INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 660 DE 2023

OBJETO DEL CONTRATO: PRESTAR LOS 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 PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.	**INFORME FINAL**
FLOR ÁNGELA GARZÓN SÁNCHEZ TÉCNICO OPERATIVO	**SUPERVISOR**

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	PULI CUNDINAMARCA
FECHA DEL INFORME	30/11/2023
PERIODO DEL INFORME	DEL 21/03/2023 AL 30/11/2023
CONTRATISTA	DIEGO MANRIQUE RETAVIZCA

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

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.*

REALICÉ LA RESPECTIVA CONVOCATORIA EN EL MUNICIPIO DE PULÍ, CON AYUDA DEL COORDINADOR DE DEPORTE EDGAR LOZANO, REALIZANDO CARTELERAS EN TODA LA PARTE URBANA Y RURAL DEL MUNICIPIO, ADEMÁS SE PUBLICA LA CONVOCATORIA EN LA PÁGINA PRINCIPAL DE MUNICIPIO, SE HACE LA INVITACIÓN A LOS PADRES DE FAMILIA PUERTA A PUERTA PARA QUE HAGAN PARTÍCIPE DE LAS ESCUELAS, Y, POR ÚLTIMO, SE REALIZA PUBLICACIÓN EN LAS REDES SOCIALES PERSONALES.
LA CONVOCATORIA SE REALIZA PARA 3 CATEGORÍAS

INICIACIÓN DE 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN II DE 9 A 12 AÑOS
FUNDAMENTACIÓN DE 13 A 17 AÑOS

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 REALIZARON LAS INSCRIPCIONES DE LOS NIÑOS DENTRO DEL TIEMPO ESTABLECIDO POR EL SUPERVISOR, SE LLEVA A CABO LA TOMA DE ASISTENCIA LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO CORRESPONDIENTE A CADA GRUPO DE FORMACIÓN COMO LO SON:

INICIACIÓN I 9 NIÑAS Y 13 NIÑOS

INICIACIÓN II 6 NIÑAS Y 11 NIÑOS

FUNDAMENTACIÓN 3 NIÑOS Y 1 NIÑA

PARA UN TOTAL DE 43 BENEFICIARIOS EN LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE CICLOMONTAÑISMO EN EL ME DE MAYO

SE REALIZARON EN EL CASCO URBANO Y EN LAS VEREDAS LOMA LARGA Y TALIPA.

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.*

PRESENTÉ AL GESTOR PROVINCIAL ALEJANDRO GAITÁN DENTRO DE LOS DÍAS ESTABLECIDOS

EL PLAN PEDAGÓGICO QUE SE REALIZÓ EN ACUERDO CON LOS DEMÁS FORMADORES DE LA REGIÓN EN CICLOMONTAÑISMO

MALLAS PEDAGÓGICAS CORRESPONDIENTE AL MES DE SEPTIEMBRE EN LAS CATEGORÍAS DE INICIACIÓN I, INICIACIÓN II Y FUNDAMENTACIÓN.

HORARIOS Y LUGARES DE ENTRENAMIENTO

INICIACIÓN **I** Y SE REALIZARAN EN LOS DÍAS MARTES DESDE LAS 11 AM-1 PM EN LA VEREDA LOMALARGA Y LOS DÍAS MARTES Y JUEVES DE 9AM - 11 AM EN LA VEREDA TALIPA Y EN EL CASCO URBANO LOS MIÉRCOLES A LAS 2:30 PM EN LOS ALREDEDORES DEL MUNICIPIO

INICIACIÓN II MIÉRCOLES 2:30- 4:30 PM, JUEVES 3:00 PM- 5:00 PM Y DENTRO DE CASCO URBANO CON SALIDAS A LAS VEREDAS Y EL DÍA VIERNES EN LA VEREDA LOMALARGA A LAS 9:00 AM -11 PM

FUNDAMENTACIÓN: MIÉRCOLES 5:30 PM -7:30 PM Y LOS JUEVES DE 4:30 PM - 6:30 PM EN EL CASCO URBANO, HACIENDO RECORRIDOS POR LAS VEREDAS

EVALUACIONES Y TEST DE ENTRADA

REALIZADAS EN LAS VEREDAS DE LOMALARGA, TALIPA Y EL CASCO URBANO, EN EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL Y EN LA CANCHA DEPORTIVA DE LAS ESCUELAS, REALIZADAS EN DOS JORNADAS POR PROBLEMAS CLIMÁTICOS PRESENTADOS EN LA FECHA CORRESPONDIENTE ENTRE EL 17 DE ABRIL HASTA EL 25 DE ABRIL.

EN EL MES DE SEPTIEMBRE SE REALIZARÁ LA SEGUNDA EVALUACIÓN Y LOS RESPECTIVOS TEST A CADA BENEFICIARIO.

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.*

DESARROLLE TODAS LAS ACTIVIDADES PLANTEADAS PROPUESTAS EN EL PLAN PEDAGÓGICO Y EN LA MALLA PEDAGÓGICA, EJECUTANDO LAS 36 SESIONES DIARIAS QUE CORRESPONDEN AL MES DE MAYO, DESARROLLADAS EN LA VEREDA LOMANTENDIDA, VEREDA TALIPA Y EN EL CASCO URBANO

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.*

DESPUÉS DE REALIZADAS LAS CONVOCATORIAS EN LAS DIFERENTES ESCUELAS Y EL COLEGIO MUNICIPAL Y DEL INICIO DE LAS ACTIVIDADES DENTRO DE LOS HORARIOS Y LUGARES ESTABLECIDOS, SE OBTIENE UN TOTAL DE 43 BENEFICIARIOS EN LA TOTALIDAD DE LAS CATEGORÍAS DONDE SE DIVIDEN DE LA SIGUIENTE MANERA DE LA SIGUIENTE MANERA.
20 EN INICIACIÓN I 19 EN INICIACIÓN II Y 3 EN FUNDAMENTACIÓN

INICIACIÓN I 9 NIÑAS Y 13 NIÑOS

INICIACIÓN II 6 NIÑAS Y 11 NIÑOS

FUNDAMENTACIÓN 3 NIÑOS Y 1 NIÑA

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.*

   SE HACE BUEN USO DEL NOMBRE E IMAGEN DE INDEPORTES EN TODO MOMENTO, DURANTE LAS ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN CON LA ALCALDÍA, CON LOS NIÑOS Y CON INDEPORTES.

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 REALIZARON 12 SESIONES DE CLASE MES A MES , DISTRIBUIDAS CADA UNA DE 2 HORAS CON SUS RESPECTIVOS OBJETIVOS, TEMAS Y ACTIVIDADES A REALIZAR POR CADA UNA DE LAS CATEGORÍAS CORRESPONDIENTES. PARA UN TOTAL DE 36 SESIONES DIRIGIDAS A LA ESCUELA DE FORMACIÓN ASIGNADA A MI NOMBRE. CICLOMONTAÑISMO

INICIACIÓN I 12 SESIONES
INICIACIÓN II 12 SESIONES
FUNDAMENTACIÓN 12 SESIONES

LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO PARA LA CATEGORÍA INICIACIÓN I, INICIACIÓN II, SE REALIZAN TANTO EN EL CASCO URBANO COMO EN LO RURAL EN LAS VEREDAS DE TALIPA Y LOMATENDIDA

CADA UNA CON EL DÍA CORRESPONDIENTE QUE SE EVIDENCIA EN EL HORARIO DE SESIONES ESTABLECIDO POR EL FORMADOR.

8. *Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.*

CONSOLIDÉ Y MANTUVE ACTUALIZADA LA INFORMACIÓN PERTINENTE SOLICITADA POR INDEPORTES A TRAVÉS DE UN DRIVE CREADO POR EL GESTOR PROVINCIAL, DONDE SE EVIDENCIA.

- FORMATO DE CUENTA DE COBRO
- FORMATO DE INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL
- INFORME DE SUPERVISIÓN
- ESTRUCTURA DE PLAN PEDAGÓGICO
- PLAN MENSUAL
- MALLA CURRICULAR
- FORMATO DE POBLACIÓN
- HORARIO Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO.
- RESULTADOS DE TEST Y ANÁLISIS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS.
- FORMATO DE COBERTURA.

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.*

PRESENTÉ LA PLANEACIÓN MENSUAL Y PLANES DIARIOS CORRESPONDIENTE A LOS MESES SIGUIENTE DURANTE EL AL AÑO 2023, CREANDO 12 SESIONES POR SEMANA, CON LOS TEMAS A REALIZAR POR CADA CATEGORÍA (INICIACIÓN I, INICIACIÓN II Y FUNDAMENTACIÓN); ASÍ MISMO LA DURACIÓN Y LUGAR DE ENTRENAMIENTO QUE SE REALIZARÁN EN EL CASCO URBANO Y EN LAS VEREDAS TALIPA Y LOMA TENDIDA, SE DESCRIBIERON LOS RESPECTIVOS OBJETIVOS, ASPECTOS FÍSICOS, TÉCNICOS Y EVALUATIVOS.

INICIACIÓN I 12 SESIONES
INICIACIÓN II 12 SESIONES

FUNDAMENTACIÓN 12 SESIONES
LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO PARA LA CATEGORÍA INICIACIÓN I, INICIACIÓN II, SE REALIZAN TANTO EN EL CASCO URBANO COMO EN LO RURAL EN LAS VEREDAS DE TALIPA Y LOMATENDIDA

CADA UNA CON EL DÍA CORRESPONDIENTE QUE SE EVIDENCIA EN EL HORARIO DE SESIONES ESTABLECIDO POR EL FORMADOR.

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.*

SE EJECUTARON LOS TEST FÍSICOS CORRESPONDIENTES EN EL TIEMPO ESTABLECIDO POR EL SUPERVISOR A LOS NIÑOS DE INICIACIÓN I E INICIACIÓN II Y FUNDAMENTACIÓN, EN EL TIEMPO ESTABLECIDO POR EL SUPERVISOR DEL ÁREA ENCARGADA, DESARROLLADAS DENTRO DEL 02 DE SEPTIEMBRE AL 12 DE SEPTIEMBRE DEL AÑO PRESENTE.

EVALUACIONES Y TEST DE ENTRADA

REALIZADAS EN LAS VEREDAS DE LOMA LARGA, TALIPA Y EL CASCO URBANO, EN EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL Y EN LA CANCHA DEPORTIVA DE LAS ESCUELAS, REALIZADAS EN DOS JORNADAS POR PROBLEMAS CLIMÁTICOS PRESENTADOS EN LA FECHA CORRESPONDIENTE ENTRE EL 2 DE SEPTIEMBRE HASTA EL 12 DE SEPTIEMBRE.

INICIACIÓN I

PRUEBA 20 MTS LISOS:

LA REALIZARON UN TOTAL DE 23 NIÑOS, CON UNA DURACIÓN DE 20 MIN, CON SU RESPECTIVO CALENTAMIENTO, TUVO CABIDA EN TRES ESCENARIO DISTINTOS, CANCHA DE MICROFÚTBOL ESCUELA DE LOMA LARGA, CANCHA DE MICROFÚTBOL ESCUELA DE TILAPIA Y POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ANTONIO NARIÑO

SALTO LARGO SIN IMPULSO: LA REALIZARON UN TOTAL DE 23 NIÑOS, CON UNA DURACIÓN DE 35 MIN, CON SU RESPECTIVO CALENTAMIENTO Y SUS DOS INTENTOS CON SUS RESPECTIVOS DESCANSOS, TUVO CABIDA EN TRES ESCENARIOS DISTINTOS, CANCHA DE MICROFÚTBOL ESCUELA DE LOMALARGA, CANCHA DE MICROFÚTBOL ESCUELA DE TILAPIA Y POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ANTONIO NARIÑO

SALTO VERTICAL: LA REALIZARON UN TOTAL DE 23 NIÑOS, CON UNA DURACIÓN DE 35 MIN, CON SU RESPECTIVO CALENTAMIENTO CON SUS DOS INTENTO CADA NIÑO; TUVO CABIDA EN TRES ESCENARIOS DISTINTOS, CANCHA DE MICROFÚTBOL ESCUELA DE LOMALARGA, CANCHA DE MICROFÚTBOL ESCUELA DE TALIPA Y POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ANTONIO NARIÑO

INICIACIÓN II:

20 METROS LISOS

LA REALIZARON UN TOTAL DE 18 NIÑOS, CON UNA DURACIÓN DE 35 MIN, CON SU RESPECTIVO CALENTAMIENTO, TUVO CABIDA EN TRES ESCENARIOS DISTINTOS, CANCHA DE MICROFÚTBOL ESCUELA DE LOMALARGA, CANCHA DE MICROFÚTBOL ESCUELA DE TALIPA Y POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ANTONIO NARIÑO

SALTO LARGO SIN IMPULSO

LA REALIZARON UN TOTAL DE 18 NIÑOS, CON UNA DURACIÓN DE 35 MIN, CON SU RESPECTIVO CALENTAMIENTO CON SUS DOS INTENTOS RESPECTIVAMENTE CADA NIÑO; TUVO CABIDA EN TRES ESCENARIOS DISTINTOS, CANCHA DE MICROFÚTBOL< ESCUELA DE LOMALARGA, CANCHA DE MICROFÚTBOL ESCUELA DE TALIPA Y POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ANTONIO NARIÑO.

SALTO VERTICAL

LA REALIZARON UN TOTAL DE 18 NIÑOS, CON UNA DURACIÓN DE 30 MIN, CON SU RESPECTIVO CALENTAMIENTO CON SUS DOS INTENTO CADA NIÑO; TUVO CABIDA EN TRES ESCENARIOS DISTINTOS, CANCHA DE MICROFÚTBOL ESCUELA DE LOMALARGA, CANCHA DE MICROFÚTBOL ESCUELA DE TALIPA Y POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ANTONIO NARIÑO.

SHUTTER RUN 4X10

LA REALIZARON UN TOTAL DE 18 NIÑOS, CON UNA DURACIÓN DE 35 MIN, CON SU RESPECTIVO CALENTAMIENTO CON SU RESPECTIVO INTENTO CADA NIÑO; TUVO CABIDA EN TRES ESCENARIOS DISTINTOS, CANCHA DE MICROFÚTBOL ESCUELA DE LOMALARGA, CANCHA DE MICROFÚTBOL ESCUELA DE TALIPA Y POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ANTONIO NARIÑO

FUNDAMENTACIÓN:

20 METROS LISOS

LA REALIZARON UN TOTAL DE 4 NIÑOS, CON UNA DURACIÓN DE 12 MIN, CON SU RESPECTIVO CALENTAMIENTO Y SU INTENTO CORRESPONDIENTE; TUVO CABIDA EN EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ANTONIO NARIÑO EN EL CASCO URBANO DEL MUNICIPIO

SALTO LARGO SIN IMPULSO

LA REALIZARON UN TOTAL DE 4 NIÑOS, CON UNA DURACIÓN DE 10 MIN, CON SU RESPECTIVO CALENTAMIENTO CON SUS DOS INTENTOS RESPECTIVAMENTE; TUVO CABIDA EN EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ANTONIO NARIÑO

SALTO VERTICAL

LA REALIZARON UN TOTAL DE 4 NIÑOS, CON UNA DURACIÓN DE 10 MIN, CON SU RESPECTIVO CALENTAMIENTO Y SUS DOS INTENTOS EN LA PRUEBA; TUVO CABIDA EN EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ANTONIO NARIÑO.

SHUTTER RUN 4X10

LA REALIZARON UN TOTAL DE 4 NIÑOS, CON UNA DURACIÓN DE 10 MIN, CON SU RESPECTIVO CALENTAMIENTO CON SU DOS RESPECTIVO INTENTO CADA NIÑO; TUVO CABIDA EN EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ANTONIO NARIÑO EN EL CASCO URBANO.

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.*

ENTREGUÉ CERTIFICACIÓN EXPEDIDA POR EL ENTE DEPORTIVO MUNICIPAL DE PULÍ, OFICINA DE DEPORTE. DONDE CONSTA LA REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN EL PERIODO DEL 22 DE MARZO AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2023; DONDE CONSTA LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DENTRO DEL MUNICIPIO.

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 REALIZÓ EL PRIMER FESTIVAL DE DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR EN EL MUNICIPIO DE PULÍ, CORRESPONDIENTE A LA PROVINCIA DE MAGDALENA CENTRO EL DÍA 21 DE JULIO DEL 2023, DICHO ENCUENTRO SE REALIZÓ CON LA PARTICIPACIÓN DE 61 DEPORTISTAS Y ASÍ MISMO SE DESARROLLÓ EN EL PARQUE PRINCIPAL DEL MUNICIPIO, CON EL QUE CUENTA DE UNA BUENA ESTRUCTURA Y ADECUADA, Y SE PRESTA PARA ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA, LA HORA DE ENCUENTRO SE REALIZÓ ENTRE LAS 3:30 PM DE LA TARDE HASTA LAS 06:00 PM, LA POBLACIÓN BENEFICIADA FUERON NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES ENTRE LOS 5 Y 16 AÑOS DE EDAD, DEPORTISTAS QUE HACEN PARTE DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEL INSTITUTO LAS CUALES SE ENCUENTRAN A CARGO DE LOS FORMADORES JOHANNY ESPITIA QUE HACE PARTE DE LA ESCUELA DE BALONCESTO ,YESID GONZALES CON LA ESCUELA DE FÚTBOL DE SALÓN Y DIEGO MANRIQUE CON LA ESCUELA DE CICLOMONTAÑISMO, LAS ESCUELAS ANTERIOR MENCIONADAS EN EL PRESENTE TEXTO FUERON LAS QUE ASISTIERON AL RESPECTIVO EVENTO EN LA FECHA INDICADA.

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

HE ASISTIDO A LAS REUNIONES REALIZADAS EN LA PROVINCIA DELMAGDALENA CENTRO DESDE EL INICIO DE CONTRATO HASTA EL FINAL DEL MISMO, SIENDO PARTÍCIPE EN LA GRAN MAYORIA DE LOS EVENTOS REALIZADOS EN EL 2023.

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.*

PARA EL PRESENTE PERIODO NO SE REALIZÓ TRASLADO DE LA RESPECTIVA DOCUMENTACIÓN YA QUE NO FUE SOLICITADA NI POR EL ÁREA DE ARCHIVO NI POR 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).*

, CARGUÉ LOS RESPECTIVOS DOCUMENTOS MES A MES AL SECOP II:

- CUENTA DE COBRO
- INFORME DE GESTIÓN
- INFORME EVIDENCIAS
- PLANILLA DE SEGURIDAD SOCIAL

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.*

SE RECOGIERON LAS FICHAS DE INSCRIPCIÓN Y LOS RESPECTIVOS DOCUMENTOS DE LOS BENEFICIARIOS A LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE CICLOMONTAÑISMO EN LAS DIFERENTES CATEGORÍAS COMO LO SON:

INICIACIÓN I
INICIACIÓN II
FUNDAMENTACIÓN

Cobertura total a la finalización del contrato

GRUPOS DE TRABAJO	**COBERTURA**
INICIACION	22
INICIACION	17
FUNDAMENTACION	4
TOTAL	43

Realice todos mis pagos de seguridad socia desde el inicio del contrato hasta la finalización del mismo.

Periodo	**IBC**	**Salud**	**Pensión**	**ARL**	**Planilla**
MARZO	$1.160.000	$145.000	$185.600	28.300	7875881959
ABRIL	$1.160.000	$145.000	$185.600	28.300	7875882671
MAYO	$1.160.000	$145.000	$185.600	28.300	7882849785
JUNIO	$1.160.000	$145.000	$185.600	28.300	7886767181
JULIO	$1.160.000	$145.000	$185.600	28.300	7886771535
AGOSTO	$1.160.000	$145.000	$185.600	28.300	7890914741
SEPTIEMBRE	$1.160.000	$145.000	$185.600	28.300	7896358377
OCTUBRE	$1.160.000	$145.000	$185.600	28.300	7900953601
NOVIEMBRE	$1.160.000	$145.000	$185.600	28.300	7903512096
Totales	$1.160.000	**$1.305.000**	**$1.670.400**	**$254.600**	**NA**

Realicé la entrega del informe final junto con los documentos requeridos para el último informe del presente contrato.

Modalidad de contratación	Valor contrato	Plazo	Registro Presupuestal
Contratación directa	($13,197,800).	7 meses	2023000950
ADICIÓN	2.513.867	2 MESES	202300420

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

CONTRATISTA:	
Nombre:	Diego Alejandro Manrique retavizca

Firma

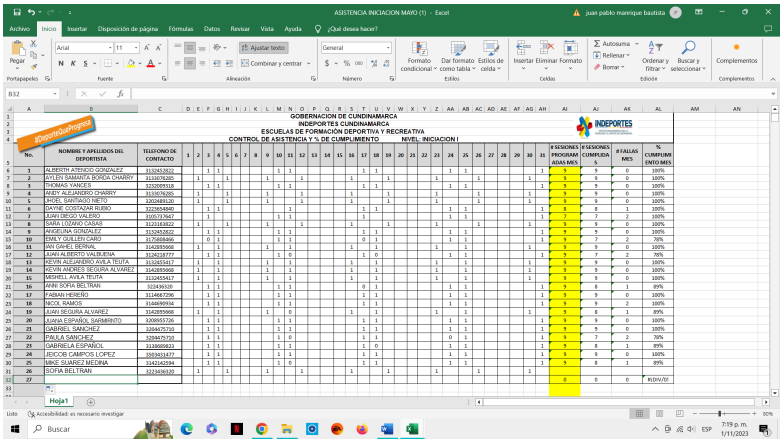


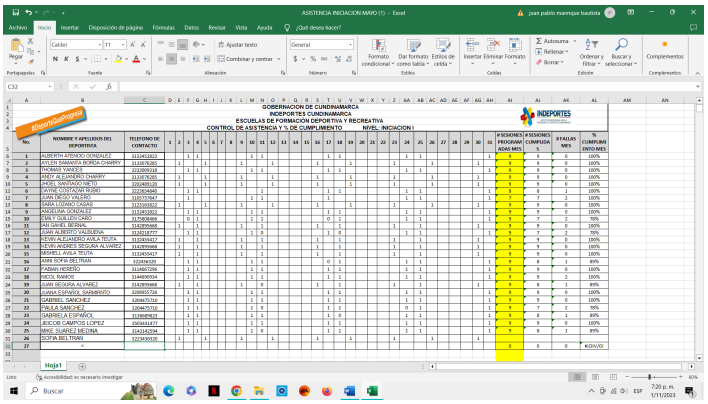
RELACIÓN DE ANEXOS
OBLIGACIÓN 01 ACTIVIDAD NO 01



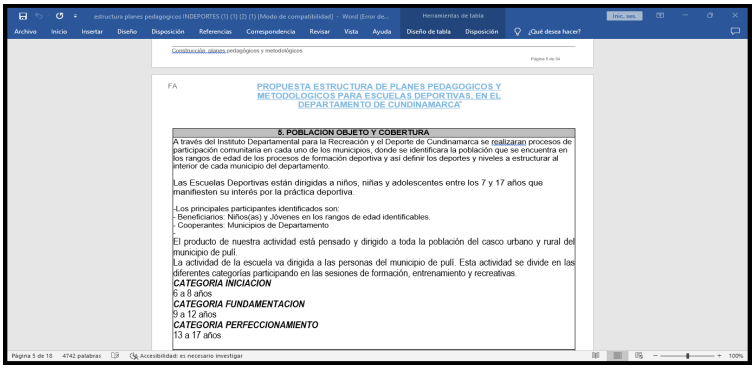


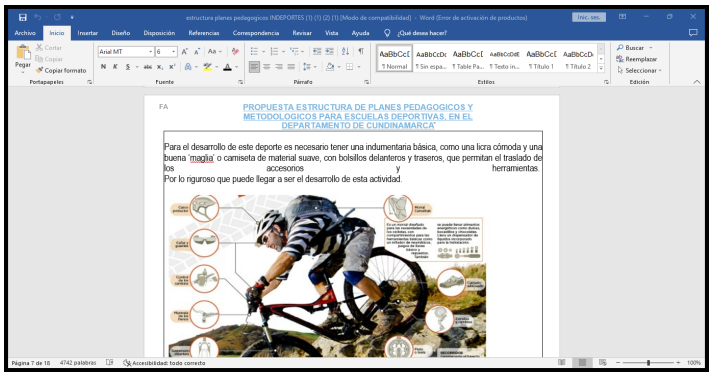
OBLIGACIÓN 02 ACTIVIDAD NO 02





OBLIGACIÓN 03 ACTIVIDAD NO 03

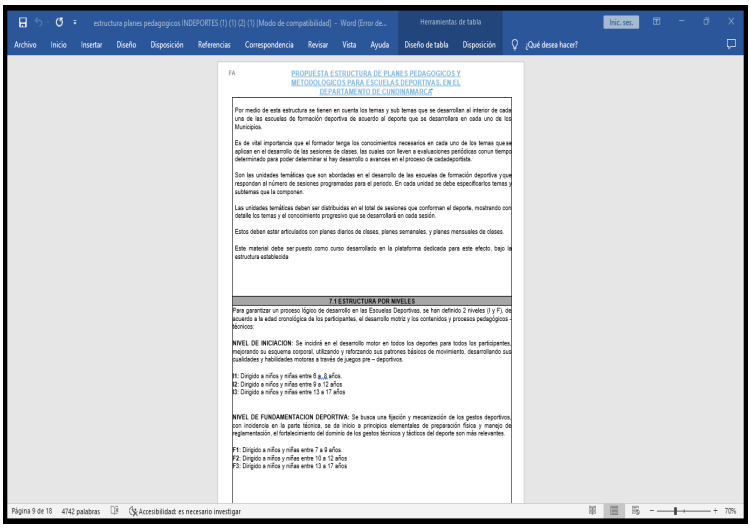




FA

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

Para el desarrollo de este deporte es necesario tener una indumentaria básica, como una licra cómoda y una buena 'maglia' o camiseta de material suave, con bolsillos delanteros y traseros, que permitan el traslado de los accesorios y herramientas.
Por lo riguroso que puede llegar a ser el desarrollo de esta actividad.



FA

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con llevan a evaluaciones periódicas corun tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que responden al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (I y F), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se iniciará en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motores a través de juegos pre – deportivos.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

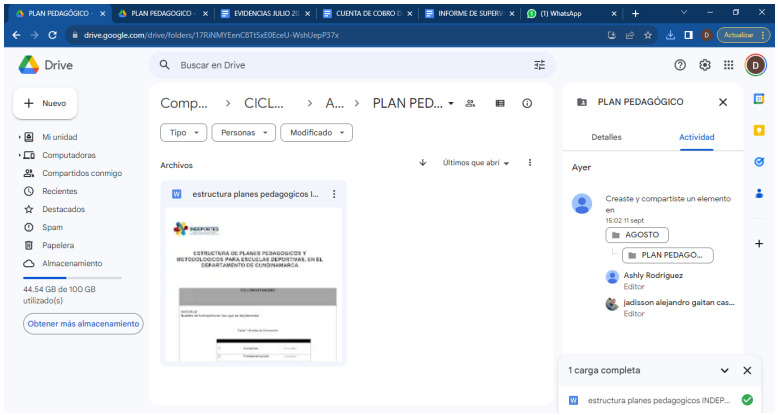
NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes.

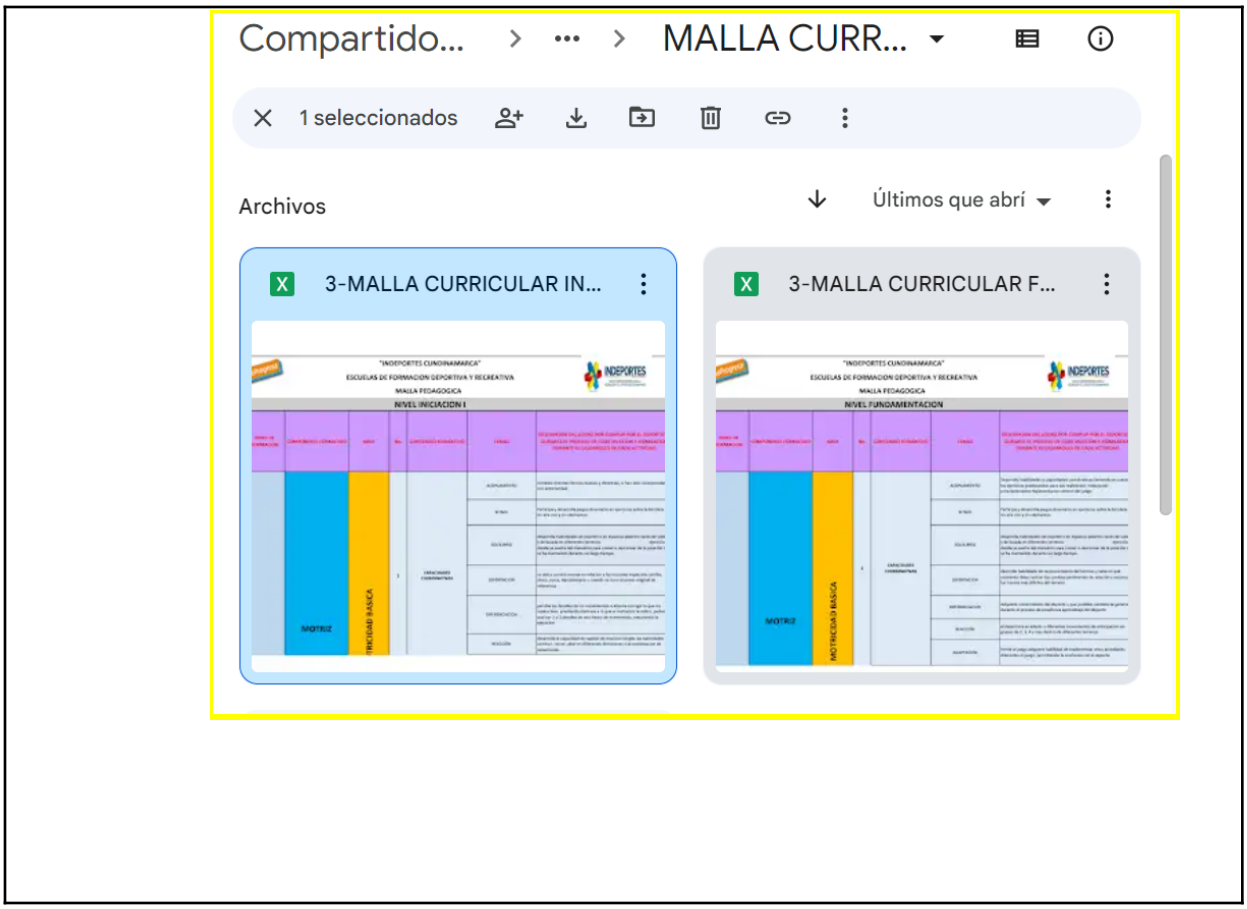
F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

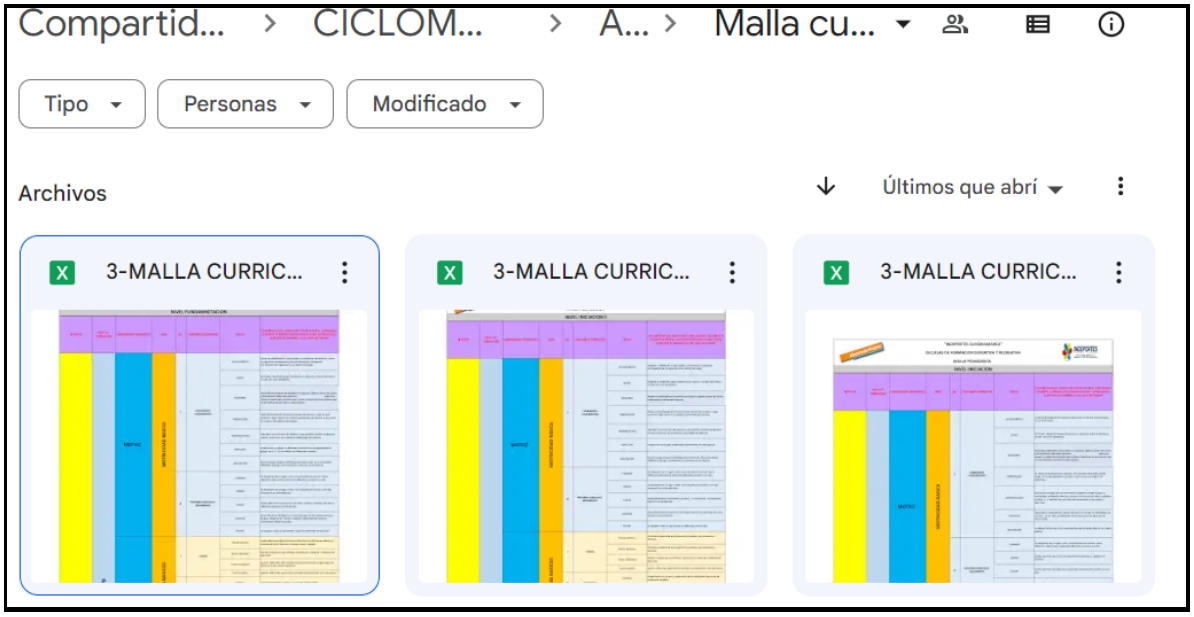
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

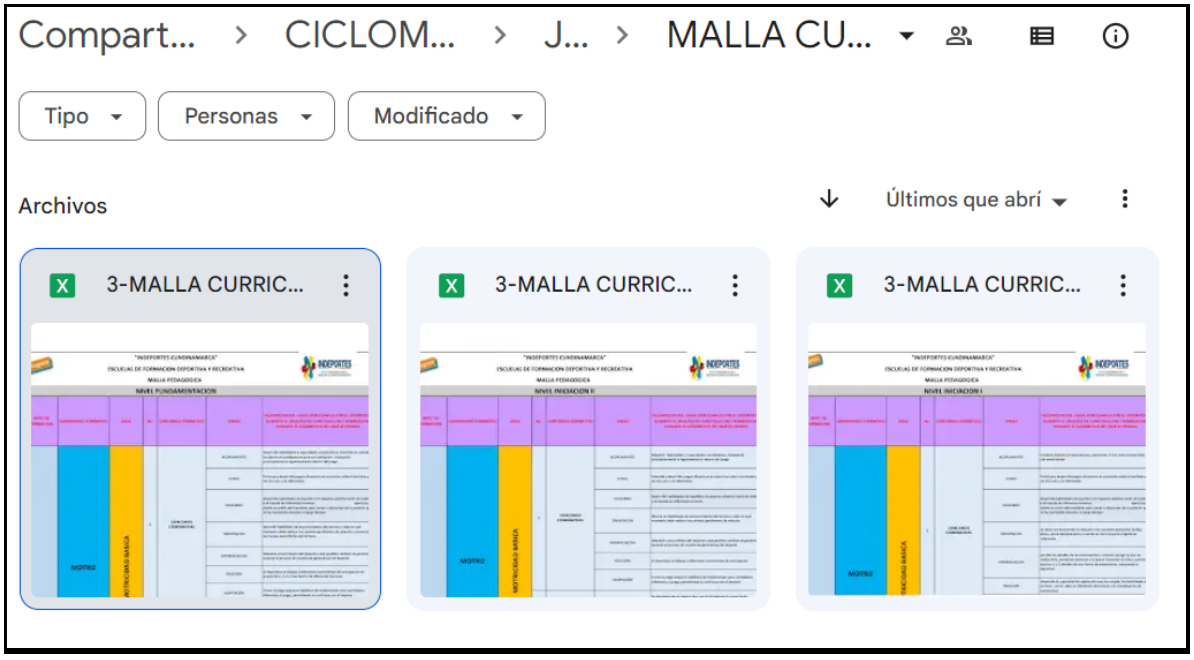
DEPORTE / MODALIDAD: CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO: PULÍ
NOMBRE DEL FORMADOR: DIEGO ALEJANDRO MANRIQUE RETAVIZCA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO		INICIACION I MTB		INICIACION I MTB				
	SEDE DE TRABAO		TALIPA		TALIPA				
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO		INICIACION I MTB			INICIACION II MTB			
	SEDE DE TRABAO		LOMALARGA			LOMALARGA			
02:30 P.M. A 4:30 P.M.	GRUPO			INICIACION I MTB	INICIACION II MTB				
	SEDE DE TRABAJO			CASCO URBNO	CASCO URBANO				
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO			INICIACION II MTB	FUNDAMENTACION MTB				
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO			FUNDAMENTACION MTB					
	SEDE DE TRABAJO			CASCO URBNO					
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								




Compartido...
MALLA CURR...
1 seleccionados
Archivos
Últimos que abrí
3-MALLA CURRICULAR IN...
3-MALLA CURRICULAR F...


Compartid...
CICLOM...
A...
Malla cu...
Tipo
Personas
Modificado
Archivos
Últimos que abrí
3-MALLA CURRIC...
3-MALLA CURRIC...
3-MALLA CURRIC...



OBLIGACIÓN 4 ACTIVIDAD NO 04

	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4	
CATEGORIA	TEMA	DESCRIPCION	TEMA	DESCRIPCION	TEMA	DESCRIPCION	TEMA	DESCRIPCION
INICIAION I	RECORRIDOS CORTOS	se realizaran recorido corto tipo circuito donde se explicara tecnica de bajada en montaña	DESPLAZAMIENTO HACIA LA QUEBRADA LA PITUÑADA	se realizara un recorrido dede el parque municipal hacia la quebrada ´´la pituñada´´ donde medira el rendimiento del niño y la tecnica en los diferente tramos	CIRCUITOS EN LA ZONA DEL HOSPITAL Y CASA DEL ABUELO	se realizaran difernte circuitos en un recorrigo aproximado de 50 mtr, donde se iran cambiando los etilos de manejo sobre las bicicletas	DESPLAZAMIENTO HACIA LA QUEBRADA LA PITUÑADA	se realizara el deplazamiento hacia la quebrada ´´la pituñada´´ mirando avances del primer desplazamiento hacia la misma zona
INICIACION II	ADAPTACION A DEZPLAZAMIENTO	se realizaran recorridos cortos en lugares aledaños del casco urbano para iniciar en la emana siguiente recorridos de exigencia media	DEPLAZAMIENTO HACIA EL MTADERO MUNICIPAL	se realizara el recorrido hcia el lugar indicado prtiendo desde el parque municipal hacia el matadero, donde poterior mnte se haran trabajo de relevos en la misma.	SALIDA HACIA LA VERDEDA LOMATENDIDA	desplazamento hacia la vereda lomatendida donde se realizaran deplazamientos en zona plana para medir la velocidad en el terreno	DESPLAZAMIENTO HACIA LA VEREDA MANANTIAL--PULISITO	se realizara un recorrido de nivel medio-alto de exigencia donde pondra a prueba el nivel de resitencia e lo niños.
FUNDAMNTACION	OBSERVAR TECNICA DE LO JOVEN	Se realizaran desplazamientos para ver la tecnica de los jovenes en difetentes niveles de inclinacion, y estimulos a diferentes situacione que se presenten durante lo recorridos	DESPLAZAMIENTO HACIA LA ARENERA	haremos un desplazamiento hacia la arenera donde se medira la resistencia en montaña, y realizaremos tecnoca de baja sobre la bicicleta parado en pedales	CIRCUITOS EN LA VEREDA PULISITO	se realizaran circuitos donde encontratan diferentes tipos de terrenos, descensos, asensos y plano. Donde tambien se encontraran	DEPLAZAMIENTO EN EL CASCO URBANO	se realizran deplazamiento por la estacion de policiadando la vuelta por el agrdo corazo de jesus; donde se haran una cantidad determinada de veces por ambos sentido

OBLIGACIÓN 5 ACTIVIDAD NO 05

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
5 AÑOS	5	2	5		1	1									7
6 AÑOS	2		1	2											2
7 AÑOS	1	4	1	1	2	1									5
8 AÑOS	6	3	3	3	2	1									9
9 AÑOS	2	2	1	1	2										4
10 AÑOS	6	2	3	3	1	1									8
11 AÑOS	3	1	3		1										4
12 AÑOS	1	1	1	1		1									2
13 AÑOS	1		1												1
14 AÑOS	1			1											1
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS	1			1											1
TOTALES	29	15	19	13	9	5	0	0	0	0	0	0	0	0	44

OBLIGACIÓN 06 ACTIVIDAD NO 06

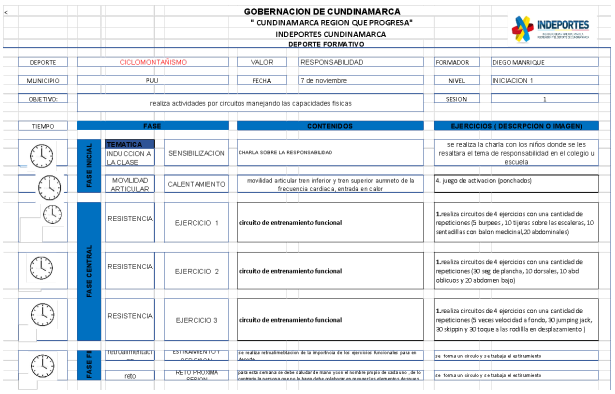








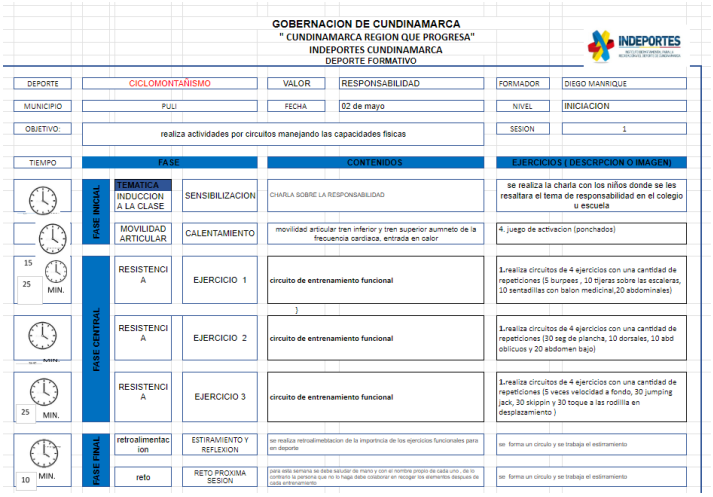
OBLIGACIÓN 07 ACTIVIDAD NO 07



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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	DIEGO MANRIQUE
MUNICIPIO	PULI	FECHA	7 de noviembre	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	realiza actividades por circuitos manejando las capacidades fisicas			SESION	1

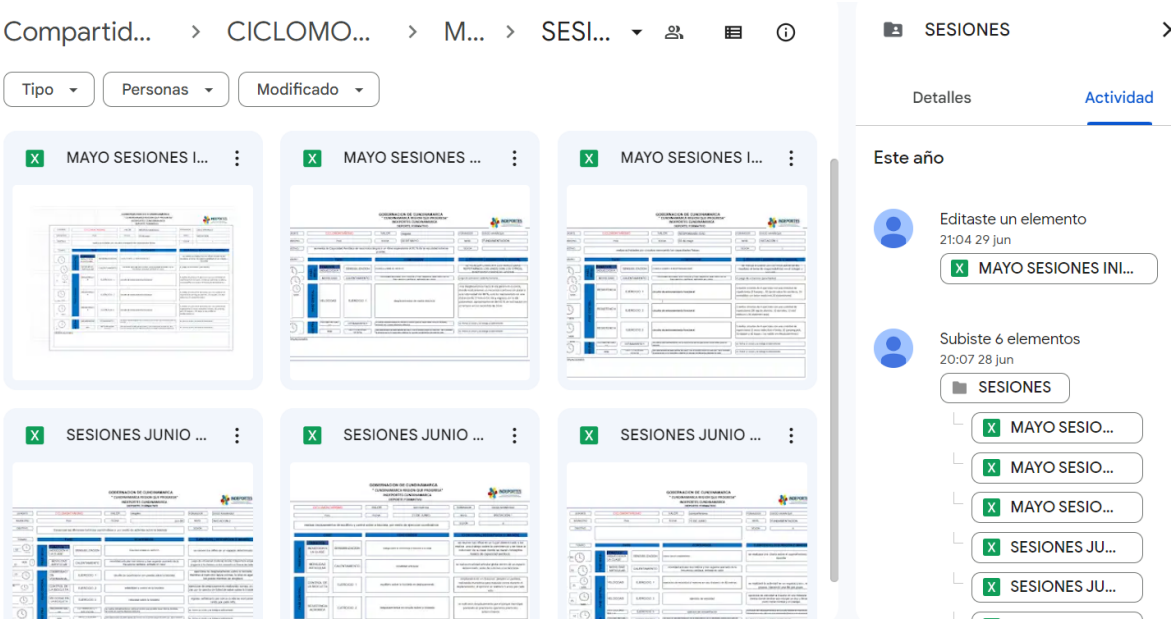
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA INDUCCION A LA CLASE	SENSIBILIZACION	CHARLA SOBRE LA RESPONSABILIDAD	se realiza la charla con los niños donde se les resaltara el tema de responsabilidad en el colegio u escuela
		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	movilidad articular tren inferior y tren superior aumneto de la frecuencia cardiaca, entrada en calor	4. juego de activacion (ponchados)
	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	**circuito de entrenamiento funcional**	1.realiza circuitos de 4 ejercicios con una cantidad de repeticiones (5 burpees , 10 tijeras sobre las escaleras, 10 sentadillas con balon medicinal,20 abdominales)
		RESISTENCIA	EJERCICIO 2	**circuito de entrenamiento funcional**	1.realiza circuitos de 4 ejercicios con una cantidad de repeticiones (30 seg de plancha, 10 dorsales, 10 abd oblicuos y 20 abdomen bajo)
		RESISTENCIA	EJERCICIO 3	**circuito de entrenamiento funcional**	1.realiza circuitos de 4 ejercicios con una cantidad de repeticiones (5 veces velocidad a fondo, 30 jumping jack, 30 skippin y 30 toque a las rodilla en desplazamiento)
	FASE FI	RETOALIMENTACI ON	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimetbacion de la importincia de los ejercicios funcionales para en deporte	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		reto	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	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento

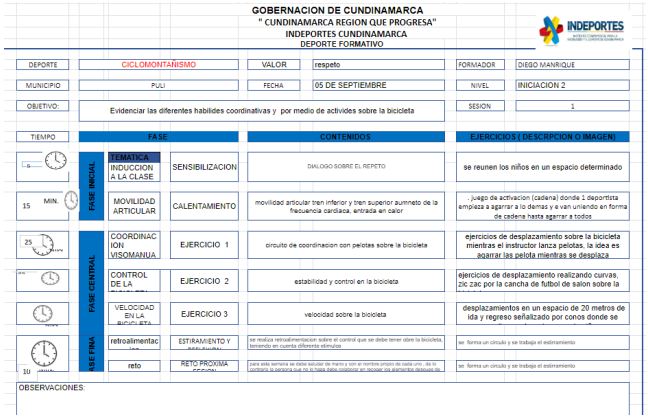


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	DIEGO MANRIQUE
MUNICIPIO	PULI	FECHA	02 de mayo	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	realiza actividades por circuitos manejando las capacidades fisicas			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA INDUCCION A LA CLASE	SENSIBILIZACION	CHARLA SOBRE LA RESPONSABILIDAD	se realiza la charla con los niños donde se les resaltara el tema de responsabilidad en el colegio u escuela
		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	movilidad articular tren inferior y tren superior aumneto de la frecuencia cardiaca, entrada en calor	4. juego de activacion (ponchados)
15 25 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	**circuito de entrenamiento funcional**	1.realiza circuitos de 4 ejercicios con una cantidad de repeticiones (5 burpees , 10 tijeras sobre las escaleras, 10 sentadillas con balon medicinal,20 abdominales)
MIN.		RESISTENCIA	EJERCICIO 2	**circuito de entrenamiento funcional**	1.realiza circuitos de 4 ejercicios con una cantidad de repeticiones (30 seg de plancha, 10 dorsales, 10 abd oblicuos y 20 abdomen bajo)
25 MIN.		RESISTENCIA	EJERCICIO 3	**circuito de entrenamiento funcional**	1.realiza circuitos de 4 ejercicios con una cantidad de repeticiones (5 veces velocidad a fondo, 30 jumping jack, 30 skippin y 30 toque a las rodilla en desplazamiento)
10 MIN.	FASE FINAL	retroalimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimetbacion de la importincia de los ejercicios funcionales para en deporte	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		reto	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	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento





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

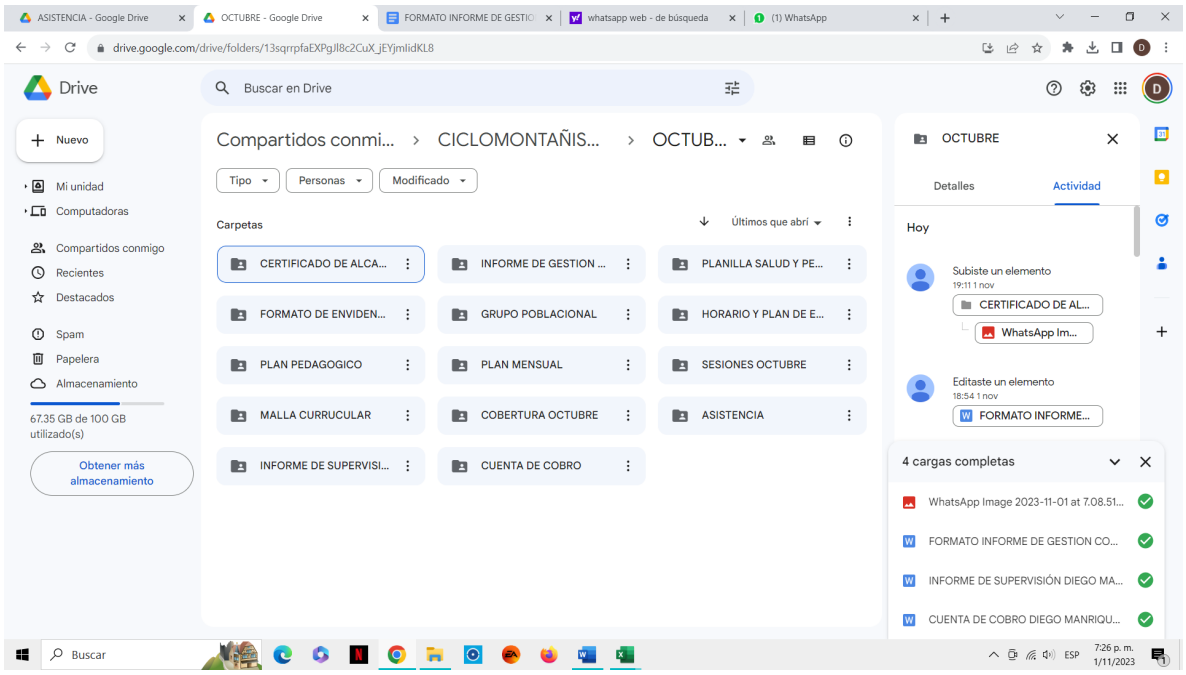
INDEPORTES

DEPORTE	CICLOMONTANISMO	VALOR	respeto	FORMADOR	DIEGO MANRIQUE
MUNICIPIO	PULI	FECHA	05 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Evidenciar las diferentes habilides coordinativas y por medio de actividades sobre la bicicleta			SESION	1

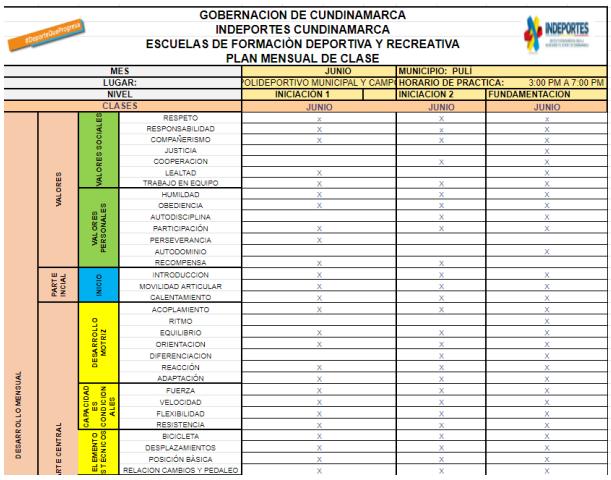
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA 1 INDUCCION A LA CLASE	SENSIBILIZACION	DIALOGO SOBRE EL REPETO	se reunen los niños en un espacio determinado
15 MIN		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	movilidad articular tren inferior y tren superior aumneto de la frecuencia cardiaca, entrada en calor	juego de activacion (cadena) donde 1 deportista empieza a agarrar a lo demas y e van uniendo en forma de cadena hasta agarrar a todos
25	FASE CENTRAL	COORDINACION VISOMANUA	EJERCICIO 1	circuito de coordinacion con pelotas sobre la bicicleta	ejercicios de desplazamiento sobre la bicicleta mientras el instructor lanza pelotas, la idea es agarrar las pelota mientras se desplaza
		CONTROL DE LA	EJERCICIO 2	estabilidad y control en la bicicleta	ejercicios de desplazamiento realizando curvas, zic zac por la cancha de futbol de salon sobre la
		VELOCIDAD EN LA	EJERCICIO 3	velocidad sobre la bicicleta	desplazamientos en un espacio de 20 metros de ida y regreso señalizado por conos donde se
	FASE FINA	retroalimentac	ESTIRAMIENTO Y	se realiza retroalimentacion sobre el control que se debe tener obre la bicicleta, teniendo en cuenta diferente estimulos	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
10		reto	RETO PROXIMA	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	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento

OBSERVACIONES:

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 08



OBLIGACIÓN 09 ACTIVIDAD NO 09



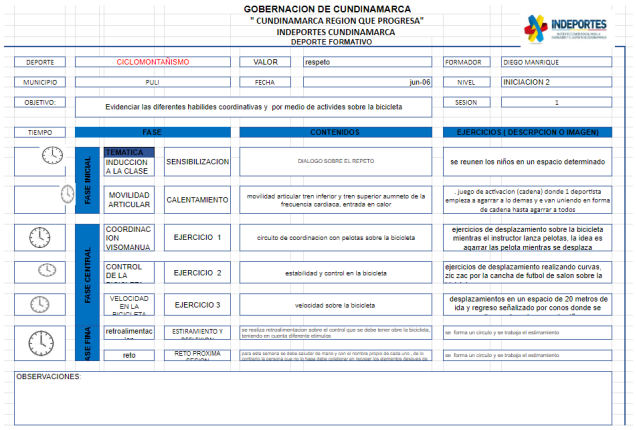
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				JUNIO	MUNICIPIO: PULI		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO MUNICIPAL Y CAMP	HORARIO DE PRACTICA:	3:00 PM A 7:00 PM	
NIVEL				INICIACIÓN 1	INICIACION 2	FUNDAMENTACION	
CLASES				JUNIO	JUNIO	JUNIO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x	
			RESPONSABILIDAD	x	x	x	
			COMPAÑERISMO	x	x	x	
			JUSTICIA			x	
			COOPERACION		x	x	
			LEALTAD	x		x	
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	x	x	
			OBEDIENCIA	x	x	x	
			AUTODISCIPLINA		x	x	
			PARTICIPACIÓN	x	x	x	
			PERSEVERANCIA	x			
			AUTODOMINIO			x	
			RECOMPENSA	x	x		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	x	x	x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x	
			CALENTAMIENTO	x	x	x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x	x	x	
			RITMO			x	
			EQUILIBRIO	x	x	x	
			ORIENTACION	x	x	x	
			DIFERENCIACION		x	x	
			REACCIÓN	x	x	x	
			ADAPTACIÓN	x	x	x	
		CAPACIDAD ES CONDICIONALES	FUERZA	x	x	x	
			VELOCIDAD	x	x	x	
			FLEXIBILIDAD	x	x	x	
			RESISTENCIA	x	x	x	
		ELEMENTOS TECNICOS	BICICLETA	x	x	x	
			DESPLAZAMIENTOS	x	x	x	
			POSICIÓN BÁSICA	x	x	x	
			RELACION CAMBIOS Y PEDALEO	x	x	x	



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

MES				AGOSTO	MUNICIPIO: PULI		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO MUNICIPAL Y CAMP	HORARIO DE PRACTICA:	3:00 PM A 7:00 PM	
NIVEL				INICIACIÓN I	INICIACION II	FUNDAMENTACIÓN	
CLASES				AGOSTO	AGOSTO	AGOSTO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x	
			RESPONSABILIDAD			x	
			COMPAÑERISMO	x	x	x	
			JUSTICIA			x	
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	x	x	
			OBEDIENCIA	x	x	x	
			AUTODISCIPLINA		x	x	
			PARTICIPACIÓN	x	x	x	
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO			x	
			RECOMPENSA	x			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	x	x	x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x	
			CALENTAMIENTO	x	x	x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		x	x	
			RITMO			x	
			EQUILIBRIO	x	x	x	
			ORIENTACION	x	x	x	
			DIFERENCIACION		x	x	
			REACCIÓN	x		x	
			ADAPTACIÓN	x	x	x	
		CAPACIDAD ES CONDICIONALES	FUERZA		x	x	
			VELOCIDAD	x	x	x	
			FLEXIBILIDAD	x		x	
			RESISTENCIA	x	x	x	
		ELEMENTOS TECNICOS	BICICLETA	x	x	x	
			DESPLAZAMIENTOS	x	x	x	
			POSICIÓN BÁSICA		x	x	
			RELACION CAMBIOS Y PEDALEO		x	x	

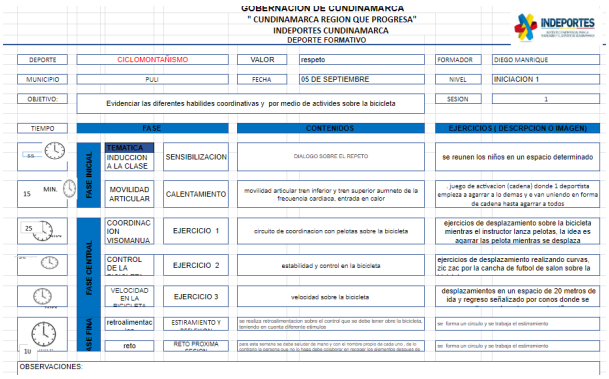


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLOMONTANISMO	VALOR	respeto	FORMADOR	DIEGO MANRIQUE
MUNICIPIO	PULI	FECHA	jun-06	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Evidenciar las diferentes habilides coordinativas y por medio de actividades sobre la bicicleta			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL — TEMATICA: INDUCCION A LA CLASE	SENSIBILIZACION	DIALOGO SOBRE EL RESPETO	se reunen los niños en un espacio determinado
	FASE INICIAL — MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	movilidad articular tren inferior y tren superior aumneto de la frecuencia cardiaca, entrada en calor	juego de activacion (cadena) donde 1 deportista empieza a agarrar a lo demas y e van uniendo en forma de cadena hasta agarrar a todos
	FASE CENTRAL — COORDINACION VISOMANUA	EJERCICIO 1	circuito de coordinacion con pelotas sobre la bicicleta	ejercicios de desplazamiento sobre la bicicleta mientras el instructor lanza pelotas, la idea es agarrar las pelota mientras se desplaza
	FASE CENTRAL — CONTROL DE LA	EJERCICIO 2	estabilidad y control en la bicicleta	ejercicios de desplazamiento realizando curvas, zic zac por la cancha de futbol de salon sobre la
	FASE CENTRAL — VELOCIDAD EN LA	EJERCICIO 3	velocidad sobre la bicicleta	desplazamientos en un espacio de 20 metros de ida y regreso señalizado por conos donde se
	FASE FINA — retroalimentac	ESTIRAMIENTO Y	se realiza retroalimentacion sobre el control que se debe tener obre la bicicleta, teniendo en cuenta diferente estimulos	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
	FASE FINA — reto	RETO PROXIMA	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 dejados de	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento

OBSERVACIONES:

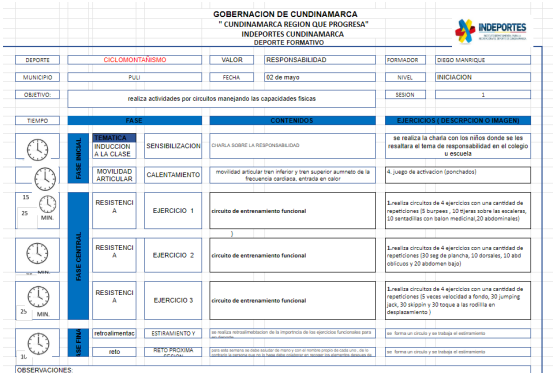


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLOMONTANISMO	VALOR	respeto	FORMADOR	DIEGO MANRIQUE
MUNICIPIO	PULI	FECHA	05 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Evidenciar las diferentes habilides coordinativas y por medio de actividades sobre la bicicleta			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5.0	FASE INICIAL — TEMATICA: INDUCCION A LA CLASE	SENSIBILIZACION	DIALOGO SOBRE EL RESPETO	se reunen los niños en un espacio determinado
15 MIN.	FASE INICIAL — MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	movilidad articular tren inferior y tren superior aumneto de la frecuencia cardiaca, entrada en calor	juego de activacion (cadena) donde 1 deportista empieza a agarrar a lo demas y e van uniendo en forma de cadena hasta agarrar a todos
25	FASE CENTRAL — COORDINACION VISOMANUA	EJERCICIO 1	circuito de coordinacion con pelotas sobre la bicicleta	ejercicios de desplazamiento sobre la bicicleta mientras el instructor lanza pelotas, la idea es agarrar las pelota mientras se desplaza
	FASE CENTRAL — CONTROL DE LA	EJERCICIO 2	estabilidad y control en la bicicleta	ejercicios de desplazamiento realizando curvas, zic zac por la cancha de futbol de salon sobre la
	FASE CENTRAL — VELOCIDAD EN LA	EJERCICIO 3	velocidad sobre la bicicleta	desplazamientos en un espacio de 20 metros de ida y regreso señalizado por conos donde se
	FASE FINA — retroalimentac	ESTIRAMIENTO Y	se realiza retroalimentacion sobre el control que se debe tener obre la bicicleta, teniendo en cuenta diferente estimulos	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
10	FASE FINA — reto	RETO PROXIMA	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 dejados de	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento

OBSERVACIONES:

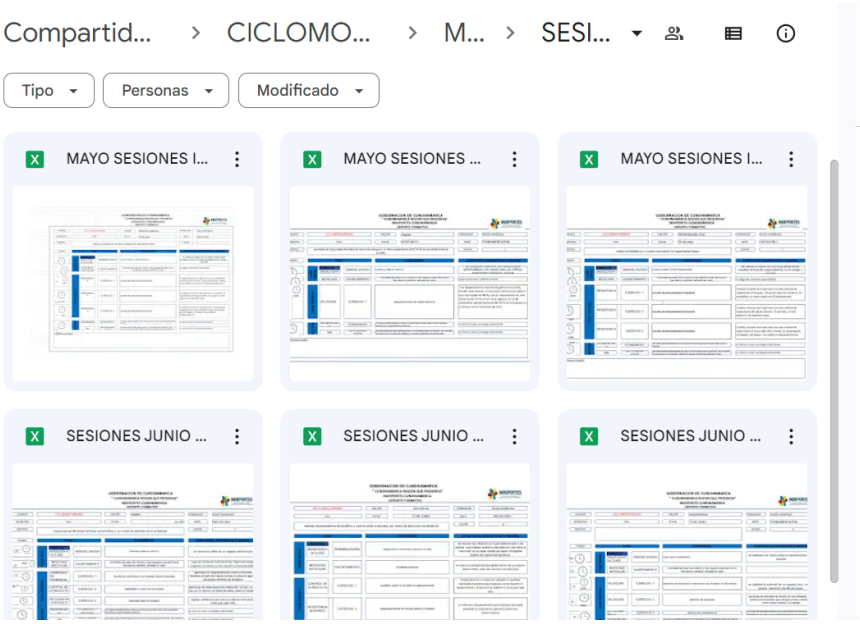


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLOMONTANISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	DIEGO MANRIQUE
MUNICIPIO	PULI	FECHA	02 de mayo	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	realiza actividades por circuitos manejando las capacidades fisicas			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL — TEMATICA: INDUCCION A LA CLASE	SENSIBILIZACION	CHARLA SOBRE LA RESPONSABILIDAD	se realiza la charla con los niños donde se les resaltara el tema de responsabilidad en el colegio u escuela
	FASE INICIAL — MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	movilidad articular tren inferior y tren superior aumneto de la frecuencia cardiaca, entrada en calor	4. juego de activacion (ponchados)
15 25 MIN.	FASE CENTRAL — RESISTENCIA	EJERCICIO 1	circuito de entrenamiento funcional	1.realiza circuitos de 4 ejercicios con una cantidad de repeticiones (5 burpees , 10 tijeras sobre las escaleras, 10 sentadillas con balon medicina,20 abdominales)
MIN.	FASE CENTRAL — RESISTENCIA	EJERCICIO 2	circuito de entrenamiento funcional	1.realiza circuitos de 4 ejercicios con una cantidad de repeticiones (30 seg de plancha, 10 dorsales, 10 abd oblicuos y 20 abdomen bajo)
25 MIN.	FASE CENTRAL — RESISTENCIA	EJERCICIO 3	circuito de entrenamiento funcional	1.realiza circuitos de 4 ejercicios con una cantidad de repeticiones (5 veces velocidad a fondo, 30 jumping jack, 30 skippin y 30 toque a las rodilla en desplazamiento)
	FASE FINA — retroalimentac	ESTIRAMIENTO Y	se realiza retroalimentacion de la importancia de los ejercicios funcionales para	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
	FASE FINA — reto	RETO PROXIMA	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 dejados de	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento

OBSERVACIONES:



OBLIGACIÓN 10 ACTIVIDAD NO 10

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023

MES DE ABRIL DEL 2023																											
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
MES DE SEPTIEMBRE DEL 2023																											
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
MES DE NOVIEMBRE																											
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

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION I

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	ALBERTH ATENCIO GONZALEZ	5	16/11/2018	CICLOMONTAÑISMO	18,3	98	41	98	34
2	AYLEN SAMANTA BORDA CHARRY	5	29/07/2018	CICLOMONTAÑISMO	15,7	104	42	99	42
3	MIGUEL ANGEL GARZON SANCHEZ	5	8/08/2017	CICLOMONTAÑISMO	17,4	100	41	98	38
4	THOMAS YANCES	5	31/01/2018	CICLOMONTAÑISMO	16,3	99	45	101	36
5	ANDY ALEJANDRO CHARRY	6	5/07/2016	CICLOMONTAÑISMO	21,7	115	43	111	38
6	JHOEL SANTIAGO NIETO	6	1/03/2017	CICLOMONTAÑISMO	19,5	118	46	116	43
7	DAYNE COSTAZAR RUBIO	7	15/05/2016	CICLOMONTAÑISMO	15,6	101	42	98	40
8	JUAN DIEGO VALERO	7	2/12/2015	CICLOMONTAÑISMO	16,8	121	46	108	38
9	SARA LOZANO CASAS	7	24/11/2015	CICLOMONTAÑISMO	17,1	122	48	121	45
10	ANGELINA GONZALEZ	7	4/04/2015	CICLOMONTAÑISMO	20,5	124	63	120	43
11	EMILY GUILLEN CARO	8		CICLOMONTAÑISMO	27,4	62	65	65	48
12	IAN GABIEL BERNAL	8	22/01/2015	CICLOMONTAÑISMO	24,7	116	54	114	51
13	JUAN ALBERTO VALBUENA	8	11/02/2015	CICLOMONTAÑISMO	28,4	122	62	118	58
14	KEVIN ALEJANDRO AVILA TEUTA	8	16/03/2015	CICLOMONTAÑISMO	22.7	125	61	126	53
15	KEVIN ANDRES SEGURA ALVAREZ	8	16/12/2014	CICLOMONTAÑISMO	17,9	109	63	104	51
16	MISHELL AVILA TEUTA	8	19/03/2015	CICLOMONTAÑISMO	22,8	123	52	120	52
17	SOFIA BELTRAN	9	16/10/2014	CICLOMONTAÑISMO	30,5	125	65	120	62
MUNICIPIO EVALUADO:					**PULI**				
FORMADOR:					**DIEGO ALEJANDRO MANRIQUE RETAVIZCA**				

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION I

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE CINTURA	
					KG	KG	CM	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	ALBERTH ATENCIO GONZALEZ	5	16/11/2018	CICLOMONTAÑISMO	18,3	20,6	98	100	41	44	98	101	34	40
2	AYLEN SAMANTA BORDA CHARRY	5	29/07/2018	CICLOMONTAÑISMO	15,7	18,2	104	109	42	45	99	118	42	45
3	MIGUEL ANGEL GARZON SANCHEZ	5	8/08/2017	CICLOMONTAÑISMO	17,4	20,4	100	103	41	41	98	105	38	40
4	THOMAS YANCES	5	31/01/2018	CICLOMONTAÑISMO	16,3	18,3	99	116	45	47	101	111	36	38
5	DIEGO RAMOS LOPEZ	5	14/09/2017	CICLOMONTAÑISMO	NA	24,0	NA	119	NA	43	NA	118	NA	35
6	MIKE SUAREZ MEDINA	5	4/11/2017	CICLOMONTAÑISMO	NA	18,6	NA	117	NA	45	NA	119	NA	38
7	GABRIELA ESPAÑOL	6	8/06/2017	CICLOMONTAÑISMO	NA	20,5	NA	116	NA	46	NA	120	NA	37
8	ANDY ALEJANDRO CHARRY	6	5/07/2016	CICLOMONTAÑISMO	21,7	21,9	115	120	43	45	111	119	38	40
9	JHOEL SANTIAGO NIETO	6	1/03/2017	CICLOMONTAÑISMO	19,5	22,2	118	120	46	49	116	118	43	44
10	DAYNE COSTAZAR RUBIO	7	15/05/2016	CICLOMONTAÑISMO	15,6	21,6	101	119	42	43	98	114	40	40
11	JUAN DIEGO VALERO	7	2/12/2015	CICLOMONTAÑISMO	16,8	18,7	121	126	46	48	108	113	38	37
12	SARA LOZANO CASAS	7	24/11/2015	CICLOMONTAÑISMO	17,1	23,5	122	124	48	48	121	121	45	47
13	ANGELINA GONZALEZ	7	4/04/2015	CICLOMONTAÑISMO	20,5	24,1	124	128	63	65	120	124	43	48
14	PAULA SANCHEZ	7	15/06/2012	CICLOMONTAÑISMO	NA	27,2	NA	128	NA	59	NA	127	NA	42
15	GABRIEL SANCHEZ	8	2/12/2013	CICLOMONTAÑISMO	NA	32,1	NA	129	NA	43	NA	128	NA	51
16	ESTIVEN CHARRY	8	22/06/2014	CICLOMONTAÑISMO	NA	23,8	NA	125	NA	62	NA	123	NA	49
17	EMILY GUILLEN CARO	8	25/04/2015	CICLOMONTAÑISMO	27,4	29,0	122	127	65	66	120	125	48	51
18	IAN GABIEL BERNAL	8	22/01/2015	CICLOMONTAÑISMO	24,7	25,4	116	128	54	58	114	125	51	53
19	JUAN ALBERTO VALBUENA	8	11/02/2015	CICLOMONTAÑISMO	28,4	28,7	122	126	62	64	118	126	58	60
20	KEVIN ALEJANDRO AVILA TEUTA	8	16/03/2015	CICLOMONTAÑISMO	22.7	23	125	127	61	66	126	127	53	55
21	KEVIN ANDRES SEGURA ALVAREZ	8	16/12/2014	CICLOMONTAÑISMO	17,9	18,3	109	113	63	64	95	98	51	53
22	MISHELL AVILA TEUTA	8	19/03/2015	CICLOMONTAÑISMO	22,8	23	123	124	52	58	120	123	52	53
23	SOFIA BELTRAN	8	16/10/2014	CICLOMONTAÑISMO	30,5	33,5	125	128	65	68	120	125	62	65
18														
19														
20														
MUNICIPIO EVALUADO:					**PULI CUNDINAMARCA**									
FORMADOR:					**DIEGO ALEJANDRO MANRIQUE**									







Buscar en Drive

Compa... > CICLO... > SE... > TEST SEP...

Tipo | Personas | Modificado

Archivos

Últimos que abrí

INFORME TEST FI...



PRUEBAS FISICAS...



OBLIGACIÓN 11 ACTIVIDAD NO 11



EL COORDINADOR DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE PULI CUNDINAMARCA

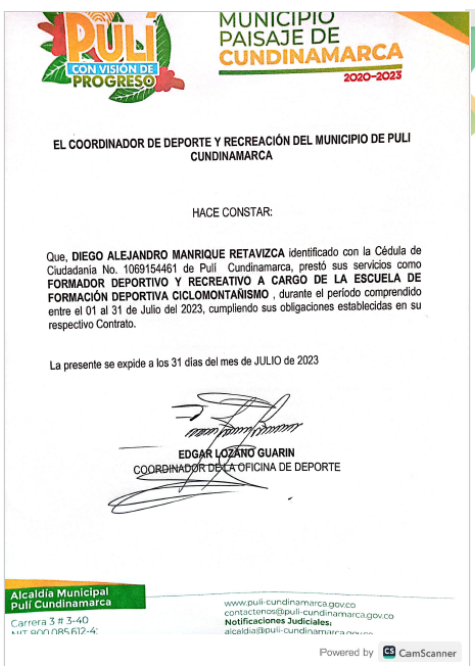
HACE CONSTAR:

Que, **DIEGO ALEJANDRO MANRIQUE RETAVIZCA** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069154461 de Pulí Cundinamarca, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA CICLOMONTAÑISMO,** durante el período comprendido entre el 01 al 30 de OCTUBRE del 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de OCTUBRE de 2023

EDGAR LOZANO GUARIN
COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTE

Alcaldía Municipal Pulí Cundinamarca
Carrera 3 # 3-40
NIT 800.085.612-4
www.puli-cundinamarca.gov.co
contactenos@puli-cundinamarca.gov.co
Notificaciones Judiciales:
alcaldia@puli-cundinamarca.gov.co
CONTACTO



EL COORDINADOR DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE PULI CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que, **DIEGO ALEJANDRO MANRIQUE RETAVIZCA** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069154461 de Pulí Cundinamarca, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA CICLOMONTAÑISMO** , durante el período comprendido entre el 01 al 31 de Julio del 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 31 días del mes de JULIO de 2023

EDGAR LOZANO GUARIN
COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTE

Alcaldía Municipal Pulí Cundinamarca
Carrera 3 # 3-40
www.puli-cundinamarca.gov.co
contactenos@puli-cundinamarca.gov.co
Notificaciones Judiciales:
Powered by CamScanner



EL COORDINADOR DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE PULI CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que, **DIEGO ALEJANDRO MANRIQUE RETAVIZCA** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069154461 de Pulí Cundinamarca, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA CICLOMONTAÑISMO,** durante el período comprendido entre el 01 al 30 de AGOSTO del 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de AGOSTO de 2023

EDGAR LOZANO GUARIN
COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTE

OBLIGACIÓN 012 ACTIVIDAD 012



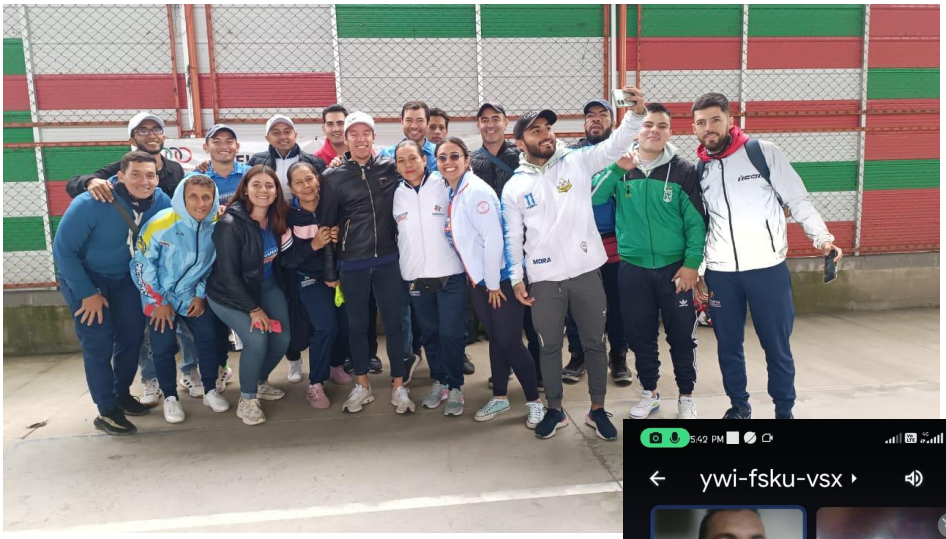




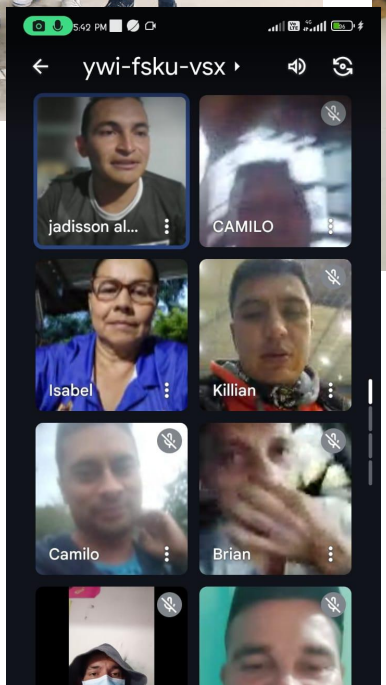




OBLIGACIÓN 13 ACTIVIDAD NO 13





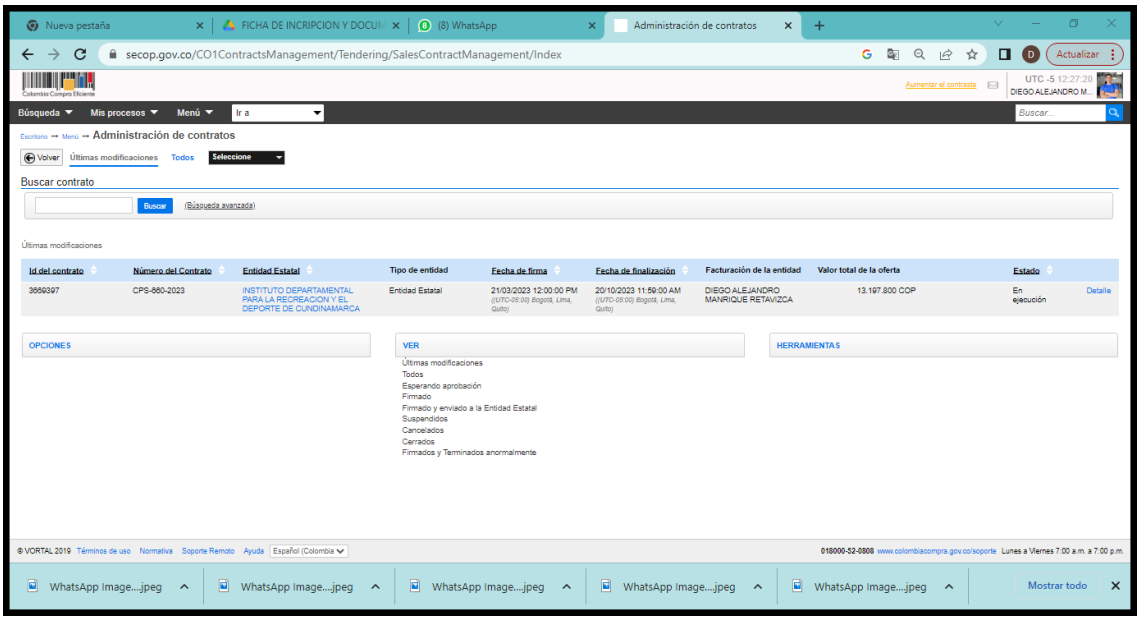


OBLIGACIÓN 14 PDF ACTIVIDAD NO 014

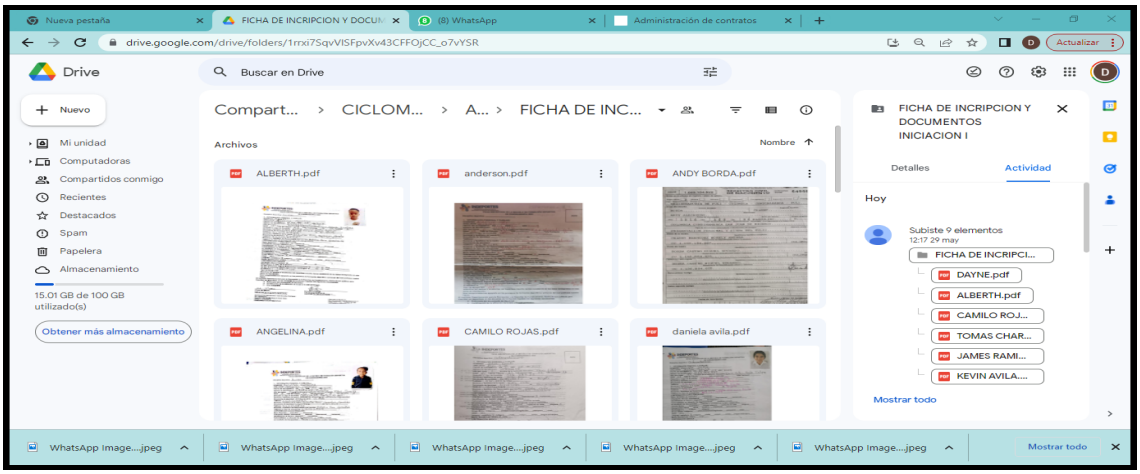
para el presente periodo no se realizó traslado de la respectiva documentación ya que no fue solicitada ni por el área de archivo ni por la subgerencia administrativa y financiera.

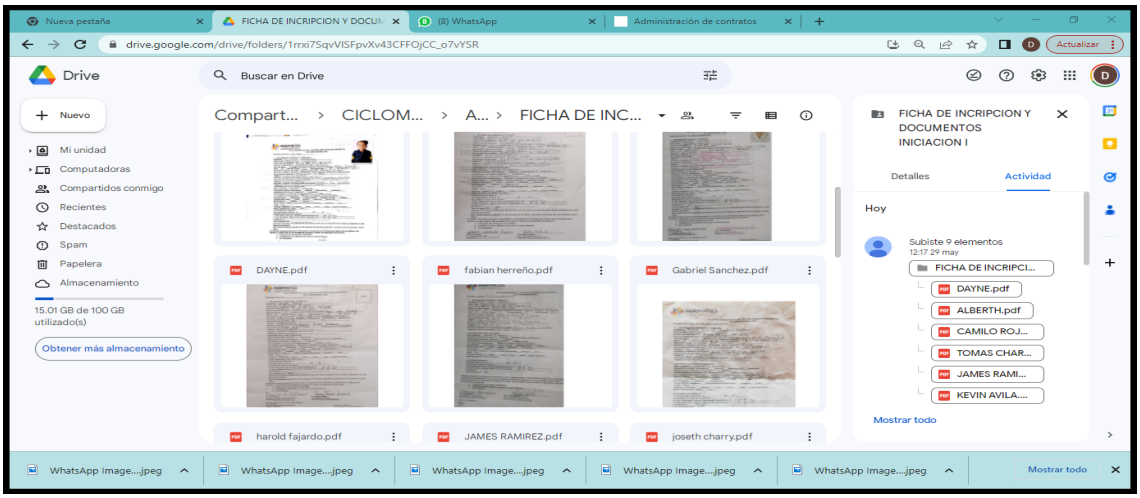
ADJUNTO ANEXO EN EVIDENCIA #14

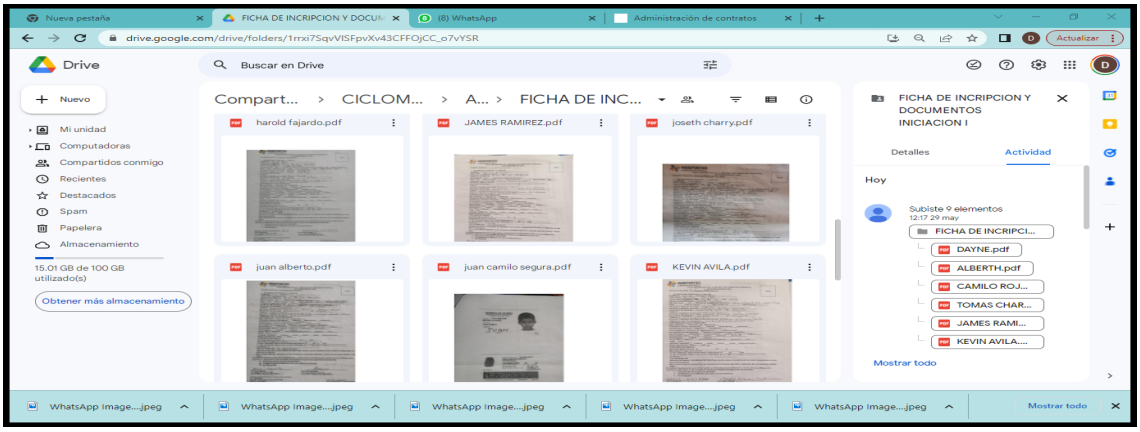
OBLIGACIÓN 15 ACTIVIDAD NO 015

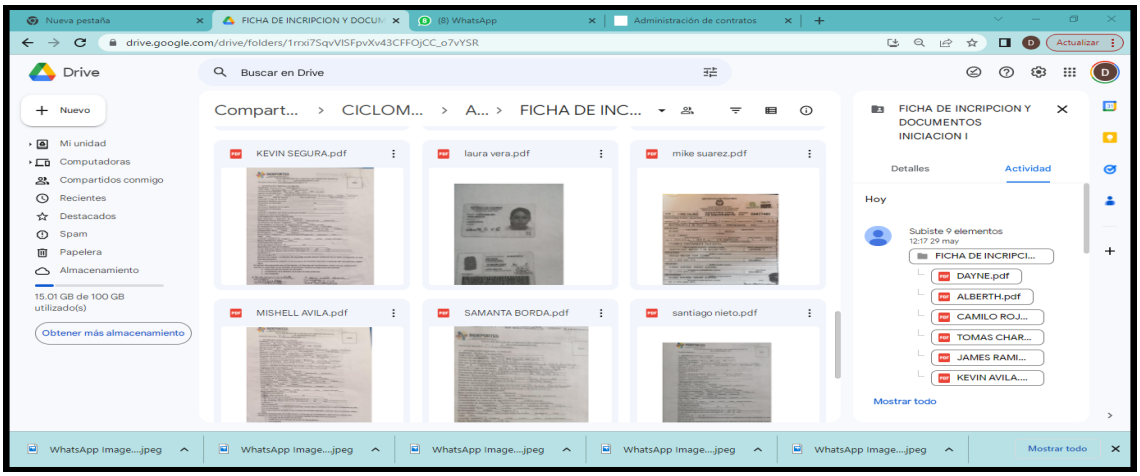


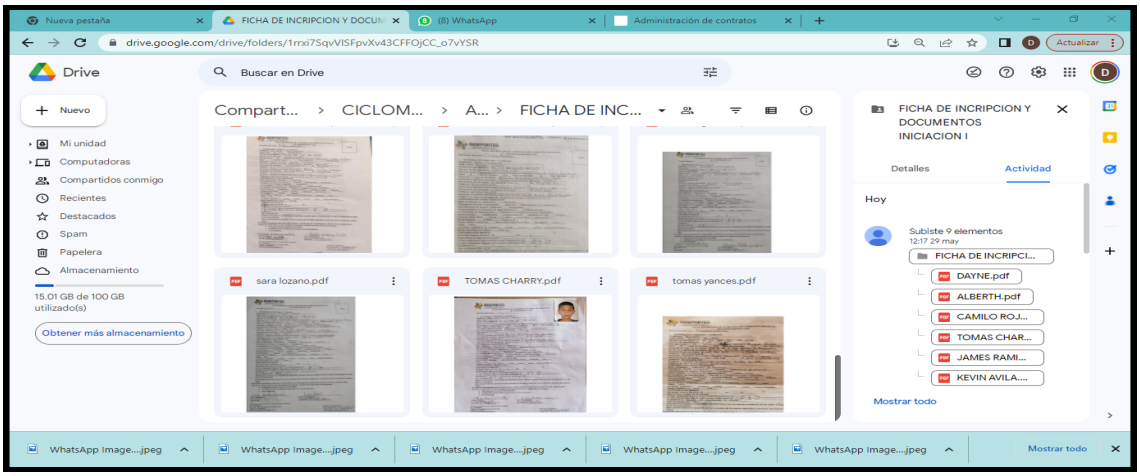
OBLIGACIÓN 016 ACTIVIDAD NO 016


drive.google.com/drive/folders/1rrxi7SqvVISFpvXv43CFFOjCC_o7vYSR
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
15.01 GB de 100 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Compart... > CICLOM... > A... > FICHA DE INC...
Archivos
Nombre
ALBERTH.pdf
anderson.pdf
ANDY BORDA.pdf
ANGELINA.pdf
CAMILO ROJAS.pdf
daniela avila.pdf
FICHA DE INCRIPCION Y DOCUMENTOS INICIACION I
Detalles
Actividad
Hoy
Subiste 9 elementos
12:17 29 may
FICHA DE INCRIPCI...
DAYNE.pdf
ALBERTH.pdf
CAMILO ROJ...
TOMAS CHAR...
JAMES RAMI...
KEVIN AVILA....
Mostrar todo
WhatsApp Image....jpeg
Mostrar todo


drive.google.com/drive/folders/1rrxi7SqvVISFpvXv43CFFOjCC_o7vYSR
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
15.01 GB de 100 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Compart... > CICLOM... > A... > FICHA DE INC...
DAYNE.pdf
fabian herreño.pdf
Gabriel Sanchez.pdf
harold fajardo.pdf
JAMES RAMIREZ.pdf
joseth charry.pdf
FICHA DE INCRIPCION Y DOCUMENTOS INICIACION I
Detalles
Actividad
Hoy
Subiste 9 elementos
12:17 29 may
FICHA DE INCRIPCI...
DAYNE.pdf
ALBERTH.pdf
CAMILO ROJ...
TOMAS CHAR...
JAMES RAMI...
KEVIN AVILA....
Mostrar todo
WhatsApp Image....jpeg
Mostrar todo


drive.google.com/drive/folders/1rrxi7SqvVISFpvXv43CFFOjCC_o7vYSR
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
15.01 GB de 100 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Compart... > CICLOM... > A... > FICHA DE INC...
harold fajardo.pdf
JAMES RAMIREZ.pdf
joseth charry.pdf
juan alberto.pdf
juan camilo segura.pdf
KEVIN AVILA.pdf
FICHA DE INCRIPCION Y DOCUMENTOS INICIACION I
Detalles
Actividad
Hoy
Subiste 9 elementos
12:17 29 may
FICHA DE INCRIPCI...
DAYNE.pdf
ALBERTH.pdf
CAMILO ROJ...
TOMAS CHAR...
JAMES RAMI...
KEVIN AVILA....
Mostrar todo
WhatsApp Image....jpeg
Mostrar todo


drive.google.com/drive/folders/1rrxi7SqvVISFpvXv43CFFOjCC_o7vYSR
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compart... > CICLOM... > A... > FICHA DE INC...
KEVIN SEGURA.pdf
laura vera.pdf
mike suarez.pdf
MISHELL AVILA.pdf
SAMANTA BORDA.pdf
santiago nieto.pdf
FICHA DE INCRIPCION Y DOCUMENTOS INICIACION I
Detalles
Actividad
Hoy
Subiste 9 elementos
FICHA DE INCRIPCI...
DAYNE.pdf
ALBERTH.pdf
CAMILO ROJ...
TOMAS CHAR...
JAMES RAMI...
KEVIN AVILA....
Mostrar todo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
15.01 GB de 100 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
WhatsApp Image....jpeg
Mostrar todo


drive.google.com/drive/folders/1rrxi7SqvVISFpvXv43CFFOjCC_o7vYSR
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compart... > CICLOM... > A... > FICHA DE INC...
sara lozano.pdf
TOMAS CHARRY.pdf
tomas yances.pdf
FICHA DE INCRIPCION Y DOCUMENTOS INICIACION I
Detalles
Actividad
Hoy
Subiste 9 elementos
FICHA DE INCRIPCI...
DAYNE.pdf
ALBERTH.pdf
CAMILO ROJ...
TOMAS CHAR...
JAMES RAMI...
KEVIN AVILA....
Mostrar todo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
15.01 GB de 100 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
WhatsApp Image....jpeg
Mostrar todo

