



INFORME DE ACTIVIDADES 2019

1.DATOS GENERALES	
CONTRATO No. 025	INSTITUTO DE DEPORTES DE TENJO
OBJETO DEL CONTRATO	"PRESTACION DE SERVICIOS Y APOYO A LA GESTION PARA LA REALIZACION DE LAS ACTIVIDADES PROPIAS DE LAS ESCUELAS DEPORTIVA DE FORMACION DE BASE"
TEMA	Beneficiar a 1500 niños y niñas en matrogimnasia y programas de iniciación deportiva.
PERIODO DE EJECUCION DESDE: 2019/07/01 HASTA: 2019/07/31	
NOMBRE Y APELLIDO DEL CONTRATISTA : Juan Camilo Rodríguez García	
No. Documento de identificación: 1076622277	Régimen común / Régimen simplificado ☒
No. de Aprobación de Planilla Aportes Salud y Pensión: 8335948210 Pago ARP: Si ☒ NO ☐	
Pago Cheque : Si ☒ NO ☐	
Pago No.: 06/10	
2. INFORMACION FINANCIERA	
VALORES	
VALOR TOTAL DEL CONTRATO INCLUIDAS ADICIONES	\$ 12.092.800
HONORARIOS A PAGAR	\$ 1.209.280
PAGOS HONORARIOS ACUMULADOS INCLUIDOS EL PRESENTE PAGO	\$ 6.046.400
SALDO PENDIENTE POR PAGAR	\$ 4.837.120
Nro. Compromiso Presupuestal a afectar RP2019000044	
APORTES AL SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL	
APORTES OBLIGATORIOS EN SALUD(*):	\$ 103.600
APORTES OBLIGATORIOS EN PENSIÓN (*):	\$ 132.500
FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL (*):	\$ -
APORTE VOLUNTARIO AFC (*):	\$ -
APORTE ARP (*):	\$ 8.700
(*) El valor de los pagos correspondientes a los aportes obligatorios en salud, pensión y Fondo de Solidaridad Pensional deben estar calculados con base en el 40% de los honorarios mensuales (sin incluir IVA); en este valor deben estar excluidos los intereses de mora si estos fueron causados.	

ITEM N° 3 RELACIONE LAS FECHAS, ACTIVIDADES Y LUGAR

FECHAS	ACTIVIDADES	LUGAR
02-JULIO-2019	TEMA: TRABAJO COOPERATIVO Y VISO-MANUAL	JARDIN EL OCAL Y CHITASUGA
	OBJETIVOS: ➤ EL NIÑO REALIZARA POR PAREJAS DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE UN COSTAL COGIDO DE LA MANO(punta a punta) DONDE LLEVARA UNA PELOTA ARRIBA Y LA TRASPORTARAN DE CONO A CONO ➤ EL NIÑO EJECUTARA POR GRUPOS DE 4 EL MISMO EJERCICIO ANTERIOR	

"TRABAJO- TRANSPARENCIA- SEGURIDAD"

Calle 3 N° 6-71 Polideportivo Municipal /Telefax. 8646076 / 3214690096 /código Postal 250201

inderten@tenjo-cundinamarca.gov.co / direccioninderten@gmail.com

Tenjo-Cundinamarca



**DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE TENJO
INSTITUTO DE DEPORTES, LA RECREACION, EL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA
EDUCACION EXTRAESCOLAR DE TENJO
INDERTEN**



03-JULIO-2019	<p>TEMA: TRABAJO COOPERATIVO Y VISO-MANUAL</p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ EL NIÑO REALIZARA POR PAREJAS DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE UN COSTAL COGIDO DE LA MANO(punta a punta) DONDE LLEVARA UNA PELOTA ARRIBA Y LA TRASPORTARAN DE CONO A CONO ➤ EL NIÑO EJECUTARA POR GRUPOS DE 4 EL MISMO EJERCICIO ANTERIOR ➤ EL NIÑO DESARROLLARA POR PAREJAS LANZAMIENTO DE LA PELOTA CON AYUDA DEL COSTAL Y LOS COMPAÑEROS RECIBIRAN LA PELOTA EN EL COSTAL 	JARDIN COLSUBSIDIO
04-JULIO-2019	<p>TEMA: TRABAJO COOPERATIVO Y VISO-MANUAL</p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ EL NIÑO FORTALECERA POR PAREJAS DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE UN COSTAL COGIDO DE LA MANO(punta a punta) DONDE LLEVARA UNA PELOTA ARRIBA Y LA TRASPORTARAN DE CONO A CONO ➤ EL NIÑO DESARROLLARA POR PAREJAS TRASLADO DEL COSTAL CON SU PELOTA HASTA UN CUBO PARA METERLA LA PELOTA ➤ EL NIÑO EJECUTARA POR GRUPOS DE 4 EL MISMO EJERCICIO ANTERIOR 	JARDIN DEPARTAMENTAL
05-JULIO-2019	<p>TEMA: TRABAJO COOPERATIVO Y VISO-MANUAL</p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ EL NIÑO REALIZARA POR PAREJAS DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE UN COSTAL COGIDO DE LA MANO(punta a punta) DONDE LLEVARA UNA PELOTA ARRIBA Y LA TRASPORTARAN DE CONO A CONO ❖ EL NIÑO EJECUTARA POR GRUPOS DE 4 EL MISMO EJERCICIO ANTERIOR ❖ EL NIÑO DESARROLLARA POR PAREJAS LANZAMIENTO DE LA PELOTA CON AYUDA DEL COSTAL Y LOS COMPAÑEROS RECIBIRAN LA PELOTA EN EL COSTAL 	JARDIN LA PUNTA Y CARRASQUILLA
08-JULIO-2019	<p>TEMA: POLIMOTOR</p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ EL NIÑO DESARROLLARA POR PAREJAS TRASLADO DEL 	JARDIN TENJANITO

"TRABAJO- TRANSPARENCIA- SEGURIDAD"

Calle 3 N° 6-71 Polideportivo Municipal /Telefax. 8646076 / 3214690096 /código Postal 250201

inderten@tenjo-cundinamarca.gov.co / direccioninderten@gmail.com

Tenjo-Cundinamarca



DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE TENJO
INSTITUTO DE DEPORTES, LA RECREACION, EL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA
EDUCACION EXTRAESCOLAR DE TENJO
INDERTEN



	<p>COSTAL CON SU PELOTA HASTA UN CUBO PARA METERLA LA PELOTA</p> <p>❖ EL NIÑO PASARA POR UN TUNEL EJECUTANDO GATEO</p>	
09-JULIO-2019	<p>TEMA: POLIMOTOR</p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ EL NIÑO EJECUTARA GATEO POR MEDIO DE UN TUNEL➤ EL NIÑO DESARROLLARA GATEO POR PAREJAS ,LUEGO TRASLDARAN EL COSTAL CON SU PELOTA HASTA UN CUBO PARA METERLA LA MISMA	JARDIN EL OCAL Y CHITASUGA ✓
10-JULIO-2019	<p>TEMA: POLIMOTOR</p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none">• EL NIÑO REALIZARA GATEO POR MEDIO DE UN TUNEL• EL NIÑO DESARROLLARA GATEO POR PAREJAS ,LUEGO TRASLDARAN EL COSTAL CON SU PELOTA HASTA UN CUBO PARA METERLA LA MISMA	JARDIN COLSUBSIDIO ✓
11-JULIO-2019	<p>TEMA: POLIMOTOR</p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ EL NIÑO FORTALECERA GATEO POR MEDIO DE UN TUNEL➤ EL NIÑO DESARROLLARA GATEO POR PAREJAS ,LUEGO TRASLDARAN EL COSTAL CON SU PELOTA HASTA UN CUBO PARA METERLA LA MISMA➤	JARDIN DEPARTAMENTAL ✓
12-JULIO-2019	<p>TEMA: POLIMOTOR</p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ EL NIÑO EJECUTARA GATEO POR MEDIO DE UN TUNEL❖ EL NIÑO DESARROLLARA GATEO POR PAREJAS ,LUEGO TRASLDARAN EL COSTAL CON SU PELOTA HASTA UN CUBO PARA METERLA LA MISMA	JARDIN LA PUNTA Y CARRASQUILLA ✓
15-JULIO-2019	<p>TEMA: PSICOMOTRICIDAD</p> <p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ EL NIÑO CONOCE Y EJECUTA TRABAJO POR MEDIO DE ZANCOS PARA AVANZAR DE UN CONO IDA Y REGRESO	JARDIN TENJANITO ✓
16-JULIO-2019	<p>TEMA: PSICOMOTRICIDAD</p> <p>OBJETIVOS:</p> <p>EL NIÑO CONOCE Y REALIZA TRABAJO POR MEDIO DE ZANCOS PARA AVANZAR DE UN CONO IDA Y REGRESO</p>	JARDIN EL OCAL Y CHITASUGA ✓

"TRABAJO- TRANSPARENCIA- SEGURIDAD"

Calle 3 N° 6-71 Polideportivo Municipal /Telefax. 8646076 / 3214690096 /código Postal 250201

inderten@tenjo-cundinamarca.gov.co / direccioninderten@gmail.com

Tenjo-Cundinamarca



DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE TENJO
INSTITUTO DE DEPORTES, LA RECREACION, EL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA
EDUCACION EXTRAESCOLAR DE TENJO
INDERTEN



17-JULIO-2019	TEMA: PSICOMOTRICIDAD OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">✓ EL NIÑO CONOCE MANIPULA DESARROLLA TRABAJO POR MEDIO DE ZANCOS PARA AVANZAR DE UN CONOIDA Y REGRESO	JARDIN COLSUBSIDIO ✓
18-JULIO-2019	TEMA: PSICOMOTRICIDAD OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">❖ EL NIÑO CONOCE MANIPULA DESARROLLA TRABAJO POR MEDIO DE ZANCOS PARA AVANZAR DE UN CONOIDA Y REGRESO	JARDIN DEPARTAMENTAL ✓
19-JULIO-2019	APOYO EN EVENTO	
22-JULIO-2019	TEMA: PSICOMOTRICIDAD OBJETIVOS: <p>1 SE HARAN GRUPOS EN FORMA DE CIRCULO COGIDO DE LAS MANOS:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ EL NIÑO REALIZARA POR MEDIO DEL ARO QUE PASARA POR SU CUERPO SIN SOLTAR AL COMPAÑERO LO PASARAN ASI HASTA QUE PASEN TODOS✓ LUEGO HARAN EL MISMO PROCESO PERO DE MANERA GRUPAL FEMENINO Y MASCULINO	JARDIN TENJANITO ✓
23-JULIO-2019	TEMA: PSICOMOTRICIDAD OBJETIVOS: <p>1 SE HARAN GRUPOS EN FORMA DE CIRCULO COGIDO DE LAS MANOS:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ EL NIÑO EJECUTARA POR MEDIO DEL ARO QUE PASARA POR SU CUERPO SIN SOLTAR AL COMPAÑERO LO PASARAN ASI HASTA QUE PASEN TODOS✓ LUEGO HARAN EL MISMO PROCESO PERO DE MANERA GRUPAL FEMENINO Y MASCULINO✓ EL NIÑO DE MANERA INDIVIDUAL SALTARA POR MEDIO DE LAZO CON AYUDA DEL INSTRUCTOR	JARDIN EL OCAL Y CHITASUGA ✓
	TEMA: PSICOMOTRICIDAD OBJETIVOS:	

"TRABAJO- TRANSPARENCIA- SEGURIDAD"

Calle 3 N° 6-71 Polideportivo Municipal /Telefax. 8646076 / 3214690096 /código Postal 250201

inderten@tenjo-cundinamarca.gov.co / direccioninderten@gmail.com

Tenjo-Cundinamarca



24-JULIO-2019	<p>1 SE HARAN GRUPOS EN FORMA DE CIRCULO COGIDO DE LAS MANOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ EL NIÑO EJECUTARA POR MEDIO DEL ARO QUE PASARA POR SU CUERPO SIN SOLTAR AL COMPAÑERO LO PASARAN ASI HASTA QUE PASEN TODOS ➤ LOS NIÑOS HARAN EL MISMO PROCESO PERO DE MANERA GRUPAL FEMENINO Y MASCULINO ➤ EL NIÑO DE MANERA INDIVIDUAL SALTARA POR MEDIO DE LAZO Y ARO CON AYUDA DEL INSTRUCTOR 	JARDIN COLSUBSIDIO
25-JULIO-2019	<p>TEMA: PSICOMOTRICIDAD OBJETIVOS:</p> <p>1 SE HARAN GRUPOS EN FORMA DE CIRCULO COGIDO DE LAS MANOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ EL NIÑO DESARROLLARA POR MEDIO DEL ARO QUE PASARA POR SU CUERPO SIN SOLTAR AL COMPAÑERO LO PASARAN ASI HASTA QUE PASEN TODOS ✓ LOS NIÑOS HARAN EL MISMO PROCESO PERO DE MANERA GRUPAL FEMENINO Y MASCULINO ✓ EL NIÑO DE MANERA INDIVIDUAL SALTARA POR MEDIO DE LAZO Y ARO CON AYUDA DEL INSTRUCTOR 	JARDIN DEPARTAMENTAL
26-JULIO-2019	<p>TEMA: PSICOMOTRICIDAD OBJETIVOS:</p> <p>1 SE HARAN GRUPOS EN FORMA DE CIRCULO COGIDO DE LAS MANOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ EL NIÑO DESARROLLARA POR MEDIO DEL ARO QUE PASARA POR SU CUERPO SIN SOLTAR AL COMPAÑERO LO PASARAN ASI HASTA QUE PASEN TODOS ✓ LOS NIÑOS HARAN EL MISMO PROCESO PERO DE MANERA GRUPAL FEMENINO Y MASCULINO ✓ EL NIÑO DE MANERA INDIVIDUAL SALTARA POR MEDIO DE LAZO Y ARO CON AYUDA DEL INSTRUCTOR 	JARDIN LA PUNTA Y CARRASQUILLA
29-JULIO-2019	APOYO EN EVENTO	

"TRABAJO- TRANSPARENCIA- SEGURIDAD"

Calle 3 N° 6-71 Polideportivo Municipal /Telefax. 8646076 / 3214690096 /código Postal 250201

inderten@tenjo-cundinamarca.gov.co / direccioninderten@gmail.com

Tenjo-Cundinamarca



30-JULIO-2019	TEMA: COORDINACION SEGMENTARIA Y PUNTERIA OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> ✓ SE HARAN GRUPOS EN FORMA DE CIRCULO COGIDO DE LAS MANOS: • EL NIÑO DESARROLLARA REBOTES CON LA PELOTA DENTRO DEL ARO CORRESPONDIENTE CON LA MANO DERECHA Y LUEGO CON LA MANO IZQUIERDA • EL NIÑO REALIZARA LANZAMIENTO DE PELOTA PARA TUMBAR UN BOLO ESTA DENTRO DE UN ARO 	JARDIN EL OCA Y CHITASUGA
31-JULIO-2019	TEMA: COORDINACION SEGMENTARIA Y PUNTERIA OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> ✓ SE HARAN GRUPOS EN FORMA DE CIRCULO COGIDO DE LAS MANOS: ➤ EL NIÑO EJECUTARA REBOTES CON LA PELOTA DENTRO DEL ARO CORRESPONDIENTE CON LA MANO DERECHA Y LUEGO CON LA MANO IZQUIERDA ➤ EL NIÑO FORTALECERA LANZAMIENTO DE PELOTA PARA TUMBAR UN BOLO ESTA DENTRO DE UN ARO 	JARDIN COLSUBSIDIO

TEM N° 4 TABLA DE COBERTURA DE APOYO EN EVENTOS

FECHA	EVENTO DESCRIPCION	LUGAR
13 DE JULIO 2019	FESTIVAL DE ESCUELAS DEPORTIVAS	POLIDEPORTIVO
20 DE JULIO 2019	DIA DE LA INDEPENDENCIA	POLIDEPORTIVO

"TRABAJO- TRANSPARENCIA- SEGURIDAD"

Calle 3 N° 6-71 Polideportivo Municipal /Telefax. 8646076 / 3214690096 /código Postal 250201

inderten@tenjo-cundinamarca.gov.co / direccioninderten@gmail.com

Tenjo-Cundinamarca



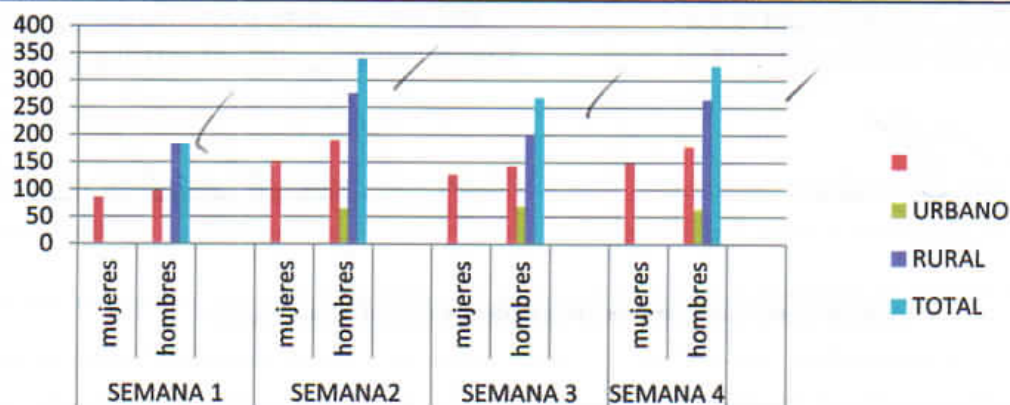
**DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE TENJO
INSTITUTO DE DEPORTES, LA RECREACION, EL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA
EDUCACION EXTRAESCOLAR DE TENJO
INDERTEN**



ITEM N° 5 TABLA DE COBERTURA JARDINES INFANTILES

FECHAS / POBLACION	HOMBRES	MUJERES	URBANO	RURAL	TOTAL
2 AL 5 DE JULIO	98	85	0	183	183
8 AL 12 DE JULIO	189	151	64	276	340
15 AL 19 DE JULIO	142	127	69	200	269
22 AL 26 DE JULIO	178	149	63	264	327
29 AL 31 DE JULIO	73	59	0	132	132

ITEM N° 5 GRAFICA DE COBERTURA SEMANAL JARDINES INFANTILES



ITEM N° 6 PROYECCION DE ACTIVIDADES Y/O EVENTOS PARA EL PROXIMO PERIODO

ACTIVIDAD Y/O EVENTO	DESCRIPCION	LUGAR	POBLACION OBJETO	PROYECCION COBERTURA
SEMANA 1	EQUILIBRIO ESTATICO	JARDINES	LAZOS	NIÑAS(OS)
SEMANA 2	COORDINACION SEGMENTARIA	JARDINES	PELOTAS	NIÑAS(OS)
SEMANA 3	POLIMOTOR	JARDINES	CUERPO	NIÑAS(OS)
SEMANA 4	TAPETE DE TEXTURAS	JARDINES	TAPETE CUERPO	NIÑAS(OS)

"TRABAJO- TRANSPARENCIA- SEGURIDAD"

Calle 3 N° 6-71 Polideportivo Municipal /Telefax. 8646076 / 3214690096 /código Postal 250201

inderten@tenjo-cundinamarca.gov.co / direccioninderten@gmail.com

Tenjo-Cundinamarca

**CERTIFICACION JURAMENTADA**

Como Contratista del Instituto de Deportes de Tenjo y para dar cumplimiento a lo estipulado en el Artículo 4 del Decreto 2271 de junio 18 de 2009, certifico bajo la gravedad de juramento que los documentos soporte del pago de mis aportes obligatorios al Sistema General de Seguridad Social corresponden a los ingresos provenientes del Contrato No. 025 del 2019

Firma del Contratista: _____

C.C No

107662277

REVISION Y OBSERVACIONES

V°B°:

WILSON EDUARDO ZOQUE MONTAÑA
Coordinador Deporte Social comunitario

Firma: _____

REVISION Y OBSERVACIONES

V°B°:

OSCAR ANDRES RODRIGUEZ MUÑOZ
Coordinador Deporte Formativo y Escolar

Firma: _____

CERTIFICACION DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO

En mi calidad de supervisor del Contrato de prestación de Servicios arriba relacionado, certifico el cumplimiento a cabalidad de las obligaciones establecidas en el mismo por parte del contratista y el desarrollo de las actividades descritas en el presente informe, razón por la cual autorizo el pago por valor de UN MILLON DOSCIENTOS NUEVE MIL DOSCIENTOS OCHO PESOS MONEDA CORRIENTE (\$1.209.280.00) M/CTE, (valor en letras y números).

Nombre: EDGAR ALFONSO YAZZO MORENO

CARGO: Director Instituto de Deportes

Firma: _____

"TRABAJO- TRANSPARENCIA- SEGURIDAD"

Calle 3 N° 6-71 Polideportivo Municipal /Telefax. 8646076 / 3214690096 /código Postal 250201

inderten@tenjo-cundinamarca.gov.co / direccioninderten@gmail.com

Tenjo-Cundinamarca



Foto uno



Foto dos



Foto tres



Foto 4



"TRABAJO- TRANSPARENCIA- SEGURIDAD"

Calle 3 N° 6-71 Polideportivo Municipal /Telefax. 8646076 / 3214690096 /código Postal 250201

inderten@tenjo-cundinamarca.gov.co / direccioninderten@gmail.com

Tenjo-Cundinamarca



Foto 5



Foto 6



Foto 7



Foto 8



"TRABAJO- TRANSPARENCIA- SEGURIDAD"

Calle 3 N° 6-71 Polideportivo Municipal /Telefax. 8646076 / 3214690096 /código Postal 250201

inderten@tenjo-cundinamarca.gov.co / direccioninderten@gmail.com

Tenjo-Cundinamarca



**DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE TENJO
INSTITUTO DE DEPORTES, LA RECREACION, EL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA
EDUCACION EXTRAESCOLAR DE TENJO
INDERTEN**



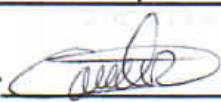
SESION NÚMERO: 29

INSTRUCTOR JUAN CAMILO RODRIGUEZ GARCIA DEPORTE MATROGIMNASA

FECHA (SEMANA 1) 5 AL 9 DE AGOSTO

OBJETIVO DE LA CLASE POLIMOTOR

FASE	TIEMPOS		TEMAS	INDICACIONES METODOLOGICAS O DESCRIPCION
	ACTIVA	RECUPERACION		
INICIAL	10 min		JUEGO	JUEGO DE LA CADENA UN NIÑO COMENZARA A COGER A LOS COMPAÑEROS, HIRA HASTA UN PUNTO DETERMIANDO AL VOLVER COGERA AL COMPAÑERO DE LA MANO Y LO VA AYUDADANDO Y ASI HASTA QUE TODOS QUEDEN EN LA CADENA
CENTRAL	45 min		POLIMOTOR	<ul style="list-style-type: none"> EL NIÑO DESARROLLARA CAMINATA CON UN CABALLO DE PALO DE UN CONO A OTRO EL NIÑO REALIZARA TROTE O MARCHA EN EL CABALLO DE PALO DE UN CONO A OTRO
FINAL	5 min		CAMINATA	CAMINATA POR UN LUGAR DETERMINADO

Firma instructor 

"TRABAJO- TRANSPARENCIA- SEGURIDAD"

Calle 3 N° 6-71 Polideportivo Municipal /Telefax. 8646076 / 3214690096 /código Postal 250201

inderten@tenjo-cundinamarca.gov.co / direccioninderten@gmail.com

Tenjo-Cundinamarca



DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE TENJO
INSTITUTO DE DEPORTES, LA RECREACION, EL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA
EDUCACION EXTRAESCOLAR DE TENJO
INDERTEN



SESION NÚMERO: 31

INSTRUCTOR JUAN CAMILO
RODRIGUEZ
GARCIA

DEPORTE MATROGIMNASIA

FECHA (SEMANA 3) 20
AL 23 DE
AGOSTO

OBJETIVO DE LA
CLASE POLIMOTOR

FASE	TIEMPOS		TEMAS	INDICACIONES METODOLOGICAS O DESCRIPCION
	ACTIVA	RECUPERACION		
INICIAL	10 min		MOVIMIENTO ARTICULAR	INDICACIONES SE COMENZARA A MOVER EL PIE ARRIBA Y ABAJO MOVIMIENTO DE TOBILLO LUEGO HACIA LOS LADOS LUEGO CON LA RODILLA COMO UN PENDULO ,LA CINTURA HACIA UNA LADO Y HACIA EL OTRO HOMBROS HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS POR ULTIMO CON EL CUELLO ARRIBA Y ABAJO.
CENTRAL	45 min		CAMINATA	EL NIÑO HARA CAMINATA GUIADA POR EL SENDERO O ALREDEDOR DEL JARDIN Y TAMBIEN SE VOLARA COMETA
FINAL	5 min		VUELTA A LA CALMA	SE ORGANIZARAN Y AUTOEVALUACION

Firma instructor 

"TRABAJO- TRANSPARENCIA- SEGURIDAD"

Calle 3 N° 6-71 Polideportivo Municipal /Telefax. 8646076 / 3214690096 /código Postal 250201

inderten@tenjo-cundinamarca.gov.co / direccioninderten@gmail.com

Tenjo-Cundinamarca



DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE TENJO
INSTITUTO DE DEPORTES, LA RECREACION, EL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA
EDUCACION EXTRAESCOLAR DE TENJO
INDERTEN



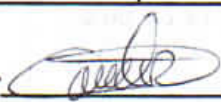
SESION NÚMERO: 29

INSTRUCTOR JUAN CAMILO RODRIGUEZ GARCIA DEPORTE MATROGIMNASTIA

FECHA (SEMANA 1) 5 AL 9 DE AGOSTO

OBJETIVO DE LA CLASE POLIMOTOR

FASE	TIEMPOS		TEMAS	INDICACIONES METODOLOGICAS O DESCRIPCION
	ACTIVA	RECUPERACION		
INICIAL	10 min		JUEGO	JUEGO DE LA CADENA UN NIÑO COMENZARA A COGER A LOS COMPAÑEROS, HIRA HASTA UN PUNTO DETERMIANDO AL VOLVER COGERA AL COMPAÑERO DE LA MANO Y LO VA AYUDADANDO Y ASI HASTA QUE TODOS QUEDEN EN LA CADENA
CENTRAL	45 min		POLIMOTOR	<ul style="list-style-type: none">EL NIÑO DESARROLLARA CAMINATA CON UN CABALLO DE PALO DE UN CONO A OTROEL NIÑO REALIZARA TROTE O MARCHA EN EL CABALLO DE PALO DE UN CONO A OTRO
FINAL	5 min		CAMINATA	CAMINATA POR UN LUGAR DETERMINADO

Firma instructor 

"TRABAJO- TRANSPARENCIA- SEGURIDAD"

Calle 3 N° 6-71 Polideportivo Municipal /Telefax. 8646076 / 3214690096 /código Postal 250201

inderten@tenjo-cundinamarca.gov.co / direccioninderten@gmail.com

Tenjo-Cundinamarca



DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE TENJO
INSTITUTO DE DEPORTES, LA RECREACION, EL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA
EDUCACION EXTRAESCOLAR DE TENJO
INDERTEN



SESION NÚMERO: 32

INSTRUCTOR JUAN CAMILO RODRIGUEZ GARCIA

DEPORTE MATROGIMNASA

FECHA (SEMANA 4) 26 AL 30 DE AGOSTO

OBJETIVO DE LA CLASE POLIMOTOR

FASE	TIEMPOS		TEMAS	INDICACIONES METODOLOGICAS O DESCRIPCION
	ACTIVA	RECUPERACION		
INICIAL	10 min		MOVIMIENTO ARTICULAR	INDICACIONES SE COMENZARA A MOVER EL PIE ARRIBA Y ABAJO MOVIMIENTO DE TOBILLO LUEGO HACIA LOS LADOS LUEGO CON LA RODILLA COMO UN PENDULO ,LA CINTURA HACIA UNA LADO Y HACIA EL OTRO HOMBROS HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS POR ULTIMO CON EL CUELLO ARRIBA Y ABAJO.
CENTRAL	45 min		POLIMOTOR	EL NIÑO EXPERIMENTARA DE FORMA DESCALZA DIFERENTS TEXTURAS GRANDES PEQUEÑAS,SUAVES PUNTUDAS.
FINAL	5 min		ESTIRAMIENTO	ESTIRAR DE FORMA CEFALO CAUDAL GUIADOS POR EL INSTRUCTOR

Firma instructor 

"TRABAJO- TRANSPARENCIA- SEGURIDAD"

Calle 3 N° 6-71 Polideportivo Municipal /Telefax. 8646076 / 3214690096 /código Postal 250201

inderten@tenjo-cundinamarca.gov.co / direccioninderten@gmail.com

Tenjo-Cundinamarca



DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE TENJO
INSTITUTO DE DEPORTES, LA RECREACION, EL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA
EDUCACION EXTRAESCOLAR DE TENJO
INDERTEN



SESION NÚMERO: 30

INSTRUCTOR JUAN CAMILO
RODRIGUEZ
GARCIA

DEPORTE MATROGIMNASA

FECHA (SEMANA 2) 12
AL 16 DE
AGOSTO

OBJETIVO DE LA
CLASE POLIMOTOR

FASE	TIEMPOS		TEMAS	INDICACIONES METODOLOGICAS O DESCRIPCION
	ACTIVA	RECUPERACION		
INICIAL	10 min		CALENTAMIENTO Y RECONOCIMIENTO DEL CUERPO	INDICACIONES CABEZA HOMBROS RODILAS Y PIES Y TODOS APLAUDIMOS A LA VEZ LUEGO DE TRES VECES ELLOS LO DIRAN SOLOS Y POR ULTIMO SE HARA EN MIMICA
CENTRAL	45 min		POLIMOTOR	EL NIÑO HARA TRABAJO POLIMOTOR POR MEDIO DE INFABLE CON PELOTAS CON EL DEPORTE COMO FUTBOL BALONCESTO CUCUNUA Y TIRO AL BLANCO
FINAL	5 min		CAMINATA	CAMINATA POR UN LUGAR DETERMINADO

Firma instructor 

"TRABAJO- TRANSPARENCIA- SEGURIDAD"

Calle 3 N° 6-71 Polideportivo Municipal /Telefax. 8646076 / 3214690096 /código Postal 250201

inderten@tenjo-cundinamarca.gov.co / direccioninderten@gmail.com

Tenjo-Cundinamarca