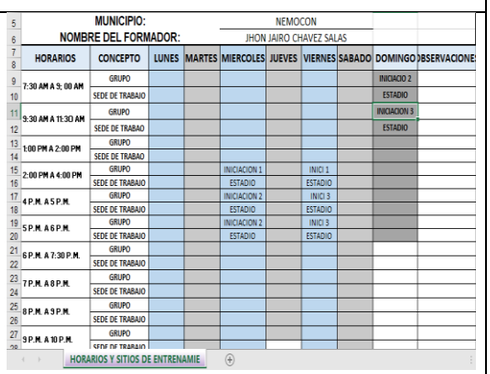
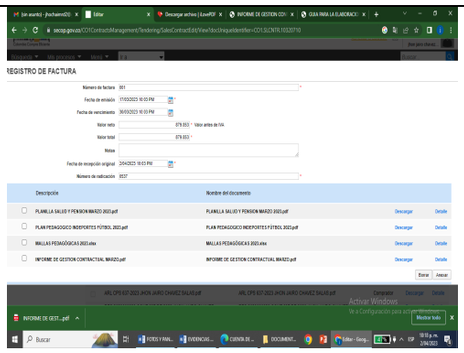
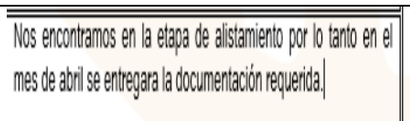
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE MARZO - CTO 637 - 2023			
Nombre del contratista	.JHON JAIRO CHAVEZ SALAS		
Número de identificación	2986989	**Tipo de documento**	C.C
Período informado	MARZO	**N° de Registro Presupuestal**	2023000923

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.

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:** ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
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 .	Se tiene proyectado iniciar con las sesiones de clase en el mes de abril por lo tanto las inscripciones y registros de asistencia se realizarán cuando corresponda.
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	Se tiene planificado para realizar las actividades en el mes de abril

de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Nos encontramos en la etapa de alistamiento y en esta fase está la de divulgación y socialización por todos los medios para que los niños y niñas en las etapas de iniciación y fundamentación puedan hacer parte de la escuela y de esta manera poder impactar al mayor número de niños posible y por ende cumplir con la cobertura mínima exigida por la entidad.
6. 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.	
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos. La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	Se planifican las sesiones de entrenamiento de acuerdo al plan y malla pedagógica, garantizando de esta manera sesiones de calidad a nuestros usuarios para el mes de abril.
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca	nos encontramos en la etapa de alistamiento por lo la información se actualizará en el mes de abril

tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas según cronograma se desarrollaran del 10 al 16 de abril
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Se está a la espera del cronograma para desarrollar los festivales deportivos.
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Se está a la espera de la entrega del formato único de inventario documental (FUID) por parte de la subgerencia administrativa y financiera.

15. 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, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 01



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 02

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.	Se tiene proyectado iniciar con las sesiones de clase en el mes de abril por lo tanto las inscripciones y registros de asistencia se realizarán cuando corresponda.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 03

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL
MUNICIPIO: NEMOCON
NOMBRE DEL FORMADOR: JHON JAIRO CHAVEZ SALAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:30 AM A 9; 00 AM	GRUPO							INICIACIO 2	
	SEDE DE TRABAJO							ESTADIO	
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO							INICIACION 3	
	SEDE DE TRABAO							ESTADIO	
1:00 PM A 2:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO			INICIACION 1		INICI 1			
	SEDE DE TRABAJO			ESTADIO		ESTADIO			
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO			INICIACION 2		INICI 3			
	SEDE DE TRABAJO			ESTADIO		ESTADIO			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO			INICIACION 2		INICI 3			
	SEDE DE TRABAJO			ESTADIO		ESTADIO			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR ANDRES CASTRO

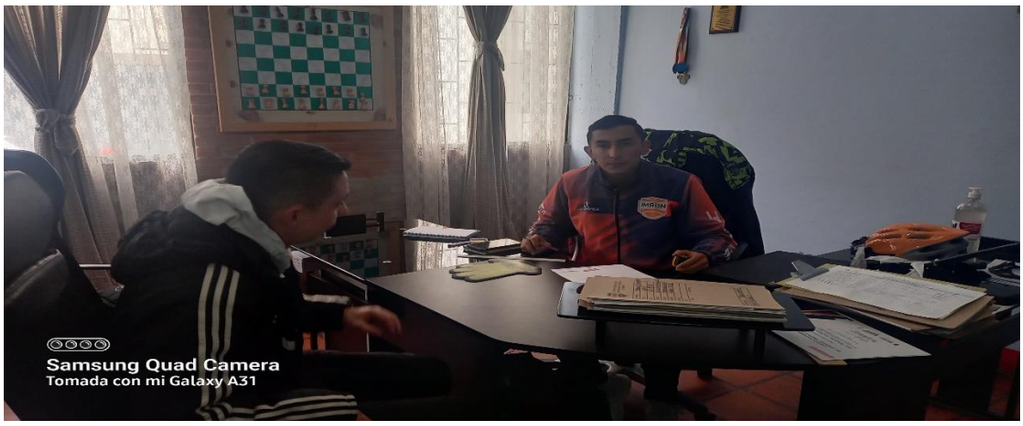
OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 04

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 impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Se tiene planificado para realizar las actividades en el mes de abril

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 05

5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Nos encontramos en la etapa de alistamiento y en esta fase está la de divulgación y socialización por todos los medios para que los niños y niñas en las etapas de iniciación y fundamentación puedan hacer parte de la escuela y de esta manera poder impactar al mayor número de niños posible y por ende cumplir con la cobertura mínima exigida por la entidad.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 06



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 07

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	30/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el respeto y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
15 MIN.		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	12/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar los diferentes tipos de control a ras de piso			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Los deportistas expresaran en que situaciones de juego deberan cumplir con el valor a trabajar en la sesion.	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realizara el predeportivo de captura a la bandera.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan trabajar en equipo para poder lograr el objetivo de la dinamica
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control estatico con borde interno del pie derecho, control estatico con borde interno del pie izquierdo.	Se delimita una zona de 20 metros donde el deportista controlara el balon con el borde interno de su pie derecho luego de un pase de un compañero y luego se realizara el mismo trabajo
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control dirigido del balon con borde interno del pie derecho, control dirigido del balon con borde interno del pie izquierdo.	Se ubican por parejas a una distancia de 30 metros y uno de los dos deportistas tendra balon, luego el deportista con el balon realizara una entrega y el saldra en busca del balon para de esta manera realizar un control del util hacia adelante.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con planta del pie derecho, control de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista intentara realizar uno de los controles menos comunes en el futbol y sera con la planta del pie a una distancia de 10 metros del lanzamiento del balon.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	14/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA PARA PODER CONTROLAR BALONES A MEDIA ALTURA			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Importancia de la responsabilidad en el deporte y especificamente en el futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza el predeportivo de micos a sus palos.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Jugadas de ataque donde simpre los que atacan van en superioridad numerica	se plasmaran jugadas de 2 contra 1, 3 contra 2, 4 contra 3 etc, siempre esperando que el deportista mejore en la toma de desiciones.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	16/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Lograr controlar el balon cuando viene por encima de la cintura			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el respeto y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco por medio de alargues cortos de 5,10 y 15 metros	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera continua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control del balon con el pecho	Los deportistas se ubicaran por parejas a una distancia de 10 metros donde uno de los dos tomara el balon con la mano y se lo lanzara al compañero lo mas alto posible y el compañero
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con la cabeza	los deportistas se ubicaran por parejas a una distancia de 5 metros donde uno de los dos tomara el balon con la mano y se lo lanzara al compañero lo mas alto posible y el compañero lo controlara con la cabeza.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	control dirigido con pecho o con cabeza	El deportista se perfilara para realizar un optimo control dirigido hacia campo contrario.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	19/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	ENTREGAR O PASAR EL BALON A RAS DE PISO CON PRECISION			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el respeto y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza un trabajo de uno contra uno para relaizar tenencia de balon.	los deportistas se ubican por parejas con balon y al sivato iniciaran un uno contra uno para mantener el balon en posesion.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Entrega o pase	EJERCICIO 1	Entrega del balon a ras de piso con borde interno	El deportista realizara entregas de balon con borde interno a un compañero que se encontrara en un punto fijo
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 2	Entrega del balon con enpeine	El deportista realizara entregas de balon con ambos perfiles y a diferentes distancias.
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 3	Entrega de balon con borde externo	los deportistas efectuaran pases con el borde externo de ambos pies, desde diferentes distancias.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	21/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	COMPRENDER LAS DIFERENTES POSICIONES DEL FUTBOL			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el respeto y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo del gato y el raton	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Comprension del juego	EJERCICIO 1	Control y entrega de balon	El deportista controlara el balon con borde interno del pie derecho y con ese mismo borde interno devolvera el balon a su compañero
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 2	Conduccion y entrega de balon	El deportista conducira balon entre obstaculos y luego realizara un pase a un punto fijo.
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 3	Entrega de balon a una intencion	Los deportistas se ubicaran a una distancia de 10 metros donde uno de los dos se desplazara hasta donde esta su compañero devolviendole el balon de primera intencion con borde interno.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	practica de juego 7 contra 7	los deportistas realizaran practica de futbol donde se pondra en practica la conduccion, el control y la buena entrega del balon.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	23/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el respeto y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	28/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el respeto y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
15 MIN.		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el respeto y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
15 MIN.		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

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

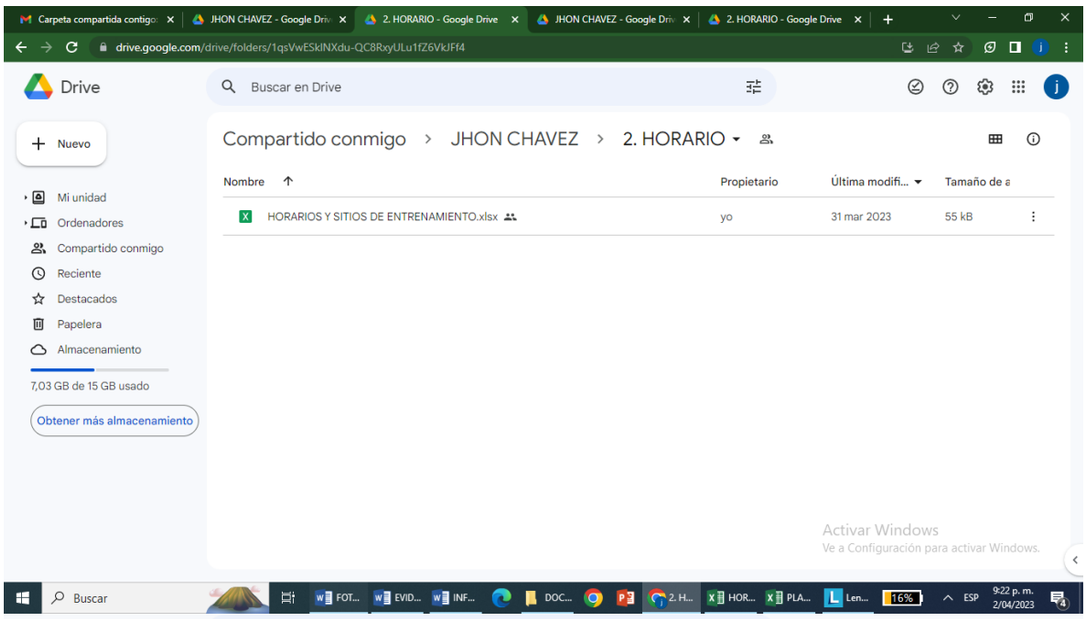
INDEPORTES

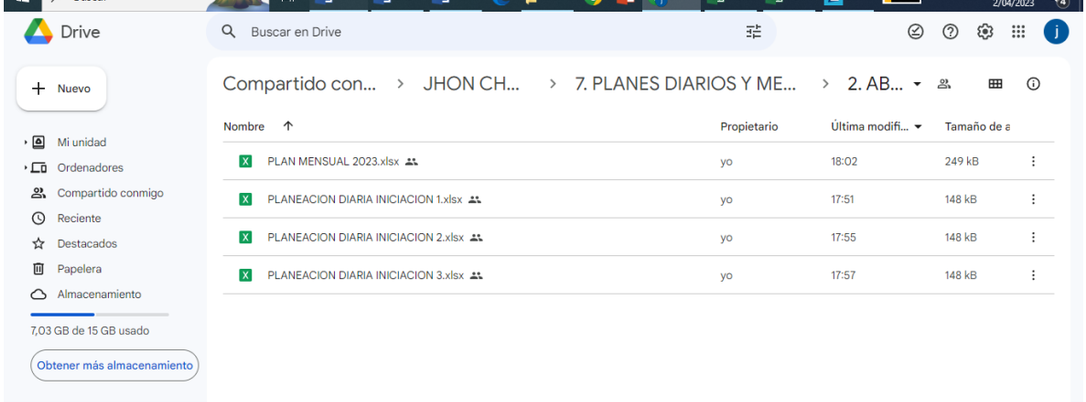
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	30/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	10

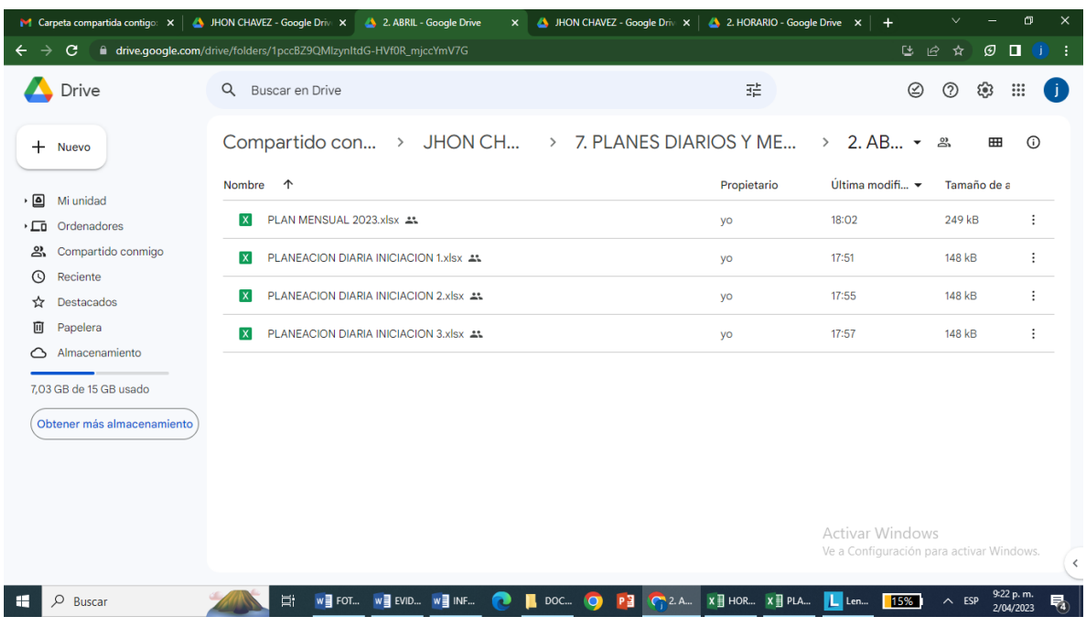
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el respeto y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 08







OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 09

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**ABRIL**		**MUNICIPIO: NEMOCON**	
LUGAR:				ESTADIO		**HORARIO DE PRACTICA: 2:00 PM A 6:0**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**6**
CLASES				**ABRIL**		**ABRIL**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION	X			
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA	X			
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO AMISTAD	X			
			CORAJE				
			DETERMINACION	X			
			IGUALDAD				
			DETERMINACION				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	TONO MUSCULAR				
			CONTROL POSTURAL	X			
			CONTROL SEGMENTARIO	X			
			ORDINACION DINAMICA GENE				
			CONTROL DE LA RESPIRACIO	X			
			LATERALIZACION	X			
			UCTURACION ESPACIO-TEMP				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL DE BALON	X			
			CONDUCCION DE BALON	X			
			ENTREGA DE BALON	X			
			REMATES AL ARCO	X			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SIMPLICIDAD EN EL JUEGO	X			
			ACOMPAÑAR LA JUGADA	X			
			MOVILIDAD PERMANENTE	X			
			GO A LO ANCHO Y A LO LAR				
			VISION PERIFERICA	X			
			OMINIO DE LA IDEA DE BLOQ				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 10

10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas según cronograma se desarrollaran del 10 al 16 de abril

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 11



NIT 832.002.139-2

CERTIFICACION

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE NEMOCON

HACE CONSTAR:

Que, el Instructor **JHON JAIRO CHAVEZ SALAS**, identificado con cedula de ciudadanía número 2.986.989, presto sus servicios como Instructor de la Escuela de Formación Deportiva de **FUTBOL** de manera presencial durante el periodo comprendido entre el 17 al 30 de MARZO de 2023. Cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

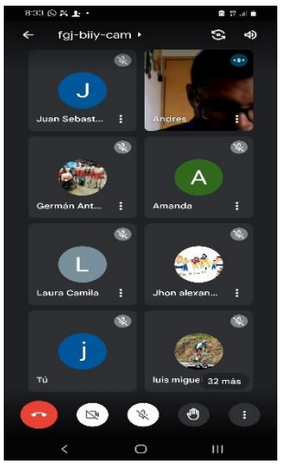
La presente se expide a los treinta (30) días del mes de MARZO de 2023.

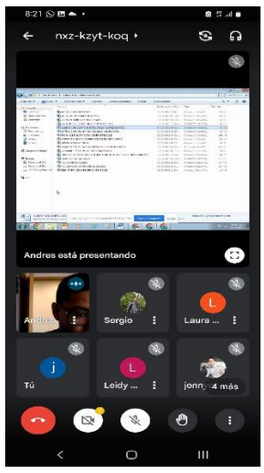
CARLOS ARTURO RODRIGUEZ ARGUELLO
Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación
Director Ejecutivo I.M.R.D.N.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 12

SE ESTÁ A LA ESPERA DEL CRONOGRAMA PARA DESARROLLAR LOS FESTIVALES DEPORTIVOS.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 13





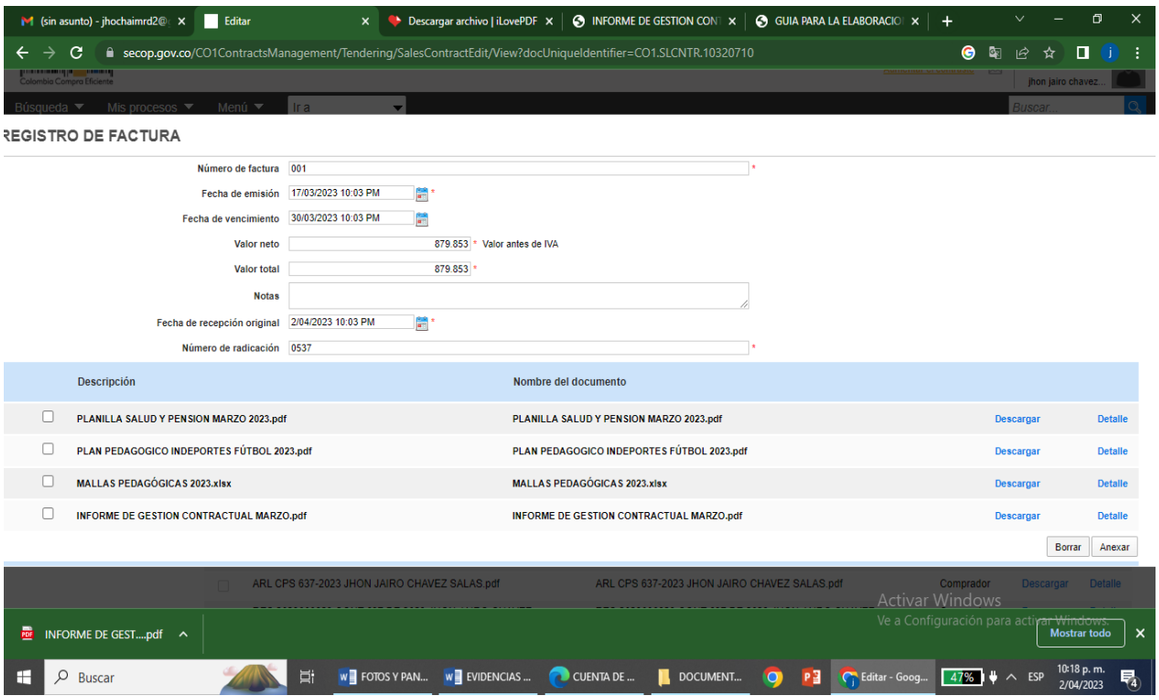




OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 14

SE ESTÁ A LA ESPERA DE LA ENTREGA DEL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL (FUID) POR PARTE DE LA SUBGERENCIA ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 15



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 16

10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas según cronograma se desarrollaran del 10 al 16 de abril
11. El contratista deberá entregar una certificación por	El día 30 de marzo el director de deportes me entrego el