ÁREA: SUBSECRETARIA DE DEPORTE Y RECREACIÓN	**FECHA: DEL 8 AL 16 DE JUNIO DE 2023**
PROGRAMA: Deporte, recreación y actividad física como medio de transformación social	**SEMANA N°: 1**

ACTIVIDAD	HORARIO	LUGAR	L	M	M	J	V	S	D	TAREAS ESPECIFICAS A DESARROLLAR EN ESTA SEMANA
Actividad deportiva Anexa San Vicente (Apoyo Institucional)	7 a 9 am	Cancha Sintética del centro				X	X			• ACTIVIDADES DE APOYO GENERAL • Convocatorias e inscripciones al programa ESPODE • Reunión de padres de familia Barrios Unidos del Sur • INTERVENCIÓN, entrenamiento a comunidades Barrios Unidos del Sur y Vereda San Juan • Calentamiento general - Ejercicios Laterales, salto corto vertical. - Carrera corta. • EJERCICIOS DE FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA - Uso de las superficies de contacto - Futbolito recreativo.
Actividad deportiva de juventudes (Huevaso) (Apoyo Institucional)	9 a 1pm	Cancha Sintética de la Hermosa					X			
Actividad deportiva Anexa San Vicente (Apoyo Institucional)	7 a 9 am	Cancha Sintética del centro		X						
Convocatorias e inscripción de los niños al programa ESPODE	9 a 11am	Barrio Unidos del Sur			X					
Intervención: entrenamiento a comunidad Barrios Unidos del Sur,	4 a 6pm	Cancha de la Unión			X					
Reunión Padres de familia	9 a 11 am	Barrio Unidos del Sur				X				
Intervención Entrenamiento comunidad Vereda San Juan	7:30 a 10am	Vereda San Juan					X			Valor: AMOR AL DEPORTE

Nombre y Firma Monitor deportivo:
JOSE DE JESUSSANTA AGUDELO _____ **Vo. Bo. Coordinador ESPODE:** _____

Observaciones:

ÁREA: SUBSECRETARIA DE DEPORTE Y RECREACIÓN	**FECHA: DEL 17 AL 23 DE JUNIO DE 2023**
PROGRAMA: Deporte, recreación y actividad física como medio de transformación social	**SEMANA N°: 2**

ACTIVIDAD	HORARIO	LUGAR	L	M	M	J	V	S	D	TAREAS ESPECIFICAS A DESARROLLAR EN ESTA SEMANA
Entrenamiento ESPODE	4 a 6pm	Cancha de la Unión		X	X					• CALENTAMIENTO GENERAL • Movimiento articular, ejercicios de aspecto general o especifico. • Estiramiento • EJERCICIOS DE ASPECTO FÍSICO Y DESARROLLO MUSCULAR - Laterales de frente y hacia atrás - Salto al cono en dos pies en un pie - Salto y velocidad de distancia corta • EJERCICIOS DE FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA - Superficies de contacto - Conducción con bordes internos - Dribling y conducción en distancia corta - Pases en pareja utilizando los bordes internos - Futbolito recreativo.
Entrenamiento ESPODE	7:30am a 10 am	Vereda San Juan			X		X			
										Valor: AMOR AL DEPORTE

Nombre y Firma Monitor deportivo:
JOSE DE JESUSSANTA AGUDELO _____ **Vo. Bo. Coordinador ESPODE:** _____

Observaciones:

ÁREA: SUBSECRETARIA DE DEPORTE Y RECREACIÓN	**FECHA: DEL 24 AL 30 DE JUNIO DE 2023**
PROGRAMA: Deporte, recreación y actividad física como medio de transformación social	**SEMANA N°: 3**

ACTIVIDAD	HORARIO	LUGAR	L	M	M	J	V	S	D	TAREAS ESPECIFICAS A DESARROLLAR EN ESTA SEMANA
Entrenamiento ESPODE	4 a 6pm	Cancha de la Unión		X	X					• CALENTAMIENTO GENERAL - Movimiento articular, ejercicios de aspecto general o especifico. - Estiramiento • EJERCICIOS DE ASPECTO FÍSICO Y DESARROLLO MUSCULAR - Saltos y palmada arriba y complemento con velocidad en distancia corta - Saltos de lado y reacción y complementa en velocidad en distancia corta - Saltos con la cuerda • EJERCICIOS DE FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA - Pases en pareja con el borde interno - Conducción y pases cortos - Dribling y pase - Dribling y remates al arco - Futbolito recreativo. • En el festival de futbol se realizan partidos entre los grupos participantes
Entrenamiento ESPODE	7:30am a 10 am	Vereda San Juan			X		X			
Festival De futbol ESPODE	1pm a 5 pm	Cancha Sintética de la Hermosa					X			
										Valor: AMOR AL DEPORTE

Nombre y Firma Monitor deportivo:
JOSE DE JESUSSANTA AGUDELO _____ **Vo. Bo. Coordinador ESPODE:** _____

Observaciones:

ÁREA: SUBSECRETARIA DE DEPORTE Y RECREACIÓN	**FECHA: DEL 3 AL 7 DEJULIO DE 2023**
PROGRAMA: Deporte, recreación y actividad física como medio de transformación social	**SEMANA N°: 4**

ACTIVIDAD	HORARIO	LUGAR	L	M	M	J	V	S	D	TAREAS ESPECIFICAS A DESARROLLAR EN ESTA SEMANA
Entrenamiento ESPODE	4 a 6pm	Cancha de la Unión		X	X					• CALENTAMIENTO GENERAL - Movimiento articular, ejercicios de aspecto general o especifico. - Estiramiento • EJERCICIOS DE ASPECTO FÍSICO Y DESARROLLO MUSCULAR - Elevación de rodillas y palmada - Salto y palmada - Salto entre aros con piernas separadas, caída en un tiempo y complementa con velocidad en distancia corta - Salto en un pie y cambio de pie al volver. • EJERCICIOS DE FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA - Conducción pierna derecha e izquierda - Pases cortospierna derecha e izquierda - Remates al arco sin y con portero - Futbolito recreativo. • En la reunión se trataron temas propuestos por la subsecretaria de deportes.
Entrenamiento ESPODE	7:30am a 10 am	Vereda San Juan					X			
Reunión de monitores citada por la secretaria de deporte	7am	Oficina subsecretaria de deportes			X					
Asistencia a capacitación citada por la secretaria de desarrollo, subsecretaria de equidad y genero	9am a 10am	Salón auditorio alcaldía			X					
										Valor: AMOR AL DEPORTE

Nombre y Firma Monitor deportivo:
JOSE DE JESUSSANTA AGUDELO _____ **Vo. Bo. Coordinador ESPODE:** _____

Observaciones: