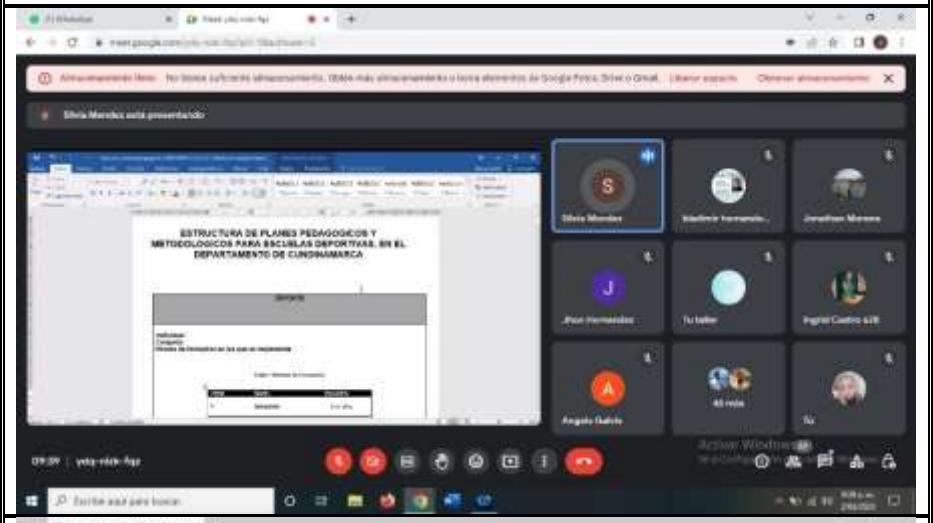
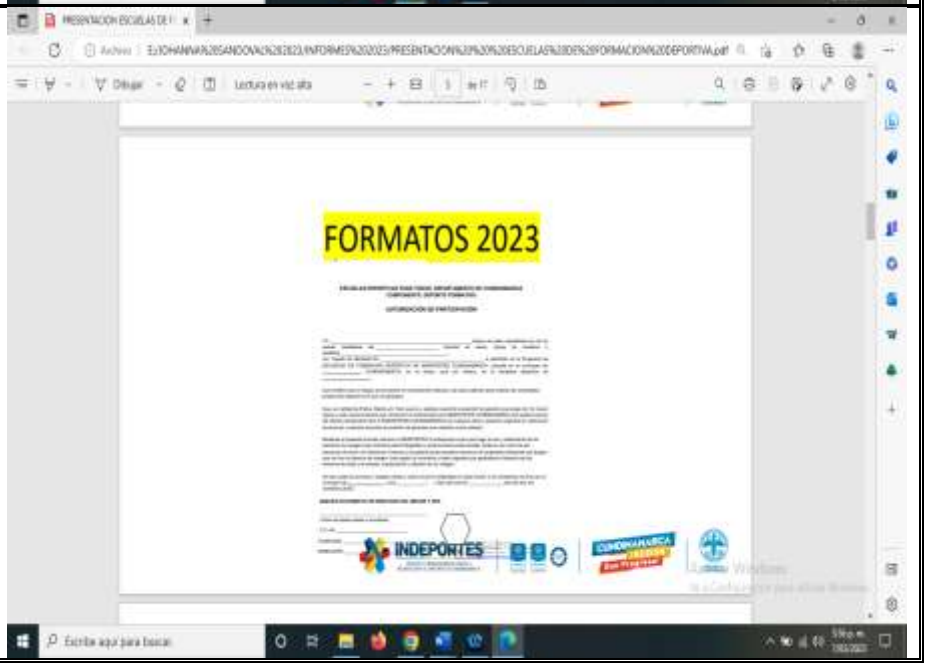
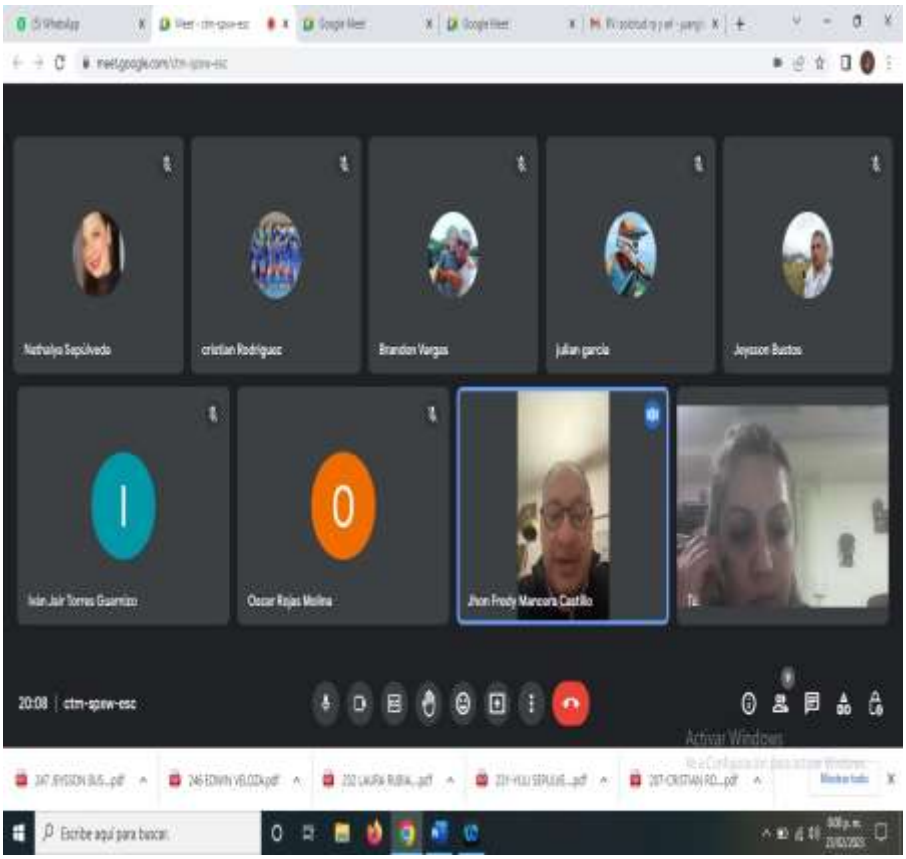
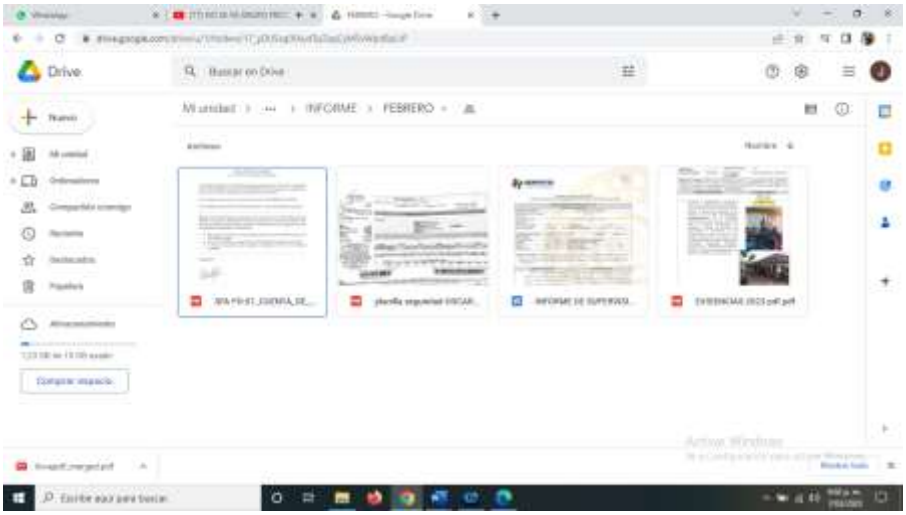
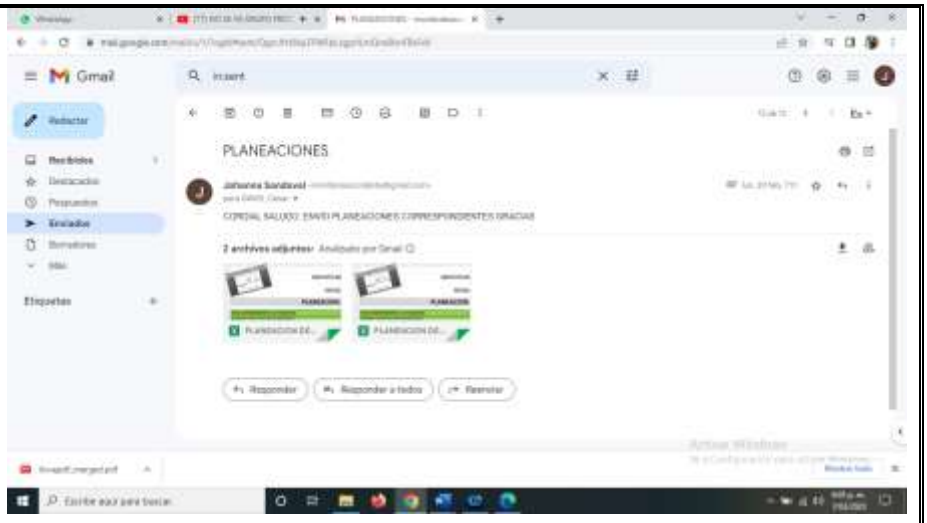
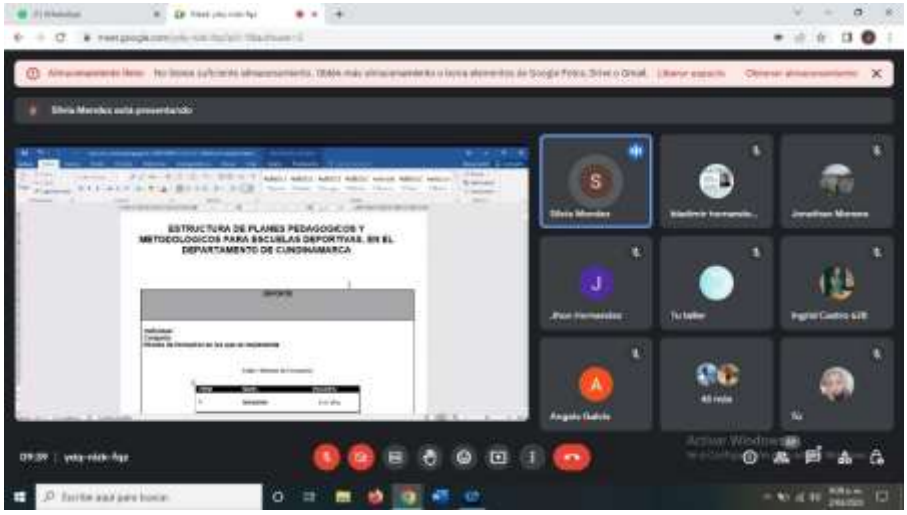
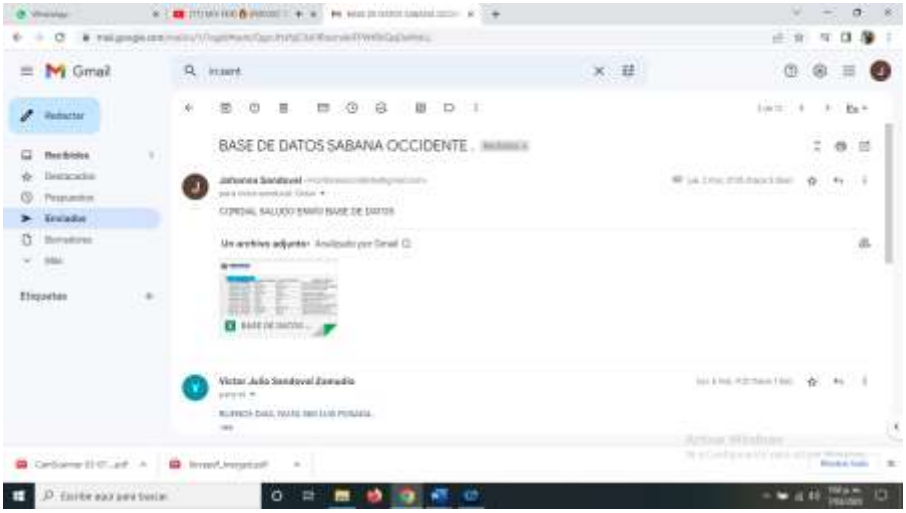
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE FEBRERO- CTO 117 -2023			
Nombre del contratista	JOHANNA ANDREA SANDOVAL GOMEZ		
Número de identificación	52397635	**Tipo de documento**	C.C
Período informado	09/02/2023 A 28/02/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000127/07/02/2023
Objeto del Contrato:			

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1 Apoyar en la planeación, ejecución y operación de las actividades, que la Subgerencia Técnica desarrolla en el marco del componente Deporte Formativo, en el departamento de Cundinamarca	 

	
2 Realizar una presentación de inducción del programa deporte formativo, así como los formatos de trabajo para los formadores asignados en la provincia, posterior a los formadores ante las entidades de acuerdo con las necesidades del Municipio, apoyando la fase de inscripción y verificación de los grupos y escenarios para el desarrollo del proceso formativo.	
3. Realizar seguimiento de la documentación en físico (formato de inscripción, consentimiento informado y demás documentos solicitados) de la población beneficiada al programa deporte formativo	

4. Realizar mensualmente una reunión presencial con todo el equipo de formadores a su cargo en donde se evidencie la revisión y recepción de informes, así como la verificación de los formatos establecidos en la plataforma hércules cuando el formador tenga acceso a dicha plataforma para el desarrollo de las actividades contractuales de los formadores (formato de asistencia, planes de clase, entre otros)	
5. Consolidar, revisar y recibir los informes mensuales de cada uno de los formadores para ser entregados a INDEPORTES Cundinamarca, dentro de los tiempos estipulados por área técnica	**Realice la respectiva revisión de los informes que se recibirán de febrero se r de manera virtual los cuales se revisaran en drive de los formadores informe que esta actividad queda programada para el mes de marzo con la totalidad de los formadores contratados** 

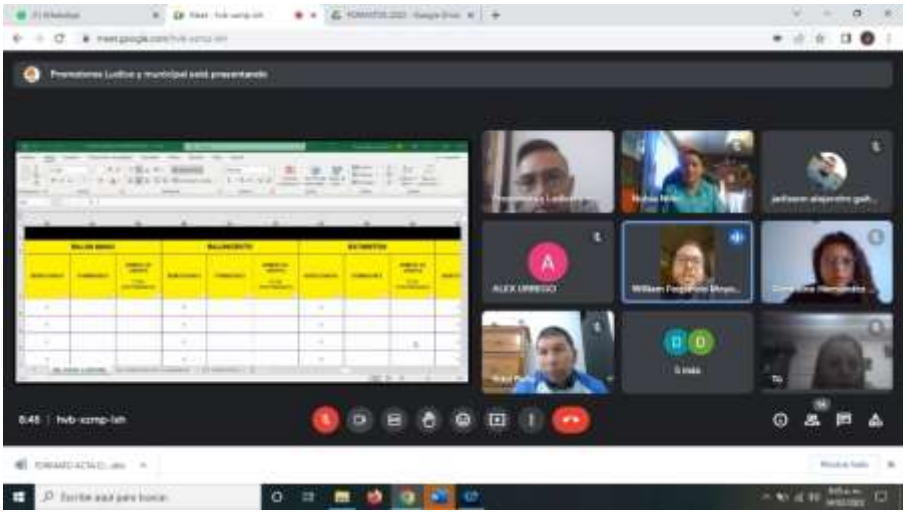
6. Entregar al coordinador gestores y supervisor del Contrato la respectiva Planeación Semanal, que refleje claramente las actividades a desarrollar, de conformidad con las obligaciones establecidas en su contrato y el cual contemple el desarrollo de actividades relacionadas con el Deporte Formativo	
7. Apoyar el seguimiento a los formadores de las Escuelas Deportivas en los respectivos Planes Pedagógicos, mallas curriculares, planes diarios y en las estrategias que los formadores tomen para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable en las escuelas de formación y demás actividades a desarrollar en el programa deporte formativo.	
8. Realizar mínimo veinte (20) visitas técnicas presenciales y, donde desarrolle la sesión de clase, acompañado del formador, verificando que éstos sean acordes a las características propias de cada deporte y a los niveles de formación deportiva planteados en los planes diarios de ciases, donde se evidencia la visita con el diligenciamiento del acta y registro fotográfico. (selfie y certificación Municipal	PDF VISITAS MES DE FEBRERO.pdf
9. Apoyar el diseño, montaje, implementación, y ejecución, de la sistematización, tabulación, análisis estadístico, de toda la información técnica, administrativa que se genere en los eventos y actividades del programa Deporte Formativo; Test Deportivos Festivales Deportivos, a través de la plataforma Hércules, medio tecnológico o cualquier otra metodología que INDEPORTES Cundinamarca requiera.	PDF TEST FISICOS POR DEPORTE.pdf

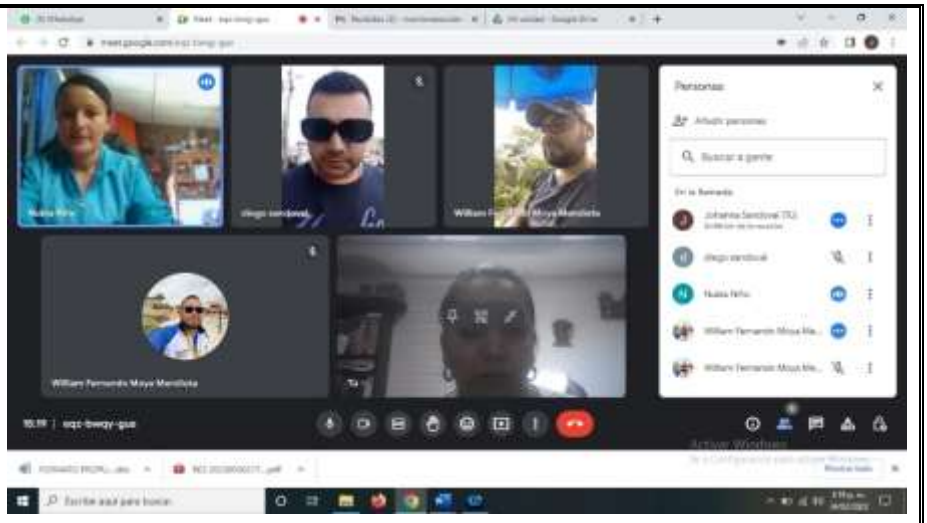
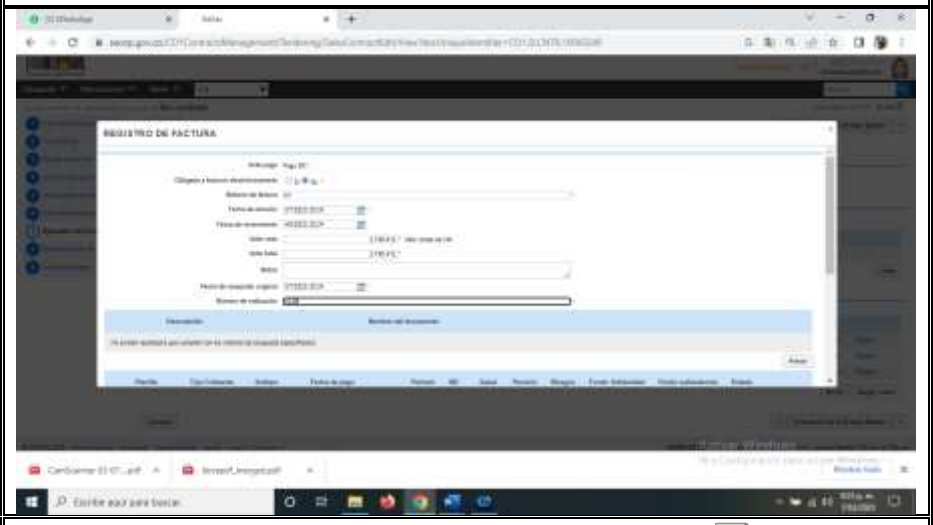
10. Apoyar la revisión de la logística en el desarrollo de los diferentes eventos que se generen dentro del Programa, con visitas previas a los escenarios, infraestructura física, gestionar el Plan de emergencias ante las autoridades respectivas, así como también apoyar la instalación de las reuniones técnicas, creación de la comisión disciplinaria, revisión de documentación y demás circunstancias que se puedan presentar en el marco de las actividades del Deporte Formativo	Informe que en el mes de febrero no se solicitó apoyo logístico en los diferentes eventos convocados por Indeportes Cundinamarca a la espera de próximos eventos en el mes de marzo.
11. Consolidar y presentar los informes solicitados por la subgerencia técnica o el supervisor del contrato en cuanto a: bases de datos, cobertura, actas de reunión, visitas formadoras en los formatos establecidos para tal fin.	
12. Convocar y liderar por equipos de trabajo el desarrollo de un (1) evento de capacitación y formación, orientado a actualizar a todos los formadores del programa en temas técnicos, didácticos, pedagógicos, rnetodológicos, científicos y tecnológicos a fin de mejorar su desempeño profesional y laboral.	Informe que esta actividad se realizara según cronograma enviado por la subgerencia técnica en el componente de Deporte Formativo y escolar.
13. Acompañar el proceso de las escuelas de formación deportiva para personas con discapacidad, brindando un reporte mensual de los beneficiarios a la coordinadora de Discapacidad.	Informe que estaré presta para realizar el acompañamiento y el proceso de creación de escuelas deportivas para personas en condición de discapacidad en la provincia de sabana Occidente
14. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad. .	**15 DE FEBRERO INDEPORTES CUNDINAMARCA**  **23 DE FEBRERO INDEPORTES CUNDINAMARCA**





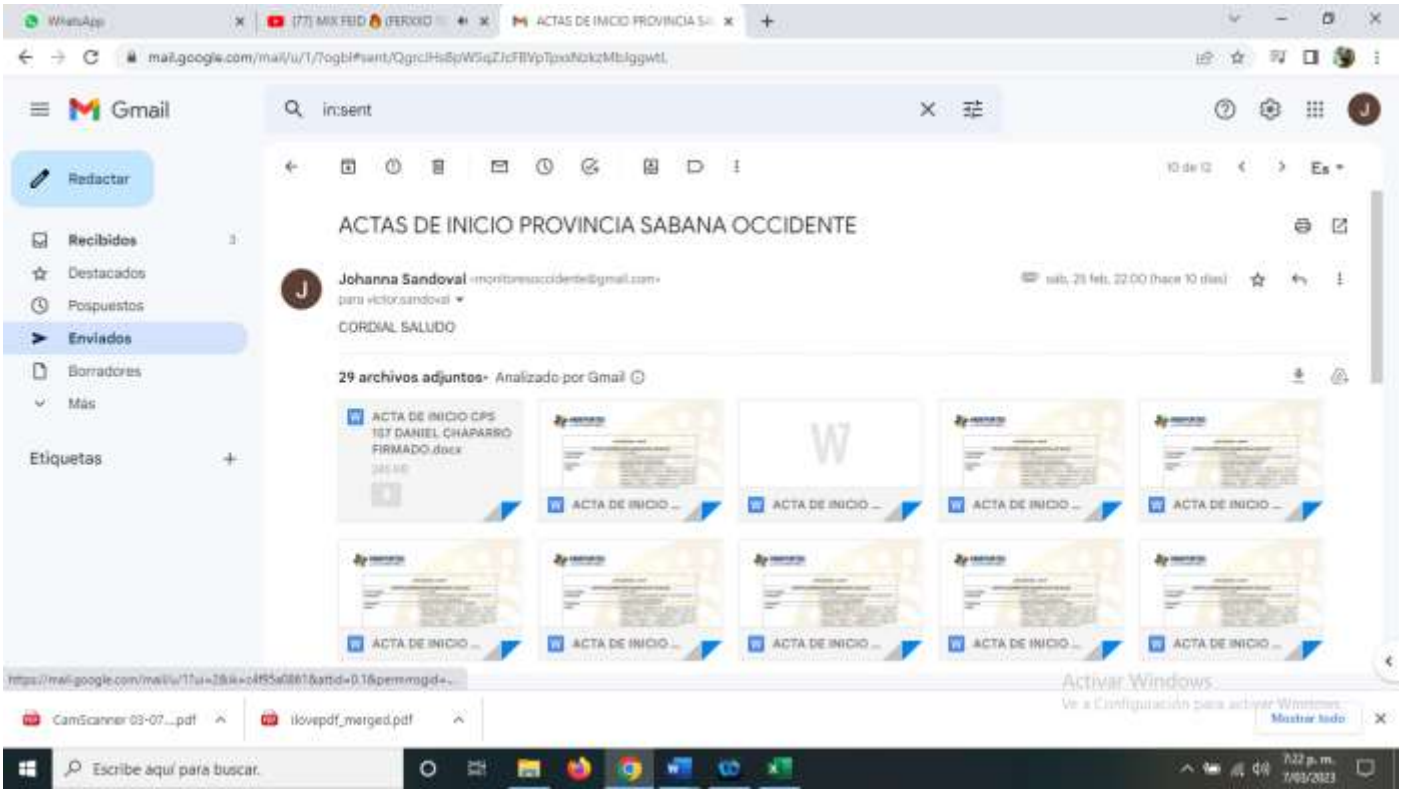
24 DE FEBRERO REUNION GRUPO DE GESTORES

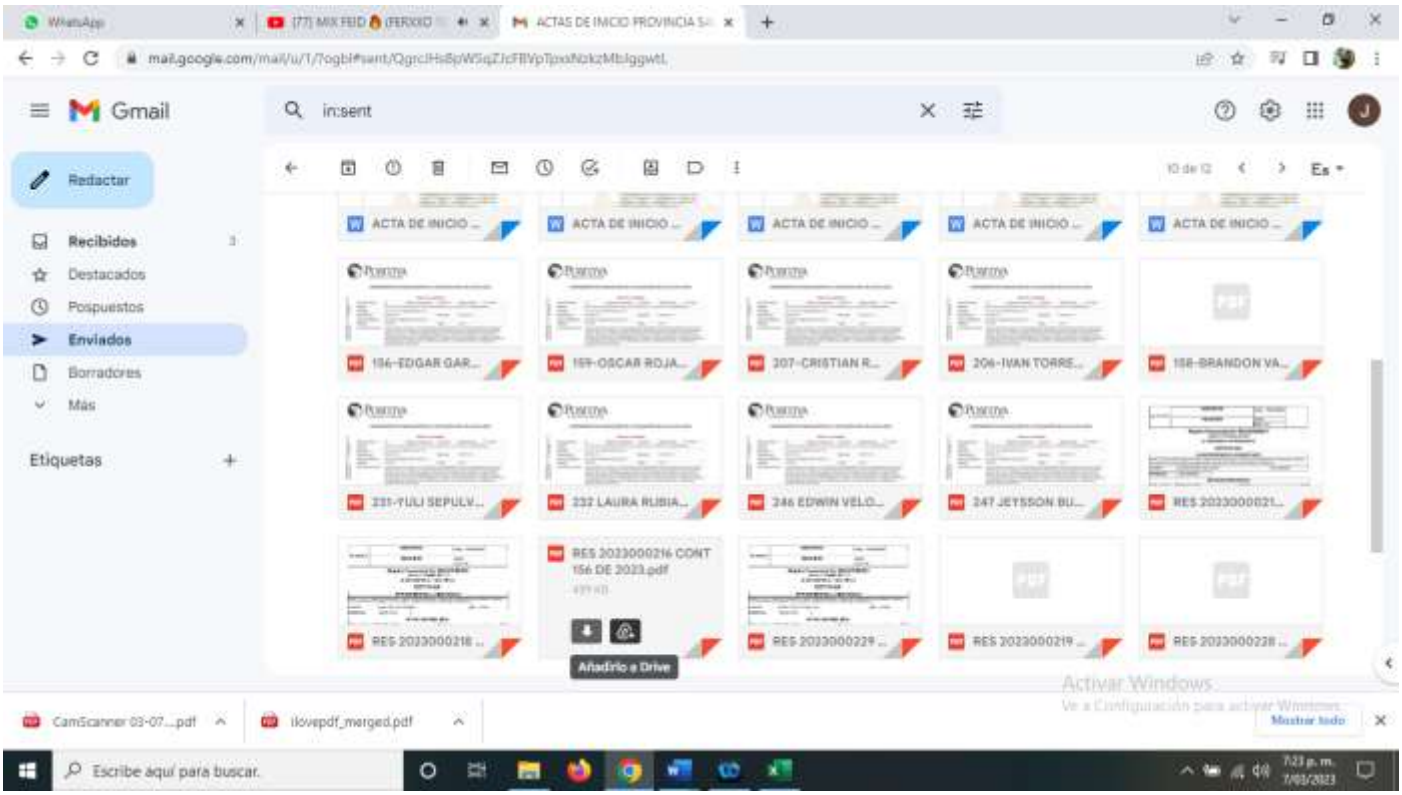


	
15. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Realizare debidamente la solicitud de algún archivo del Formato Único de Inventario Documental (FUID) o documento cuando sea solicitado y entregare debidamente a la subgerencia administrativa.
16. 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.	
17. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable. .	CUENTA DE COBRO CPS 117 JOHANNA A PAGO DE SEGURIDAD CPS117 INFORME CONTRACTUAL CPS 12. ACT PRESENTACION E certi_AfilIACION ARL.pdf ACTA DE INICIO JOHANA FIRMADA_c ACT 9. TEST FISICOS POR DEPORTE.pdf ACT 8. REGISTRO FOTOGRAFICO VISIT ACT 8 .REGISTRO FOTOGRAFICO VISIT

OBLIGACION 1 ANEXO 1

DOCUMENTOS REVISADOS	
PROVINCIA SABANA DE OCCIDENETE	
EL ROSAL	IVAN JAIR TORRES GUARNIZO
EL ROSAL	
EL ROSAL	CARLOS DANIEL CHAPARRO
ZIPACON	
ZIPACON	EDGAR JULIAN GARCIA VARGAS
ZIPACON	JOSE EDILBERTO PRIETO
ZIPACON	
ZIPACON	SERGIO RICARDO TINJACA
FUNZA	CRISTAN FABIAN RODRIGUEZ PERILLA
FUNZA	JEFERSON ARAGON
FUNZA	ANDRES FELIPE CARRASQUILLA
FUNZA	JANNER ANDRES MURILLO
FUNZA	EDWIN ALEXANDER VELOZA ALMARIO
FUNZA	LUIS HERNESTO DIAZ SARMIENTO
FUNZA	WILLIAM HERNANDO GOMEZ NOVOA
FUNZA	ISAAC BRAVO
FUNZA	GINA PAOLA PINZON
FACATATIVA	PEDRO EDISON FANDIÑO
FACATATIVA	DIEGO ANDRES SANCHEZ
FACATATIVA	BRANDON SMIT SANCHEZ VARGAS
FACATATIVA	OSCAR ROJAS 2
FACATATIVA	SANDRA PAOLA ORTIZ GALVIZ
FACATATIVA	JERSON STIVEN LOZANO RIAÑO
SUBACHOQUE	WILMAR JARA
SUBACHOQUE	LAURA SOFIA RUBIANO ROBAYO
MADRID	ANDRES FLORES CRISTANCHO
MADRID	JHONY CRIOLLO
MADRID	JEFERSON ARAGON
MADRID	ARLEY FELIPE OBREGOSO
MADRID	LEONARDO SOLER APONTE
MADRID	GABRIEL DAVID COBA
MADRID	CARLOS ALBERTO MEDINA
MADRID	WERNER ISAAC CHIA
MOSQUERA	LUIS POSADA
MOSQUERA	NATALIA SEPULVEDA ROMERO
MOSQUERA	JHON EDISSON MORALES RIAÑO
MOSQUERA	AMALIA FIGUEROA
MOSQUERA	JASON STEEVEN CAMPOS BELTRAN
MOSQUERA	CATALINA JIMENEZ
MOSQUERA	CAMILO CASTELLANO
MOSQUERA	INGRIT MARISOL CASTRO PULIDO
BOJACA	OSCAR ROJAS MOLINA
BOJACA	RAUL MARTINEZ
BOJACA	MELISA GUZMAN
BOJACA	KAREN BERMUDEZ
BOJACA	CAMILO ANDRES BUSTOS MORENO
BOJACA	WILLIAM CAMILO MONTENEGRO





OBLIGACION 2 ANEXO 2

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Gobernación de Cundinamarca

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

¿ QUE ES DEPORTE ESCOLAR ?

Se denomina Deporte Escolar a todas aquellas actividades lúdicas, motrices y deportivas, mediante procesos educativos y pedagógicos que fortalecen la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

META 117 PLAN DE DESARROLLO CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

NIVELES
INICIACIOM 6 A 8 AÑOS
FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS
FUNDAMENTACION DE 13 A 17 AÑOS

FORMATOS 2023

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO _____,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No._____ Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos_____,
con Tarjeta de identidad No _____ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de _____ CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de _____.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de _____, a los_____ ( ) días del mes de _____del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

_____.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. _____

TELÉFONO _____

DIRECCIÓN _____

Huella

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
		INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPO	DEPARTAMENTO	FECHA
	CUNDINAMARACA	

QUIEN CERTIFICA

NOMBRE	CARGO
FIRMA	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita.

_____
_____
_____

Observaciones_____

_____

_____

#DeporteQueProgresa

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1																																		0	0	0	#¡DIV/0!
2																																		0	0	0	#¡DIV/0!
3																																		0	0	0	#¡DIV/0!
4																																		0	0	0	#¡DIV/0!
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

DEPENDENCIA:		LUGAR DE LA ACTIVIDAD:			BARRIO:		ZONA	Rural		Urbana	
FECHA:			HORA DE INICIO:		HORA DE TERMINACIÓN:						
PROGRAMA:			ACTIVIDAD:								
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:			TELÉFONO RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:								

ABREVIACIONES			GRUPO POBLACIONAL (**GP**):				
	TD: Tipo de Documento	**I:** Intersexual: No corresponde con las características representativas de lo que conocemos como **hombre y mujer**, pueden ser aparentes al nacimiento o pasar desapercibidas hasta la adolescencia o la vida adulta.	A	Víctima del conflicto armado	C	Población LGBTIQ+
	H: Hombre	**NARP:** Población negra, afrodescendiente, raizal o palanquera	B	Persona con discapacidad	D	Nacionalidad extranjera
	M: Mujer	**ROOM:** Pueblo gitano	E	Madre o padre cabeza de familia	F	NO APLICA (**NA**)

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	TD	NO. DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	SEXO			EDAD	NOMBRE DEL ACUDIENTE *(SI APLICA)*	NÚMERO TELEFÓNICO FIJO O CELULAR	ZONA		BARRIO, VEREDA O CONJUNTO RESIDENCIAL	GP	Grupo étnico				FIRMA
				H	M	I				RURAL	URBANA			NARP	Indígena	ROM	NA	
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		

Bogotá D. C., enero de 2023

Doctor (a)
OLGA LILIANA RAMÍREZ MANCERA
Gerente General
Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.
Ciudad.

ASUNTO: PRESENTACIÓN DE PROPUESTA

Cordial Saludo,

Atendiendo su amable invitación a presentar propuesta para prestar mis servicios al Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca**,** con el propósito de desarrollar del contrato cuyas características describo a continuación, manifiesto que acepto dicha invitación y que conozco las condiciones contractuales establecidas en el estudio previo, para lo cual allego la documentación correspondiente a fin de adelantar el trámite de correspondiente.

OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA

VALOR DEL CONTRATO: TRECE MILLONES CIENTO NOVENTA Y SIETE MIL OCHOCIENTOS PESOS ($13.197.800) M/CTE

PLAZO DE EJECUCIÓN: SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

ALCANCE DEL OBJETO: El alcance del presente contrato es el de enseñar e incentivar el deporte, el aprovechamiento del tiempo libre y la recreación en la población del departamento de Cundinamarca de forma oportuna y enfocada, conforme el plan de trabajo aprobado para tal fin, buscando en todo momento la mejora de las técnicas, metodología y conocimientos sobre la respectiva disciplina deportiva, buscando que se mejore la calidad de vida de cada uno de los participantes en el programa y de forma simultánea la obtención de reconocimientos deportivos, conforme las particularidades de cada deporte.

OBLIGACIONES ESPECÍFICAS:

1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

ORDEN DEL DÍA:

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: _____
APELLIDOS: _____
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA_____ **MES** _____ **AÑO**_____
Número de Identificación: _____
Año que cursa: _____ **Nombre de la Institución Educativa**_____
Edad: _____**Talla de Calzado:** _____ **Talla pantaloneta:** _____ **Talla Camiseta:** _____
Dirección y Lugar de Domicilio: _____
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad: _____**de**_____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: _____
Documento de identidad: _____**de**_____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: _____-
Teléfono en caso de emergencia: _____

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino ____ intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoría étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna_____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna_____
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano____indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____NO _____
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO_____ Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____NO_____ Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: _____

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

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

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

_____ _____

Firma del Menor:
T.I: _____
CELULAR_____

Firma del acudiente
C.C _____
CELULAR: _____

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	
MUNICIPIO		FECHA		NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (anita la ratica que critica) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas y quiso remediarlo, así que tomó su cuaderno y comenzó a escribir algo bueno de todas las personas que conocía. Después, Anita pensó que sería lindo si esa persona sabía qué pensaba ella de cada uno, entonces comenzó a destacar las virtudes de las demás personas.	Diagrama del juego o descripcion de la actividad
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva con balon C/u, cada participante tiene un balon a la Voz de un nuero el selleccionado sale a tocar a u8n compañero, sin perder el control del balon, se liita el espacio - estiramiento dinamico	
MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	pases x parejas (estatico y dinamico) - borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos	
MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	1-pases mas accion de remate - 2- pase + salto de vallas 3- conduccion en zig-za 
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				MUNICIPIO:		
LUGAR:				HORARIO DE PRACTICA		
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	×		
			RESPONSABILIDAD		×	
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Gobernación de Cundinamarca



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	0	0	0	0			0	0									0
7 AÑOS	0	0	0	0			0	0									0
8 AÑOS	0	0	0	0			0	0									0
9 AÑOS	0	0	0	0			0	0									0
10 AÑOS	0	0	0	0			0	0									0
11 AÑOS	0	0	0	0			0	1									0
12 AÑOS	0	0	0	0			0	1									0
13 AÑOS	1	0	0	1			0	0									1
14 AÑOS	2	0	0	2			0	1			0						2
15 AÑOS	14	0	0	14			0	1			0						14
16 AÑOS	1	4	0	1			0	0									5
17 AÑOS	2	0	0	2			0	0									2
TOTALES	20	4	0	20			0	4									24
				#REF!													

GRUPOS	HOMBRE	MUJERRES
INICIACION	14	4
ON	5	0
NTO	1	0
TOTAL		0
TOTAL	24	

.

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: _____

MUNICIPIO: _____

NOMBRE DEL MONITOR _____

MES _____

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 9:30 AM	GRUPO 1								
	EL POBLADO								
9:30 AM A 10:3O AM	GRUPO 2								
	SEDE DE TRABAO								
10:00 P.M. A :00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR									
FIRMA									

OBLIGACION 6 ANEXO 6



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANEACION SEMANAL GESTORES PROVINCIALES 2023

FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACION	DEL (LUNES) 12 FEBRERO AL (DOMINGO) 19 DE FEBRERO DEL 2023		
NOMBRES Y APELLIDOS GESTOR PROVINCIAL	JOHANNA ANDREA SANDOVAL GOMEZ	**PROVINCIA**	SABANA DE OCCIDENTE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES SEMANA ANTERIOR
JORNADA DE LA MAÑANA I PARTE	ACTIVIDAD A DESARROLLAR	REVISION DOCUMENTACION DE CONTRATACION FORMADORES SABANA OCCIDENTE	REVISION DOCUMENTACION DE CONTRATACION FORMADORES SABANA OCCIDENTE	REUNION GOBERNACION CUNDINAMARCA INDEPORTES	ORGANIZACIÓN DEL DRIVE PARA EJECUTAR CARPETAS DE TRABAJO DE LOS FORMADORES DE SABANA OCCIDENTE				
	HORARIO	9:00 AM.	9:00 AM.	9:00 AM.	9:00 AM.				
	NOMBRE Y TELEFONO DE CONTACTO	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987				
	SEDE Y MUNICIPIO DONDE SE DESARROLLARA LA ACTIVIDAD	NEMOCON CUNDINAMARCA	TRABAJO EN CASA	INDEPORTES CUNDINAMARCA	TRABAJO EN CASA				
JORNADA DE LA MAÑANA II PARTE	ACTIVIDAD A DESARROLLAR	REVISIONN DOCUMENTACION DE CONTRATACION FORMADORES SABANA OCCIDENTE	REVISION DOCUMENTACION DE CONTRATACION FORMADORES SABANA OCCIDENTE	REUNION GOBERNACION CUNDINAMARCA INDEPORTES	ORGANIZACIÓN DEL DRIVE PARA EJECUTAR CARPETAS DE TRABAJO DE LOS FORMADORES DE SABANA OCCIDENTE				
	HORARIO	11:00 AM.	11. 00 AM	11. 00 AM	10:00 a. m.				
	NOMBRE Y TELEFONO DE CONTACTO	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987				
	SEDE Y MUNICIPIO DONDE SE DESARROLLARA LA ACTIVIDAD	NEMOCON CUNDINAMARCA	TRABAJO EN CASA	INDEPORTES CUNDINAMARCA	TRABAJO EN CASA				
RECESO									
JORNADA DE LA TARDE I PARTE	ACTIVIDAD A DESARROLLAR	REVISIONN DOCUMENTACION DE CONTRATACION FORMADORES SABANA OCCIDENTE		REUNION GOBERNACION CUNDINAMARCA INDEPORTES	REALIZACION DE IDONEIDADES				
	HORARIO	3:00 p. m.		2:00 p. m.	2:00 p. m.				
	NOMBRE Y TELEFONO DE CONTACTO	JOHANNA SANDOVAL 3123038987		JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987				
	SEDE Y MUNICIPIO DONDE SE DESARROLLARA LA ACTIVIDAD	NEMOCON CUNDINAMARCA		INDEPORTES CUNDINAMARCA	NEMOCON CUNDINAMARCA				
JORNADA DE LA TARDE II PARTE	ACTIVIDAD A DESARROLLAR	REVISIONN DOCUMENTACION DE CONTRATACION FORMADORES SABANA OCCIDENTE			REALIZACION DE IDONEIDADES				
	HORARIO	4.00 PM			5:00PM				
	NOMBRE Y TELEFONO DE CONTACTO	JOHANNA SANDOVAL 313038987			JOHANNA SANDOVAL 3123038987				
	SEDE Y MUNICIPIO DONDE SE DESARROLLARA LA ACTIVIDAD	NEMOCON CUNDINAMARCA			NEMOCON CUNDINAMARCA				

FIRMA DEL GESTOR PROVINCIAL	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANEACION SEMANAL GESTORES PROVINCIALES 2023

FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACION	DEL (LUNES) 20 FEBRERO AL (DOMINGO) 26 DE FEBRERO DEL 2023		
NOMBRES Y APELLIDOS GESTOR PROVINCIAL	JOHANNA ANDREA SANDOVAL GOMEZ	**PROVINCIA**	SABANA DE OCCIDENTE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES SEMANA ANTERIOR
JORNADA DE LA MAÑANA I PARTE	ACTIVIDAD A DESARROLLAR	REVISION DE DOCUMENTACION FORMADORES SABANA OCCIDENTE	ESTRUCTURACIO E IMPLEMENTACION FACES SENCIBLES PLANES PEDAGOGICOS	REALIZACION PRUEBAS TEST DEPORTIVOS POR DEPORTE	ESTRUCTURACIO E IMPLEMENTACION FACES SENCIBLES PLANES PEDAGOGICOS	REALIZACION PRUEBAS TEST DEPORTIVOS POR DEPORTE			
	HORARIO	9:00 a. m.	9:00 a. m.	9:00 a. m.	9:00 a. m.	9:00 a. m.			
	NOMBRE Y TELEFONO DE CONTACTO	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987			
	SEDE Y MUNICIPIO DONDE SE DESARROLLARA LA ACTIVIDAD	NEMOCON CUNDINAMARCA	NEMOCON CUNDINAMARCA REUNION GRUPAL MEET	TRABAJO EN CASA	NEMOCON CUNDINAMARCA REUNION GRUPAL MEET	TRABAJO EN CASA			
JORNADA DE LA MAÑANA II PARTE	ACTIVIDAD A DESARROLLAR	REVISION DE DOCUMENTACION FORMADORES SABANA OCCIDENTE	ESTRUCTURACIO E IMPLEMENTACION FACES SENCIBLES PLANES PEDAGOGICOS	REALIZACION PRUEBAS TEST DEPORTIVOS POR DEPORTE	ESTRUCTURACIO E IMPLEMENTACION FACES SENCIBLES PLANES PEDAGOGICOS	REALIZACION PRUEBAS TEST DEPORTIVOS POR DEPORTE			
	HORARIO	12:00 M.	12:00 M.	12:00 M.	12:00 M.	12:00 M.			
	NOMBRE Y TELEFONO DE CONTACTO	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987			
	SEDE Y MUNICIPIO DONDE SE DESARROLLARA LA ACTIVIDAD	NEMOCON CUNDINAMARCA	NEMOCON CUNDINAMARCA REUNION GRUPAL MEET	TRABAJO EN CASA	NEMOCON CUNDINAMARCA REUNION GRUPAL MEET	TRABAJO EN CASA			
RECESO									
JORNADA DE LA TARDE I PARTE	ACTIVIDAD A DESARROLLAR	REVISION DE DOCUMENTACION FORMADORES SABANA OCCIDENTE		ORGANIZACIÓN DE CARPETAS PARA LA ENTREGA DE DOCUMENTOS JUEGOS SUPERATE	REALIZACION DE IDONEIDADES				
	HORARIO	2:00 a. m.		2:00 p. m.	2:00 p. m.				
	NOMBRE Y TELEFONO DE CONTACTO	JOHANNA SANDOVAL 3123038987		JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987				
	SEDE Y MUNICIPIO DONDE SE DESARROLLARA LA ACTIVIDAD	NEMOCON CUNDINAMARCA		TRABAJO EN CASA	TRABAJO EN CASA				
JORNADA DE LA TARDE II PARTE	ACTIVIDAD A DESARROLLAR	REALIZACION DE IDONEIDADES		ENVIO DE CARPETAS INFORMATIVAS A DOCENTES Y DIRECTORES DE DEPORTES QUE PARTICIPARAN EN LA	REALIZACION DE IDONEIDADES				
	HORARIO	4:00 p. m.		4:00 p. m.	4:00 p. m.				
	NOMBRE Y TELEFONO DE CONTACTO	JOHANNA SANDOVAL 313038987		JOHANNA SANDOVAL 313038987	JOHANNA SANDOVAL 313038987				
	SEDE Y MUNICIPIO DONDE SE DESARROLLARA LA ACTIVIDAD	TRABAJO EN CASA		TRABAJO EN CASA	TRABAJO EN CASA				

FIRMA DEL GESTOR PROVINCIAL	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANEACION SEMANAL GESTORES PROVINCIALES 2023

FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACION	DEL (LUNES) 20 FEBRERO AL (DOMINGO) 26 DE FEBRERO DEL 2023		
NOMBRES Y APELLIDOS GESTOR PROVINCIAL	JOHANNA ANDREA SANDOVAL GOMEZ	**PROVINCIA**	SABANA DE OCCIDENTE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES SEMANA ANTERIOR
JORNADA DE LA MAÑANA I PARTE	ACTIVIDAD A DESARROLLAR	VISITAS INSTITUTO DE DEPORTES PROVINCIA SABANA OCCIDENTE FUNZA, MOSQUERA MADRID, BOJACA	REALIZACION DE ACTAS DE INICIO FORMADORES PROVINCIA SABANA OCCIDENTE	REUNION GESTORS EPORTIVOS	REVISION DE DOCUMENTACION CONTRATACION FORMADORES				
	HORARIO	9:00 a. m.	9:00 a. m.	9:00 a. m.	9:00 a. m.				
	NOMBRE Y TELEFONO DE CONTACTO	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	CESAR SOLER CORDINADOR ESCUELAS DE FORMACION	JOHANNA SANDOVAL 3123038987				
	SEDE Y MUNICIPIO DONDE SE DESARROLLARA LA ACTIVIDAD	NEMOCON CUNDINAMARCA	NEMOCON CUNDINAMARCA REUNION GRUPAL MEET	CASA DEL DEPORTISTA	NEMOCON CUNDINAMARCA REUNION GRUPAL MEET				
JORNADA DE LA MAÑANA II PARTE	ACTIVIDAD A DESARROLLAR	VISITAS INSTITUTO DE DEPORTES PROVINCIA SABANA OCCIDENTE FUNZA, MOSQUERA MADRID, BOJACA	REALIZACION DE ACTAS DE INICIO FORMADORES PROVINCIA SABANA OCCIDENTE	REUNION GESTORS EPORTIVOS	REVISION DE DOCUMENTACION CONTRATACION FORMADORES				
	HORARIO	12:00 M.	12:00 M.	12:00 M.	12:00 M.				
	NOMBRE Y TELEFONO DE CONTACTO	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	CESAR SOLER CORDINADOR ESCUELAS DE FORMACION	JOHANNA SANDOVAL 3123038987				
	SEDE Y MUNICIPIO DONDE SE DESARROLLARA LA ACTIVIDAD	NEMOCON CUNDINAMARCA	NEMOCON CUNDINAMARCA REUNION GRUPAL MEET	CASA DEL DEPORTISTA	NEMOCON CUNDINAMARCA REUNION GRUPAL MEET				
RECESO									
JORNADA DE LA TARDE I PARTE	ACTIVIDAD A DESARROLLAR	VISITAS INSTITUTO DE DEPORTES PROVINCIA SABANA OCCIDENTE ZIPACON , FACATATIVA , ELROSAL	REALIZACION PRUEBAS TEST DEPORTIVOS POR DEPORTE	REUNION GESTORS EPORTIVOS	REALIZACION DE IDONEIDADES				
	HORARIO	2:00 a. m.	2:00 p. m.	2:00 p. m.	2:00 p. m.				
	NOMBRE Y TELEFONO DE CONTACTO	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	JOHANNA SANDOVAL 3123038987	CESAR SOLER CORDINADOR ESCUELAS DE FORMACION	JOHANNA SANDOVAL 3123038987				
	SEDE Y MUNICIPIO DONDE SE DESARROLLARA LA ACTIVIDAD	NEMOCON CUNDINAMARCA	TRABAJO EN CASA	CASA DEL DEPORTISTA	TRABAJO EN CASA				
JORNADA DE LA TARDE II PARTE	ACTIVIDAD A DESARROLLAR	VISITAS INSTITUTO DE DEPORTES PROVINCIA SABANA OCCIDENTE ZIPACON , FACATATIVA , ELROSAL	REALIZACION PRUEBAS TEST DEPORTIVOS POR DEPORTE		REALIZACION DE ACTAS DE INICIO				
	HORARIO	4:00 p. m.	4:00 p. m.		4:00 p. m.				
	NOMBRE Y TELEFONO DE CONTACTO	JOHANNA SANDOVAL 313038987	JOHANNA SANDOVAL 313038987		JOHANNA SANDOVAL 313038987				
	SEDE Y MUNICIPIO DONDE SE DESARROLLARA LA ACTIVIDAD	TRABAJO EN CASA	TRABAJO EN CASA		TRABAJO EN CASA				

FIRMA DEL GESTOR PROVINCIAL	

REGISTRO

FOTOGRAFICO VISITAS

TECNICAS

Nombre: Formador	CORDIANADOR ALEJANDRO CASAS	Fecha y lugar	23 DE FEBRERO FUNZA CUNDINAMARCA



Nombre: Formador	DIRECTOR ALBEIRO RODRIGUEZ	Fecha y lugar	23 DE FEBREO MOSQUERA CUNDINAMARCA



REGISTRO FOTOGRAFICO

VISITAS TECNICAS

INDEPORTES

Nombre: Formador	DIRECTOR ALEJANDRO GONZALES	Fecha y lugar	23 DE FEBRERO MADRID CUNDINAMARCA



Nombre: Formador	DIRECTORA KAREN GONZALES TRIANA	Fecha y lugar	23 DE FEBRERO BOJACA CUNDINAMARCA



REGISTRO FOTOGRAFICO

VISITAS TECNICAS

INDEPORTES

Nombre: Formador	DIRECTOR ALVARO SMIT DELGADO	Fecha y lugar	23 DE FEBRERO ZIPACON CUNDINAMARCA



Nombre: Formador	SUB DIRECTOR NELSON RODRIGUEZ	Fecha y lugar	23 DE FEBRERO FACTATIVA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
CPS 117 JOHANNA ANDREA SANDOVAL GOMEZ	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO GESTOR PROVINCIAL PARA LOS PROGRAMAS DE DEPORTE FORMATIVO EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA". PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPO	DEPARTAMENTO	FECHA
Funza	CUNDINAMARACA	27 de Febrero

QUIEN CERTIFICA

Jose Alejandro Casas	Sub - Directo. Tecnico
NOMBRE	CARGO
FIRMA	Cundeporte Funza
	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita.

Reunión Informativa, sobre los formadores que serán apoyo al municipio de funza por parte de Indeportes- Cundinamarca.

Observaciones

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
CPS 117 JOHANNA ANDREA SANDOVAL GOMEZ	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO GESTOR PROVINCIAL PARA LOS PROGRAMAS DE DEPORTE FORMATIVO EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA". PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPO	DEPARTAMENTO	FECHA
Mosquera	CUNDINAMARACA	27 de Febrero 2023

QUIEN CERTIFICA

NOMBRE	CARGO
Albeiro Rodriguez Castillo.	Director de Deportes.
FIRMA	**ENTIDAD**
	Inst. Deportes Mosquera.

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita.

Reunión Informativa, Formadores de Apoyo al municipio de Mosquera por parte de Indeportes Cundinamarca vigencia 2023.

Observaciones

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
CPS 117 JOHANNA ANDREA SANDOVAL GOMEZ	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO GESTOR PROVINCIAL PARA LOS PROGRAMAS DE DEPORTE FORMATIVO EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA". PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPO	DEPARTAMENTO	FECHA
Madrid	CUNDINAMARACA	27 de Madrid 2023

QUIEN CERTIFICA

Alejandro González M	DIRECTOR.
NOMBRE	CARGO
	INSTITUTO DEPORTE Y RECREACION DE MADRID CUNDINAMARCA.
FIRMA	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita.
Reunion Informativa Formadores de Apoyo por parte de Indeportes Cundinamarca para el municipio de Madrid vigencia 2023.

Observaciones

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
CPS 117 JOHANNA ANDREA SANDOVAL GOMEZ	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO GESTOR PROVINCIAL PARA LOS PROGRAMAS DE DEPORTE FORMATIVO EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA". PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPO	DEPARTAMENTO	FECHA
Bojacá	CUNDINAMARACA	27 de Febrero 2023.

QUIEN CERTIFICA

Karen N. González Triana	Directora; Cultura Recreación y Deporte.
NOMBRE	CARGO
	Alcaldía de Bojacá
FIRMA	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita.

Reunion informatica formadores de apoyo por parte de Indeportes Cundinamarca para el municipio de Bojacá, vigencia 2023.

Observaciones

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
CPS 117 JOHANNA ANDREA SANDOVAL GOMEZ	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO GESTOR PROVINCIAL PARA LOS PROGRAMAS DE DEPORTE FORMATIVO EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA". PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPO	DEPARTAMENTO	FECHA
Zipacón	CUNDINAMARACA	27 de Febrero 2023

QUIEN CERTIFICA

Alvaro Smith Delgado G	Sec cultura Turismo Deporte y R
NOMBRE	CARGO
FIRMA	Alcaldia de Zipacón
	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita.

Reunión Informativa formadores de Apoyo por parte de Indeportes Cundinamarca para el municipio de Zipacón Vigencia 2023

Observaciones

Powered by CamScanner

INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
CPS 117 JOHANNA ANDREA SANDOVAL GOMEZ	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO GESTOR PROVINCIAL PARA LOS PROGRAMAS DE DEPORTE FORMATIVO EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA". PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPO	DEPARTAMENTO	FECHA
Facatativa	CUNDINAMARACA	27 de Febrero 2023

QUIEN CERTIFICA

Nelson Leonardo Rodriguez Gomez	Subdirector Tecnico Deportivo
NOMBRE	CARGO
	Instituto de Deportes y Recreacion Facatativa
FIRMA	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita.

Reunion Informativa, Formadores de Apoyo por parte de Indeportes Cundinamarca para el municipio de Facatativa vigencia 2023.

Observaciones

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

CundiGob CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.

Powered by CamScanner

TEST FÍSICOS

Los test de Valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.

Por CONDICION FISICA entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

ARTE Y PRESICION

GIMASIA ARTISTICA
GIMNASIA RITMICA
MATROGIMNASIA
COLEO
DANZA DEPORTIVA
PORRISMO
TEJO

GIMNASIA ARTISTICA

Qué es la gimnasia artística?
La gimnasia artística (antiguamente gimnasia olímpica) es una disciplina deportiva, a menudo considerada como una rama de la gimnasia, cuya práctica **consiste en una serie de movimientos rítmicos y acrobáticos**, empleando diferentes aparatos gimnásticos, para demostrar la flexibilidad, coordinación, fuerza, equilibrio y agilidad del atleta. A los practicantes de esta disciplina se les conoce como gimnastas. A diferencia de otras formas de gimnasia, el ejercicio de la gimnasia artística **aspira a producir un efecto estético durante los 30 a 90 segundos de movimientos que involucra**, es decir, se busca que los movimientos no solo sean coordinados y correctos, sino además elegantes, llamativos, hermosos. De allí que se la compare con una práctica artística.

Este tipo de gimnasia es practicada tanto por hombres como por mujeres, ya sea en grupos o de manera individual, y forma parte de las disciplinas olímpicas, o sea, de aquellas que se practican en los Juegos Olímpicos Internacionales cada 4 años. El organismo que regula internacionalmente la práctica de la gimnasia artística es la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) con sede en Moutier, Suiza.

Fuente: https://concepto.de/gimnasia-artistica/#ixzz7ueNgtaL3

Fuente: https://concepto.de/gimnasia-artistica/#ixzz7ueNYED99

TEST FLEXIBILIDAD DE TRONCO

7. Test de FLEXIBILIDAD DE TRONCO

- **Propósito:**
  Medir la flexibilidad de tronco y cadera en flexión.
- **Material:**
  Un cajón o un banco y un metro.
- **Ejecución:**
  Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope(del cajón o banco), que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia delante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.



- **Anotación:**
  Anotamos la marca obtenida en centímetros, si no se llega al punto cero se anotan los centímetros con signo negativo (-), y si lo sobrepasa con signo positivo (+). Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



TEST DE COORDINACIÓN OCULO MANUAL

Lanzamiento de pelota y volteo adelante Coordinación oculomanual y agilidad Tiempo en décimas de segundo de 3/5 series



- Propósito : medir la coordinación óculo- manual con el elemento.
- Material : humano , pelota , pena o colchoneta y una distancia de 2,5 mts
- Ejecución :
- Posición inicial

Situado de pie, con las piernas flexionadas y brazos estirados al frente.

- 2. Desequilibrio

El centro de gravedad se desplaza hacia adelante y las manos buscan el suelo

- 3. Impulso

Esta fase comienza cuando las manos contactan con el suelo. Las piernas se extienden y los brazos se flexionan.

- 4. Rodamiento.

Comienza cuando la región cervical-dorsal toma contacto con el suelo. El cuerpo se agrupa, haciéndose un ovillo.

- Anotación : se observar la agilidad y coordinación, en tiempo según las series el menor tiempo de ejecución será el mejor resultado sin dejar caer el elemento .

GIMNASIA RITMICA

La gimnasia es una disciplina que puede desarrollarse de forma recreativa o a modo de competencia, que busca propiciar el desarrollo, el fortalecimiento y la flexibilidad del cuerpo a través de diversas rutinas de ejercicios físicos. Rítmico, por su parte, es aquello vinculado al ritmo: la proporción entre repeticiones, pausas y acentos en la música, o el orden acompasado en una serie de elementos.

TEST FLEXIBILIDAD PROFUNDA

8. Test de FLEXIBILIDAD PROFUNDA

- **Propósito:**

Medir la flexibilidad general de las principales articulaciones del cuerpo.

- **Material:**

Una superficie marcada como la que se muestra en el dibujo.



- **Ejecución:**

Sin zapatillas, con toda la planta del pie apoyada sobre la marca correspondiente. Se flexiona todo el cuerpo llevando los brazos atrás por entre las piernas, de forma suave y sin tirones.



Se mantienen unos segundos ambos brazos paralelos (sin adelantar uno con respecto al otro) sobre la cinta en la distancia máxima conseguida. No se permite apoyar las manos sobre la cinta

- **Anotación:**

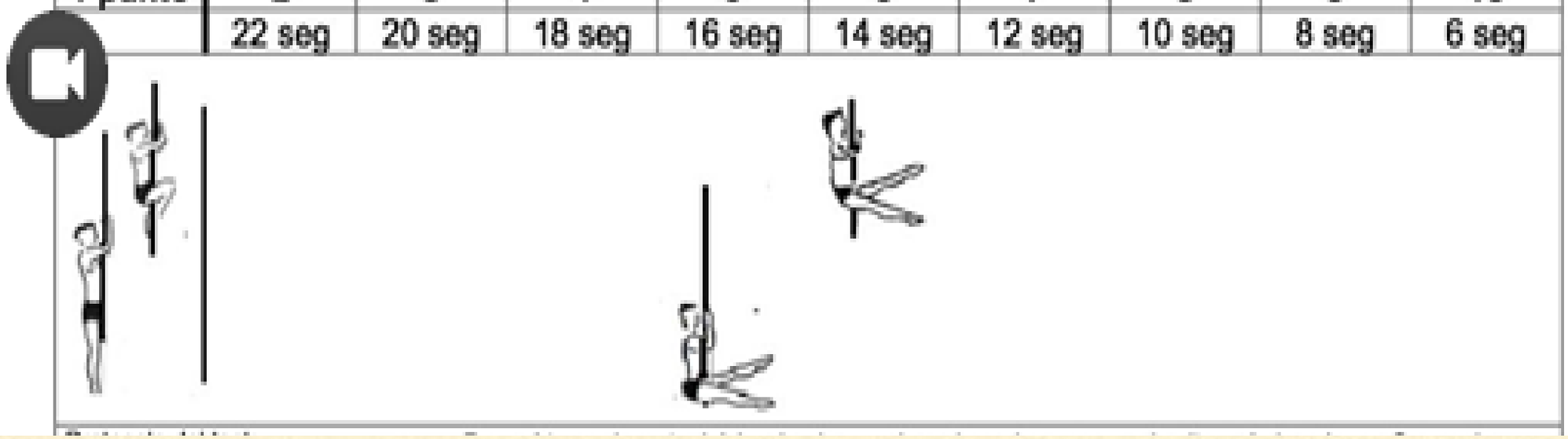
La distancia máxima en centímetros a la que se ha conseguido llegar con ambas manos. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

TEST FUERZA, POTENCIA Y RESISTENCIA

2. Subir la cuerda

Cuerda marcada a 1 metro y a 5 metros, cronómetro

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	22 seg	20 seg	18 seg	16 seg	14 seg	12 seg	10 seg	8 seg	6 seg



TEST FUERZA POTENCIA Y RESISTENCIA

- **Protocolo del test:**
- **Para obtener un pinto, inicia desde parada, colocar las manos a la altura de la cabeza. se puede subir apoyando los pies. subir hasta tocarla marca de los 5 mts .**
- **Para obtener dos puntos o más la gimnasta inicia desde sentada con las piernas separadas en el colchón, colocar las manos en la mara de un metro.**
- **Se debe subir sin apoyo de pies con las piernas separadas en posición de escuadra "l". si los pies bajan más de 30º de la horizontal el intento no cuenta. la gimnasta debe subir tan rápido como sea posible hasta tocar la mara de 5 mts con una mano.**
- **Se mide el tiempo desde que la gimnasta comienza a subir hasta que toca la marca de 5 mts .**

TEST MATROGIMNASIA

La matrogimnasia es el ejercicio físico que es llevado a cabo por el hijo y la madre con la finalidad de fortalecer los lazos de unión y de actitud cooperadora así como de las diversas formas de relación madre-hijo, la matrogimnasia es demostrada por medio de una rutina con música.

EJERCICIOS DE MATROGIMNASIA

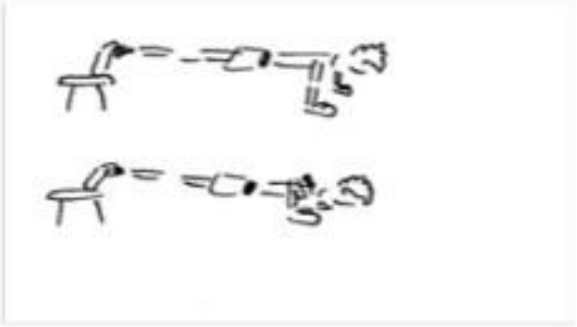


COLEO

Se conoce como coleo de toros, o toros coleados al deporte ecuestre nacional de Venezuela, y de los llanos orientales colombianos, el cual consiste en derribar a un toro agarrándolo por la cola —dentro de una manga de coleo— la mayor cantidad de veces durante una duración de 5 minutos.El deporte del coleo de toros deriva del coleo, la faena ganadera que consiste en derribar un toro o res, a caballo o a pie, jalandolo de la cola. La faena surgió en la época colonial para derribar una res en dado caso que algún otro método, como el derribo con la garrocha, y tiempo después el lazo, fallaran. Esta técnica/disciplina es practicada por todo el continente, principalmente en México, Panama, Venezuela, Colombia y Brasil con variación de estilos y normas.1En México, se practica en la Charrería, otro derivado de la faena del coleo conocido como colas en el lienzo o coleadero pero con otras reglas y normas. Este evento forma parte de una de las nueve faenas de la Charrería, tradición ecuestre nacional mexicana.

9. Test de FUERZA DE BRAZOS

Chicos



- **Propósito:**
  Medir la fuerza-resistencia de los músculos extensores de los brazos.
- **Material:**
  Un banco sueco u otro objeto que mida entre 30 y 35 cm.
- **Ejecución:**
  Con los pies sobre el banco, piernas extendidas, cuerpo recto y sin arquear, manos sobre el suelo a la anchura de los hombros, con dedos mirando hacia adelante. Flexionar brazos hasta que la barbilla toque el suelo y volver a la posición inicial con los brazos totalmente extendidos.
  Durante el ejercicio no se puede descansar o apoyar el cuerpo en el suelo, ni arquear el tronco.
  Realizar tantas repeticiones como se pueda.
- **Anotación:**
  Numero de repeticiones realizadas de forma correcta.

Chicas

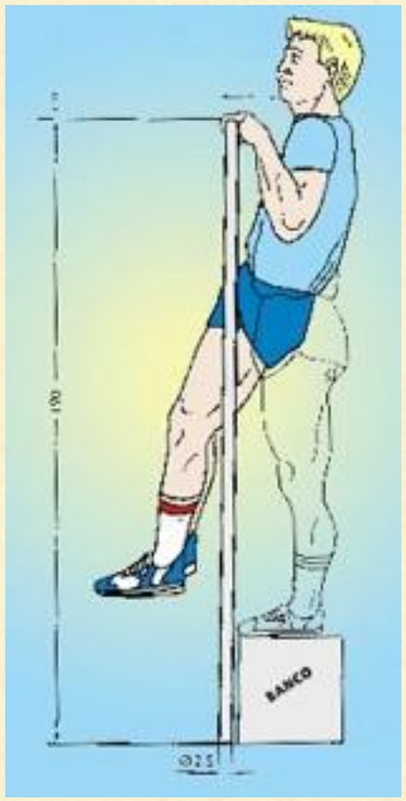


- **Propósito:**
  Medir la fuerza-resistencia del grupo flexor de los brazos y de los que integran la cintura escapular.
- **Material:**
  Barra de madera o metal de unos 28 cm de largo suspendida del suelo.
- **Ejecución:**
  Con los brazos flexionados y el mentón por encima de la barra, sin estar en contacto con la misma, tratar de mantener esa posición tanto tiempo como se pueda.

El cronómetro se pone en marcha en el momento de comenzar el ejercicio y se detiene cuando la barbilla descansa sobre la barra o desciende por debajo del nivel de esta.

- **Anotación:**
  Se anotan los segundos que se permanece en suspensión.

TEST FUERZA DE BRAZOS COLEO



TEST DE AGILIDAD

16. Test de AGILIDAD

- **Propósito:**

  Medir la agilidad de movimientos.

- **Material:**

  Dos vallas de atletismo a 0.70 metros de altura, dos palos con base de 1,70 metros de altura, un cronómetro, cinta métrica para medir el circuito si este no esta marcado.

- **Ejecución:**

  Tras la marca de salida, a la voz de "listos" (el profesor/a levanta el brazo) el alumno/a adoptara una posición de alerta. A la voz de "ya" (el profesor/a baja el brazo) se produce la salida y se pone en funcionamiento el cronómetro. El alumno/a correrá a la máxima velocidad siguiendo el trazado. El cronómetro se detiene cuando el alumno/a pone el pie en el suelo tras saltar la última valla.

  No se puede derribar ninguno de los palos laterales.

- **Anotación:**

  El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados.



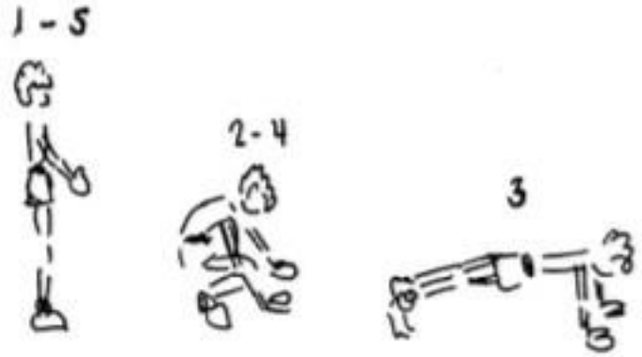
DANZA DE DEPORTIVA

La danza deportiva es una actividad divertida que mejora la coordinación, el equilibrio y la agilidad, así como la concentración y la memoria. Mejora la postura y la autoestima de quienes lo practican, así como también estimula el ejercicio físico, ya que se fortalecen los músculos de brazos, piernas y pies y ayuda a quemar calorías. Además, debido a que la danza deportiva se baila en pareja, los alumnos sociabilizan más, ya que empiezan a ganar confianza en sí mismos y aprenden la distancia adecuada para bailar, en donde se muestra el respeto y cuidado que se debe tener por la pareja de baile.

La danza deportiva, es un deporte reconocido en multitud de países, que tiene distintos tipos de bailes que hacen de él un deporte muy completo. La danza deportiva también se denomina baile de salón de competición o baile de competición. Dentro de esta danza, existen distintos tipos de estilos, que se han ido perfeccionando con el tiempo, al igual que las normas y los usos normales de este deporte. El organismo internacional que la regula es la World Dance Sport Federation (WDSF). México fue el primer país en Latinoamérica en reconocer el baile como deporte y creo la Federaron Mexicana de Baile y Danza Deportiva. Le siguen países como Ecuador, Chile, Argentina, Colombia, Brasil, Uruguay y Perú, donde ya existe la Federación Peruana de Danza Deportiva desde el 2009.

TEST DE BURPEE

3. Test de BURPEE



- **Propósito:**

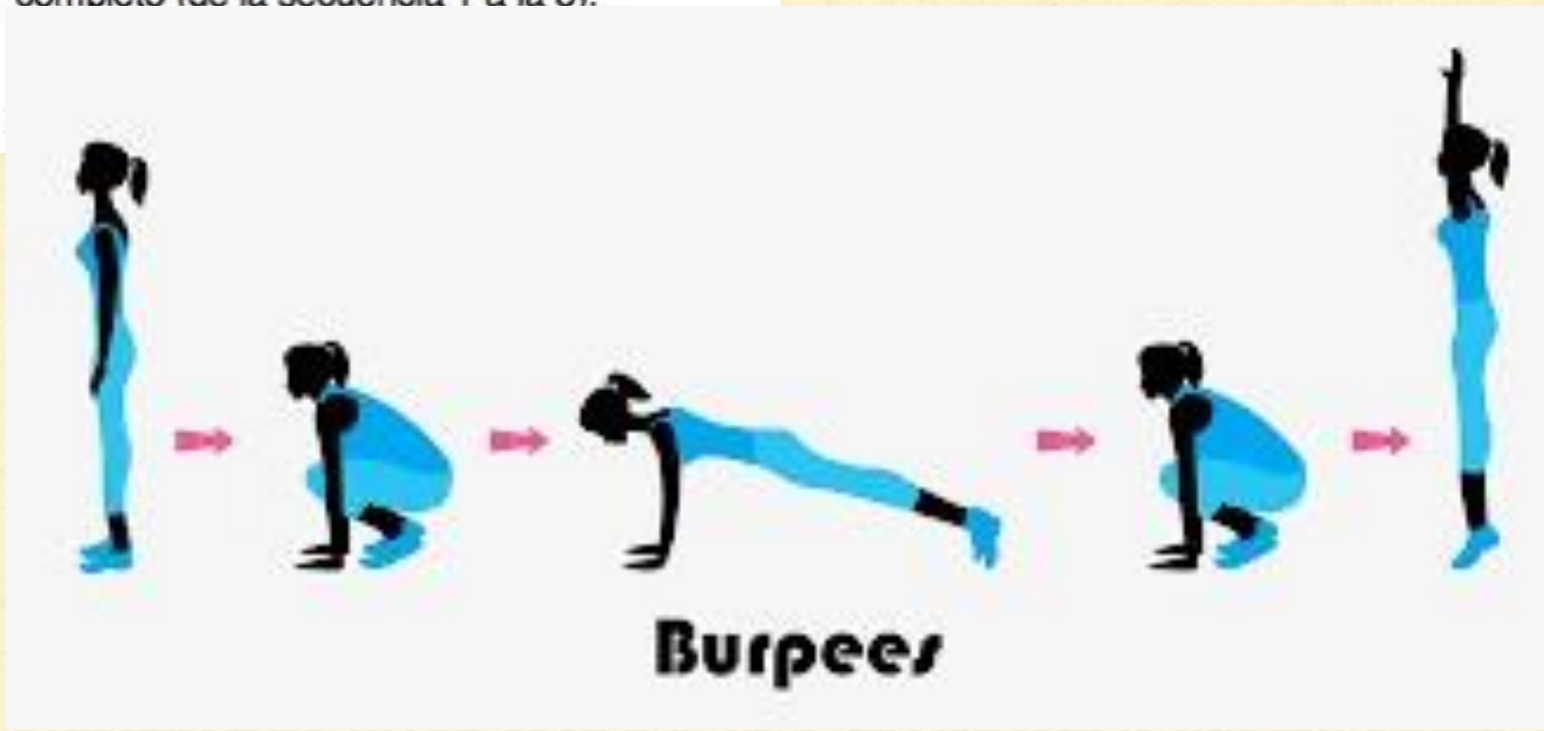
  Mide el grado de resistencia muscular (anaeróbica) ante un esfuerzo.

- **Material:**

  Un reloj y una superficie lisa.

- **Ejecución:**

  Repetir tantas veces como se pueda en un minuto este ejercicio completo (de la secuencia 1 a la 5).



El test de Burpee consiste en calcular el número de repeticiones del ejercicio denominado “burpee” que se realizan en un determinado tiempo o hasta que fallen tus fuerzas. Así se puede medir tu resistencia anaeróbica láctica, es decir, cuánto tardas en llegar a tu umbral de fatiga, por déficit de oxígeno y acumulación de lactato.

Para los deportistas que entrenan de manera habitual hay un número de repeticiones mínimas para considerarse en forma:Menos de 30 repeticiones sería una marca muy negativa.Entre 30 y 40 es una medida normal y aceptable.Entre 40 y 50 es un muy buen dato.Entre 50 y 60 es una marca excelente que sólo consiguen los deportistas muy preparados.Más de 60 indica una resistencia anaeróbica de deportista de élite

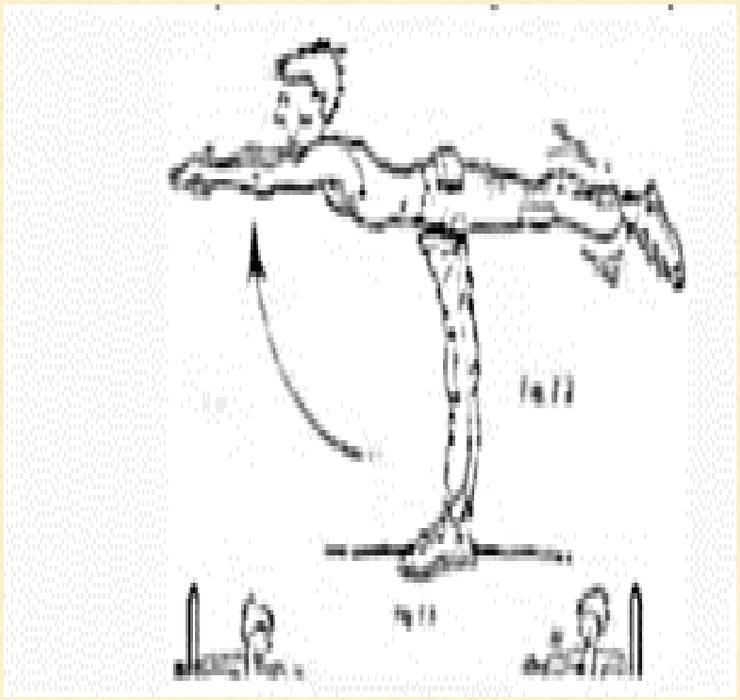
PORRISMO

El porrismo es un deporte catalogado como uno de los mejores en coordinación grupal, siendo un evento de alto impacto que involucra elementos como integración, coordinación, lúdica musical y promueve la participación de menores de ambos sexos. **Objetivo**. Caracterizar la flexibilidad en personas que practican porras en las diferentes categorías, Fundamentación, de 15 a 21 años; Nivel IV, de 15 a 19 años; y Nivel V, de 15 a 23 años, en el equipo de Devils. **Metodología.** Esta investigación es de corte cuantitativo, de tipo descriptivo en el cual se evaluara la flexibilidad en personas que practiquen porras en el equipo Devils de la ciudad de Bogotá. **Resultados.** Los resultados generales del test mostraron que la flexibilidad tiene relación tanto con la edad de los participantes, con el tiempo de entrenamiento y con la posición que ocupa en el equipo, teniendo mayor flexibilidad las mujeres jóvenes, que están en categoría superior, lo cual se relaciona con el tiempo de entrenamiento como las características morfológicas de este grupo poblacional.

Palabras clave: Porrismo. Flexibilidad. IFLEX.

TETS DE LA BALANZA

Este test consiste en realizar la balanza , adelantando el tronco y colocándolo paralelo al suelo, a la vez se eleva una pierna por detrás, mirando siempre al frente. Se trata de mantenerla posición durando 10 segundos .



Evaluación:

- Si se mantiene 4 puntos
- Si se duda ligeramente 3 puntos
- Si pierde el equilibrio mas de una vez 2 puntos
- Si no se mantiene el equilibrio en ningún momento 1 punto



TEST MOTOR OZERETSKI – GUILLMAIN (CORDINATIVOS)

https://www.academia.edu/10412742/TEST_MOTOR_OZERETSKI_GUILLMAIN

https://www.studocu.com/es-ar/n/26898805?sid=01677623888

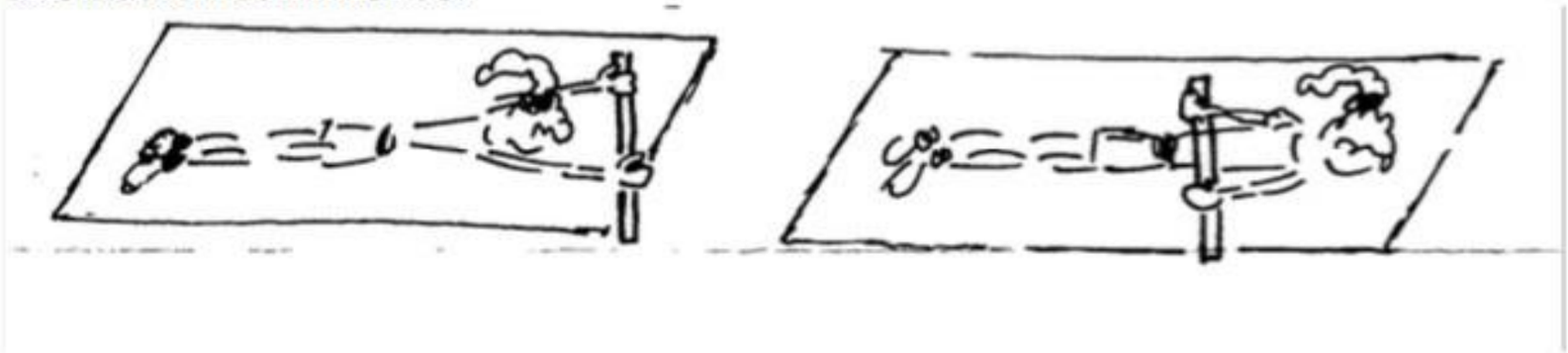
TEJO

El tejo es el deporte nacional de Colombia, consiste en lanzar un disco metálico en una cancha de arcilla de 18 metros de largo, para explotar las “mechas” que se encuentran allá.El juego original, de nombre Turmequé, era practicado por habitantes prehispánicos del altiplano cundi-boyacense. Quienes usaban un disco de oro de aproximadamente 1,5 libras de peso. En la actualidad se utiliza cualquier disco metálico de igual peso

TEST FLEXIBILIDAD DE BRAZOS TEJO

5. *Test de FLEXIBILIDAD DE BRAZOS*

- **Propósito:**
  Medir la flexibilidad de la articulación del hombro.
- **Material:**
  Sirve cualquier objeto alargado no muy grueso que se pueda coger con ambas manos: un palo, una cuerda, etc. Nosotros utilizamos una pica con un metro pegado.
- **Ejecución:**
  En tendido prono (boca abajo), con los brazos extendidos y la pica sujeta con ambas manos al frente, pasarla hacia atrás, sin flexionar los brazos, y volverla a pasar a la posición inicial. Los dos brazos tienen que ir paralelos tanto para atrás como para adelante (no uno adelantado con respecto al otro). Tratamos de reducir cada vez al máximo la separación entre una y otra mano.
- **Anotación:**
  La distancia mínima a la que hemos sido capaces de realizar el ejercicio, anotada en centímetros.



TEST TEJO BOLICESTA



Los círculos del PUNTO DE BLANCO tendrán un valor especifico asignado de la siguiente manera:
Circulo N°1: valor de 10 puntos.
Circulo N°2: valor 8 puntos.
Circulo N°3: valor 8 puntos.
Circulo N°4: valor 6 puntos.
Circulo N°5: valor 6 puntos.
Circulo N°6: valor 6 puntos.

Evaluar el patrón de LANZAR en los niños y niñas de la categoría de Iniciación – Pre Infantil como uno de sus patrones de movimiento fundamentales para su desarrollo.

Por Puntos. Se realiza la sumatoria de los aciertos logrados por el niñ@, durante cada lanzamiento realizado con la mano izquierda y la mano derecha de manera independiente

El niño o niña realizará 6 lanzamientos a una distancia de 2 metros
Realiza 3 lanzamientos con mano izquierda
Realiza 3 lanzamientos con mano derecha

TEST ABDOMINALES

12. Test de fuerza, ABDOMINALES

- **Propósito:**
  Medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.
- **Material:**
  Una colchoneta o suelo liso. Un reloj o cronómetro.
- **Ejecución:**
  Tendido supino (sobre la espalda), con piernas flexionadas y separadas a la anchura de los hombros, los brazos cruzados delante del tronco. Un compañero sujeta los pies.

  Desde esta posición elevar el tronco hasta quedar sentados.

  Durante todo el tiempo que dura el ejercicio las manos tienen que permanecer entrelazadas por delante del tronco. La espalda tiene que tocar completamente la colchoneta cada vez que el tronco va hacia atrás a tumbarse.
- **Anotación:**
  Solo se anotarán las repeticiones que estén hechas de forma correcta. El compañero las irá contando en voz alta mientras dura el ejercicio.



OBLIGACION 11 ANEXO 11

BASE DE DATOS FORMADORES 2023

			PLINA DEPORTIVA	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	# CONTRATO	TELEFONO	CORREO	REGISTRO PRESUPUESTAL	FECHA DEL REGISTRO	FECHA INICIO	FECHA TERMINACION	PLAZO EJECUCION	VALOR CONTRATO
1	SABANA DE OCCIDENTE	BOJACA	FUTSAL	OSCAR STIVEN ROJAS MOLINA	1.073.427.200	159	320 4652814	oscarrojasmolina94@gmail.com	RES-2023000219	21-02-20223	23-02-20223	22/09/2023	7 meses	$13.197.800
2	SABANA DE OCCIDENTE	MOSQUERA	BALONCESTO	SEPULVEDA ROMERO YURLEY NATHALYA	1073519441	231	314 4112774	Nathaliasepu15@gmail.com	RES-2023000239	21-02-20223	23-02-20223	22/09/2023	7 meses	$13.197.800
3	SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	FUTSAL	IVAN JAIR TORRES GUARNIZO	1.070.975.911	206	301 5647178	Jairtorresg96@gmail.com	RES-2023000228	21-02-20223	23-02-20223	22/09/2023	7 meses	$13.197.800
4	SABANA DE OCCIDENTE	FACATATIVA	FUTSAL	BRANDONT SMIR VARGAS	1073245071	158	322 2382476	brandonvargaspinzon1103@gmail.com	RES-2023000218	21-02-20223	23-02-20223	22/09/2023	7 meses	$13.197.800
5	SABANAN OCCIDENTE	FUNZA	FUTBOL SALA	CRISTAN FABIAL RODRIGUEZ PERILLA	1073508673	207	316 2245225	Krizfrodriguez@gmail.com	RES-2023000229	21-02-20223	23-02-20223	22/09/2023	7 meses	$13.197.800
6	SABANAN OCCIDENTE	FUNZA	FUTSAL	ANDRES FELIPE CARRASQUILLA	1073512354	351	322 8170052	Felipecarrasquilla11@gmail.com	RES-2023000333	24-02-20223	1/02/2023	30/10/2023	7 meses	$13.197.800
7	SABANA DE OCCIDENTE	MADRID	TEJO	GABRIEL DAVID COBA	79945993	374	318 3990092	david.coba2218@gmail.com	RES-2023000377	24-02-20223	1/02/2023	30/10/2023	7 meses	$13.197.800
8	SABANA DE OCCIDENTE	FUNZA	TEJO	JEFFERSON ARMANDO ARAGON TORRES	1073513430	297	310 2537346	Jeferfalcao80@gmail.com	RES-2023000328	24-02-20223	1/02/2023	30/10/2023	7 meses	$13.197.800
9	SABANA DE OCCIDENTE	MOSQUERA	BALONMANO	JASON STEEVEN CAMPOS BELTRAN	1073166222	348	300 2388915	camposbeltranjasonsteeven@gmail.com	RES-2023000330	24-02-20223	1/02/2023	30/10/2023	7 meses	$13.197.800
10	SABANA DE OCCIDENTE	MOSQUERA	FUTSAL	JHON EDISSON MORALES RIAÑO	1073150368	350	313 8043004	jhonedisonm316@gmail.com	RES-2023000332	24-02-20223	1/02/2023	30/10/2023	7 meses	$13.197.800
11	SABANAN OCCIDENTE	FUNZA	FUTBOL	EDWIN ALEXANDER VELOZA ALMARIO	11,365.210	246	313 4788124	edwinvelosa.8124@gmail.com	RES-2023000243	21-02-20223	23-02-20223	22/09/2023	7 meses	$13.197.800
12	SABANAN OCCIDENTE	SUBACHOQUE	FUTBOL DE SALON	LAURA SOFIA RUBIANO ROBAYO	1003905249	232	320 9997872	rubianorobayo@gmail.com	RES-2023000240	21-02-20223	23-02-20223	22/09/2023	7 meses	$13.197.800
13	SABANA DE OCCIDENTE	EL ROSAL	FUTBOL	CARLOS DANIEL CHAPPARRO MORENO	1070954518	157	313 8897774	carloschapa220@gmail.com	RES-2023000217	21-02-20223	23-02-20223	22/09/2023	7 meses	$13.197.800
14	SABANAN OCCIDENTE	ZIPACON	FUTBOL DE SALON	EDGAR JULIAN GARCIA VARGAS	1003753216	156	321 3505272	garciajulian947@gmail.com	RES-2023000216	21-02-20223	23-02-20223	22/09/2023	7 meses	$13.197.800
15	SABANA DE OCCIDENTE	FACATATIVA	FUTBOL AMERICANO	PEDRO EDISON FANDIÑO	1074185064	349	3022376299	edison.fandinosierra@gmail.com	RES-2023000331	24-02-20223	1/02/2023	30/10/2023	7 meses	$13.197.800
16	SABANA DE OCCIDENTE	MOSQUERA	VOLEIBOL	INGRID MARISOL CASTRO PULIDO	1073158806	352	3115873733	Ingridcastropulido@gmail.com	RES-2023000334	24-02-20223	1/02/2023	30/10/2023	7 meses	$13.197.800
17	SABANA OCCIDENTE	BOJACA	TEJO	JEISON CAMILO BUSTOS MORENO	1073505626	247	3168983192	jeycam1073505626@gmail.com	RES-2023000244	21-02-20223	23-02-20223	22/09/2023	7 meses	$13.197.800
18	SABANAN OCCIDENTE	FACATATIVA	FUTBOL	SANDRA PAOLA ORTIZ GALVIZ	1073515266	375	3115095857	sportiz705@gmail.com	RES-2023000378	24-02-20223	1/02/2023	30/10/2023	7 meses	$13.197.800
19	SABANAN OCCIDENTE	MADRID	FUTBOL	LUIS GONZALO POSADA	1073512781	360	3105803622	meminposadaquintero@gmail.com	RES-2023000342	24-,2-2023	1/02/2023	30/10/2023	7 meses	$13.197.800