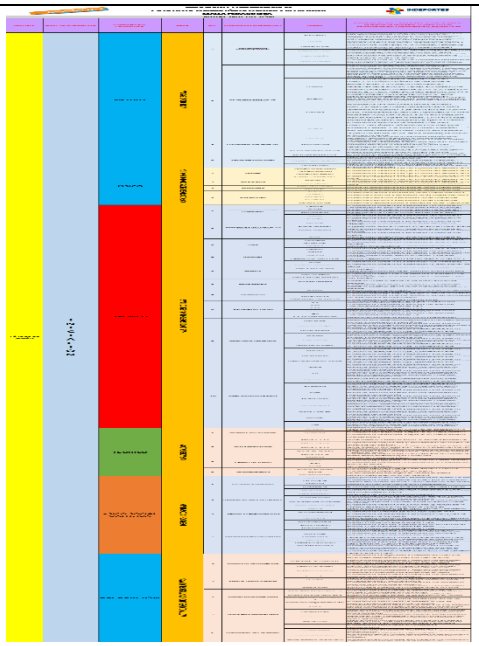
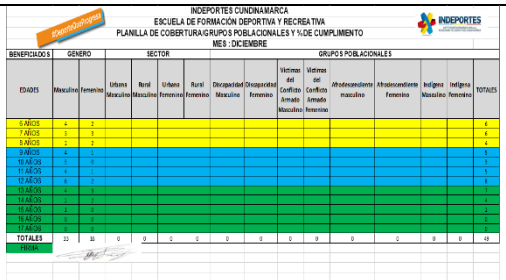
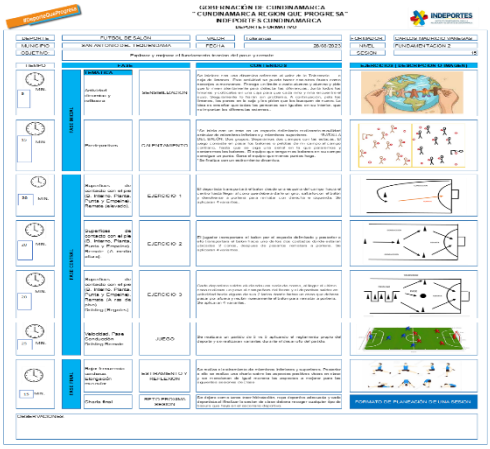
EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE DICIEMBRE CTO 887 -2023			
Nombre del contratista	CARLOS MAURICIO VANEGAS TORRES		
Número de identificación	1122648725	**Tipo de documento**	C.C
Período informado	DEL 01 DE DICIEMBRE AL 09 DE DICIEMBRE	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023002483
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA			

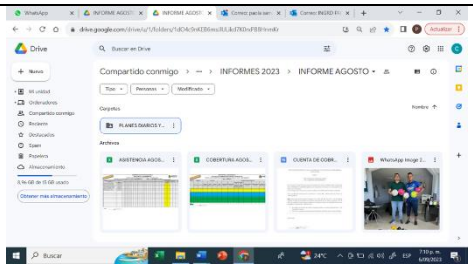
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el 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.	 https://drive.google.com/file/d/1IHY0c5mgHareSlxvyU7eF2PQPodff58l/view?usp=drive_link
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.	 https://docs.google.com/spreadsheets/d/13GiMMsdqIIuB0H2PXproz03BjYcJwbvh/edit?usp=drive_link&ouid=108330627632056396202&rtpof=true&sd=true

OBLIGACION ACTIVIDAD

NO 01 PDF

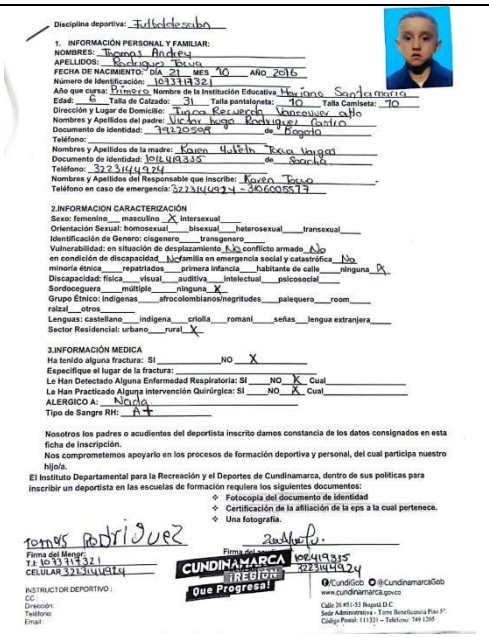
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica 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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1sHh56U-BDIRTmg-x0Tb20yL31NY4NBzi?usp=drive_link https://drive.google.com/drive/folders/1w9PpgMBQTGYKL_-5iovjTGzADh8K8wuT?usp=drive_link
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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1sHh56U-BDIRTmg-x0Tb20yL31NY4NBzi?usp=drive_link https://drive.google.com/drive/folders/1w9PpgMBQTGYKL_-5iovjTGzADh8K8wuT?usp=drive_link
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiarios activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y %DE CUMPLIMIENTO MES : DICIEMBRE

cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiarios 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.	https://docs.google.com/spreadsheets/d/193BkdZWxCaKRasq0c22BdQP_dscThZRU/edit?usp=drive_link&ouid=108330627632056396202&rtpof=true&sd=true
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.	 https://drive.google.com/file/d/104e0PS8y4NFcahrouaw5L7kxUA2kB27b/view?usp=drive_link
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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1EU6YrLG1HKBTS0QLqfoL1oal_5tZ4zQg?usp=drive_link

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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1ynY1ovwbXWcNqro12jZAdliYxwxldkcN?usp=drive_link
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.	En el mes de diciembre no se realiza planeaciones diarias ni mensuales anticipadas por motivo de terminación de contrato
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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1yw0i3y3q0WECuLJ7D7nC3Mh5u8MbHSUh?usp=drive_link



OBLIGACIÓN NO 02	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.	 https://drive.google.com/file/d/1_wbFHtI6fFI8E0jfpKqRIVF0eq3SEUGS/view?usp=drive_link	**PDF ACTIVIDAD**
	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.	 https://docs.google.com/document/d/1LQrusSRXgl6JaVnaH1fVevYTFKhrwnpP/edit?usp=drive_link&ouid=108330627632056396202&rtpof=true&sd=true	
	13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	En el mes de diciembre no se apoyó ni se asistió a reunión, por terminación del contrato.	
	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.	En el mes de diciembre no se realizó el debido diligenciamiento, se está a la espera de las indicaciones por parte de indeportes.	

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).	 https://www.secop.gov.co/CO1Marketplace/
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	 https://drive.google.com/file/d/11keVf_eo_uBqCJyK-pjCQKiylHbQBTRC/view?usp=drive_link

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y %DE CUMPLIMIENTO **NIVEL** **INICIACION**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MELANY MORENO VARGAS	3102620314	1	1		1																												3	3	0	100%
2	THOMAS ANDREY RODRIGUEZ	3223144924	1	1		1																												3	3	0	100%
3	SOFIA LEGUIZAMON	3134145800	1	1		1																												3	3	0	100%
4	SAID PIERNA GORDA	3108510387	1	1		1																												3	3	0	100%
5	NIKOL SALOME MORENO	3214010825	1	0		1																												3	2	1	67%
6	JOHAN DAVID RAMIREZ	3228403095	1	1		1																												3	3	0	100%
7	MIGUEL ANGEL SANDOVAL	3223875477	1	1		0																												3	2	1	67%
8	KEVIN JULIAN RINCON	3028298794	1	1		1																												3	3	0	100%
9	LUIS ALEJABDRO LUENYAS	3229406173	1	1		1																												3	3	0	100%
10	JUAN JOSE HERRERA	3204174411	1	1		1																												3	3	0	100%
11	KEVIN CALDERON	3188166969	1	1		1																												3	3	0	100%
12	ANDRES FELIPE CRUZ	3164050607	1	1		1																												3	3	0	100%
13	EMANUEL GARZON	3016430139	1	1		1																												3	3	0	100%
14	DAMIAN SANTIAGO HORTUA	3164050607	1	1		1																												3	3	0	100%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!
22																																		0	0	0	#¡DIV/0!
23																																		0	0	0	#¡DIV/0!

FIRMA:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION 1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JOHAN STIVEN VASQUEZ	3154105112	1	1																														3	3	0	100%
2	SANTIAGO LOPEZ COBOS	3107830903	1	1																														3	3	0	100%
3	JUAN SEBASTIAN HERRERA	3132527352	1	1																														3	3	0	100%
4	KAREN SAMANTHA RINCON	3193552014	1	1																														3	3	0	100%
5	DAVID ALEJANDRO DUQUE	323290188	1	0																														3	2	1	67%
6	MARIA CAMILA TOCUA	3106005517	1	1																														3	3	0	100%
7	KAROL MICHELLE PEÑA	3204045344	1	1																														3	2	1	67%
8	EMANUEL GARZON TRUJILLO	3016430129	1	1																														3	3	0	100%
9	MAICOL STIVEN CUCAITA	3505268104	1	1																														3	3	0	100%
10	STIVEN ROA BELTRAN	3244877950	1	1																														3	3	0	100%
11	JUAN HERRA LIZCANO	3125576359	1	1																														3	3	0	100%
12	SEBASTIAN CARDENAS	3204046400	1	1																														3	3	0	100%
13	JUAN DIEGO VILLARRAGA	3015609160	1	1																														3	3	0	100%
14	MATIAS ALEJANDRO SUAREZ	3138009071	1	1																														3	3	0	100%
15	JOHAN STIVEN ROA	3244877050	1	1																														3	3	0	100%
16	JUAN STEVAN LIZCANO	3193552034	1	1																														3	3	0	100%
17	LAURA HERNANDEZ	3123727079	1	1																														3	3	0	100%
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!
22																																		0	0	27	#¡DIV/0!

FIRMA:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARIA JOSE BELTRAN	3173388769	1	1		1																												3	3	0	100%
2	MARIA PAZ RAMIREZ	3214207985	1	1		1																												3	3	0	100%
3	KEVIN ANDRES CANTOR	3112345002	1	1		1																												3	3	0	100%
4	JUAN ESTEBAN NOVOA	3138866721	1	1		1																												3	3	0	100%
5	CRISTIAN SANTIAGO NOVOA	3138866721	1	0		1																												3	2	1	67%
6	NICOLAS STIVEN HERNANDEZ	3208690530	1	1		1																												3	3	0	100%
7	JUAN CARLOS RODRIGUEZ	3134153575	1	1		0																												3	2	1	67%
8	MATIAS LIZARAZO	3174600030	1	1		1																												3	3	0	100%
9	JHAN STIVEN CARDOZO	3154105212	1	1		1																												3	3	0	100%
10	GABRIEL ALEJANDROMARTIN	3124155742	1	1		1																												3	3	0	100%
11	SARITA HERNANDEZ SILVA	3103995894	1	1		1																												3	3	0	100%
12	SAMUEL ALBERTO MARIN	3214783833	1	1		1																												3	3	0	100%
13	LINA YIRLEY HERNADEZ	3188167969	1	1		1																												3	3	0	100%
14	DANA VALERIA RODRIGUEZ	3118188837	1	1		1																												3	3	0	100%
15	CRISTIAN GUTIERREZ	3208728951	1	1		1																												3	3	0	100%
16	ANDRES FELIPE CRUZ	3133340829	1	1		1																												3	3	0	100%
17	DAIRON MARTINEZ	3134567899	1	1		1																												3	3	0	100%
18	FARID MARTINEZ	3134567899	1	1		1																												3	3	0	100%
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

FIRMA:



Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el mo

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 03

0

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS MAURICIO VANEGAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10; 00 AM	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO						NAPOLES		
10:00 AM A 12:00 PM	GRUPO						FUNDAMENTACION 1		
	SEDE DE TRABAO						NAPOLES		
12:00 PM A 2 00 PM	GRUPO						FUNDAMENTACION 2		
	SEDE DE TRABAO						NAPOLES		
1:00 P.M. A 3:00 P.M.	GRUPO	INICIACION				INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	LA RAPIDA				NAPOLES			
3:00 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION 1				FUNDAMENTACION 1			
	SEDE DE TRABAJO	LA RAPUDA				NAPOLES			
5:00 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION 2				FUNDAMENTACION 2			
	SEDE DE TRABAJO								
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

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 05

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
MES : DICIEMBRE

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	Indígena Masculino	Indígena Femenino	TOTALES
6 AÑOS	4	2													6
7 AÑOS	3	3													6
8 AÑOS	2	2													4
9 AÑOS	4	1													5
10 AÑOS	3	0													3
11 AÑOS	4	1													5
12 AÑOS	6	2													8
13 AÑOS	4	3													7
14 AÑOS	2	2													4
15 AÑOS	1	0													1
16 AÑOS	0	0													0
17 AÑOS	0	0													0
TOTALES	33	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	49

FIRMA

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 06



OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 07

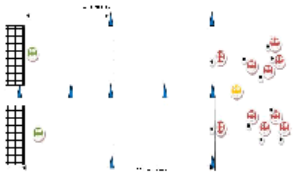
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES LUGAR: NIVEL CLASES				DICIEMBRE VEREDA LA RAPIDA- VEREDA NAPOLES INICIACION	DICIEMBRE MUNICIPIO: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA HORARIO DE PRACTICA: 1:00 PM A 7:00 PM FUNDAMENTACION: 1	DICIEMBRE FUNDAMENTACION X
DESARROLLO INTEGRAL	VALORES	PARTE INICIAL	VALORES SOCIALES	RESPETO	se le hara entender cada uno de la valoras al niño o niña mediante anuaciones didacticas con cada uno de sus compañeros	Reforzamos conceptos vistos y evaluaciones del entrenamiento en el que podemos manejar el valor del respeto.	
				RESPONSABILIDAD	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del niño demostrando consciencia hacia la responsabilidad	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del deportista generando consciencia hacia la responsabilidad	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del deportista generando consciencia hacia la responsabilidad
				COMPAÑERISMO			se generara un trabajo colectivo donde se evidencie la generalidad con sus compañeros
				JUSTICIA			Se le hara reconocer cada uno de sus valores al niño o niña mediante lecturas y peuqeñas anuaciones con cada uno de sus compañeros
				COOPERACION			
			VALORES PERSONALES	HONESTIDAD	realizaremos actividades donde los niños generen confianza por parte de ellos que no son suyos	realizaremos actividades donde los niños generen confianza por parte de ellos que no son suyos y valoren su respectiva devolucion	realizaremos actividades donde los deportistas generen confianza con objetos que no son suyos y generen su respectiva devolucion
				TRABAJO EN EQUIPO	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para asumir cualquier situacion en equipo	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para asumir cualquier situacion en equipo	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para asumir cualquier situacion en equipo
				HUMILDAD	accionamos de manera ludica la participacion de todos los niños y niñas sin discriminar	accionamos de manera ludica la participacion de todos los deportistas sin discriminar a ningun integrante	accionamos de manera ludica la participacion de todos los deportistas sin discriminar
				OBEDIENCIA	cada niño y niña se hara a cargo de sus peticiones del entrenador	el deportista se hara a cargo de sus peticiones del entrenador	el deportista se hara a cargo de las peticiones del entrenador
				AUTODISCIPLINA			
				PARTICIPACION	se dara la participacion de manera voluntaria o de seleccion unanime, la participacion es muy importante para llevar a cabo su entrenamiento		se dara la participacion de manera voluntaria o de seleccion unanime, la participacion es muy importante para llevar a cabo su entrenamiento
				PERSEVERANCIA	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente
				AUTODOMINIO	se realizaran actividades ludicas para generar confianza en si misma por parte del alumno		se realizaran actividades ludicas para generar confianza en si misma por parte del alumno
				RECOMPENSA	se motivara a cada deportista a generar su entrenamiento correctamente para que cuando reciba la recompensa sea mas evidente el trabajo realizado en clase	se motivara a cada deportista a generar su entrenamiento correctamente para que cuando reciba la recompensa sea mas evidente el trabajo realizado en clase	
			INICIO	INTRODUCCION	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria
				MOVILIDAD ARTICULAR	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes corporales	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes corporales	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes corporales
				CALENTAMIENTO	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura corporal	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura corporal	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura corporal
		PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTOR	ACOPLAMIENTO		todos donde los deportistas logren identificar si esta	todos donde los deportistas logren identificar si esta
				RITMO	se diaconolizan a hacer trabajos aerobicos y anaerobicos	se generan cambios fisicos a mayor intensidad para obtener un mejor adecuado de juego	
				EQUILIBRIO	se trabaja a partir fisicas con juegos predeportivos	se ara inicio con trabajos predeportivos para garantizar un mayor equilibrio colectivo a la hora de la competencia	se realizan trabajos tacticos para obtener mayores frutos por parte de los deportistas
				ORIENTACION	la parte de orientacion la llevamos a cabo con practicas de ubicacion en el campo diaconos		la parte de orientacion la llevamos a cabo con practicas de ubicacion en el campo diaconos
				DIFERENCIACION		se hacen actividades ludicas las cuales nos ayudan a orientar y diferenciar las diferentes zonas del campo	se hacen actividades ludicas las cuales nos ayudan a orientar y diferenciar las diferentes zonas del campo
				REACCION	se hacen trabajos tacticos donde los niños estimulan la reaccion esperada acorde a su entrenamiento	todos los deportistas estimulen la reaccion esperada	todos los deportistas estimulen la reaccion esperada
			CAPACIDADES COORDINATIVAS	ADAPTACION	se generan practicas ludicas para darle un buen acondicionamiento al deporte		
				FUERZA	fortalecimiento general obtenido por juegos predeportivos y actividades recreativas	trabajo y fortalecimiento por proceso funcional	mejora por medio de trabajos pliometricos o fuerza explosiva
				VELOCIDAD		mejorar el trabajo por medio de repeticiones y actividades fisicas	mejorar el trabajo por medio de repeticiones y actividades fisicas
				FLEXIBILIDAD	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual a como corresponda	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual a como corresponda	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual a como corresponda
				RESISTENCIA	trabajos de alta intensidad, carrera continua, intervalos		
			ELEMENTOS TÉCNICOS	ficas naturales	coordinacion en el campo deportivo	coordinacion viaspedica y coordinacion en el campo deportivo	coordinacion viaspedica y coordinacion en el campo deportivo
				n en el campo	coordinamiento en el campo	trabajos de orientacion y posicionamiento en el campo	trabajos de orientacion y posicionamiento en el campo
			ELEMENTOS TACTICOS				
				normativas	reglas , funcionamiento, categorias	reglas funcionamiento, categorias	reglas , funcionamiento, categorias
				movilidad	accion y reaccion	accion y reaccion	accion y reaccion
				squemas de jue	ubicacion en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento	ubicacion en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento	ubicacion en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento
			RECREATIVO	OS DE INTEGR	juegos predeportivos de forma colectiva o individual acorde con lo planeado a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual acorde con lo planeado a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual acorde con lo planeado a la sesion
				OS TRADICION			
				IDADES ARTI	por medio de dibujos daras a conocer el campo y que aprendan de forma didactica	forma exacutiva, lucia	forma exacutiva, lucia
				JITOS RECREA	juegos predeportivos de forma colectiva o individual acorde con lo planeado a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual acorde con lo planeado a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual acorde con lo planeado a la sesion
				VALES RECREA			
		PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	relajacion de manera con entrenamiento	relajacion de manera con entrenamiento	relajacion de manera con entrenamiento
				NTACION DE LA CLASE			

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS MAURICIO VANEGAS TORRES
MUNICIPIO	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA	FECHA	1/12/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Explorar y mejorar el fundamento tecnico del dribling, conducción y remate			SESION	46

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Conversatorio entre alumnos y profesor	ORIENTACION	Damos inicio a la sesion de clase con un conversatorio entre alumnos y profesor haciendo relevancia a la importancia de los valores y en este caso en primera medida el valor de respeto entre compañeros y con el profesor durante las sesiones de clase.	
	FASE INICIAL	Circuito	CALENTAMIENTO	*Se inicia con un trote en un espacio delimitado realizando movilidad articular de miembros inferiores y miembros superiores. *Se inicia con un trote en un espacio delimitado realizando movilidad articular de miembros inferiores y miembros superiores. *CIRCUITO CON BALON: Cambios de direccion, Saltos, Velocidad, coordinacion y agilidad. *Se finaliza con un estiramiento dinamico.	
	FASE CENTRAL	Resitencia fisica con trabajo en base a ejercicios de resitencia aerobica.	EJERCICIO 1	Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado a 30 metros, giran e intentan poseer el balon. El jugador que lo posee tiene derecho a cinta, el otro pasa a ser defensa junto con el portero. Se aplicaran 4 variantes al momento de las salidas y la carrera	
	FASE CENTRAL	Conducción (Sin obstaculos, Maxima velocidad). Remate (A media altura).	EJERCICIO 2	Salen dos jugadores con balon a la señal del entrenador hacia la porteria con intención de marcar, deben conducir el balon lo mas rápido posible y chutar a 10 metros. Nada mas chutar salen otros dos. Gana el equipo que primero logre marcar 12 goles. Se aplicaran 4 variantes para conducir y rematar el balon.	
	FASE CENTRAL	Conducción (Velocidad normal, Toque continuo del balon). Dribling (giro). Remate (Aras de piso).	EJERCICIO 3	El ejercicio se inicia con un pase del entrenador al jugador central (el numero 1 nuestro), el cual realizara un 1 vs 1 contra el portero. Debera regatear y definir. Mientras, los otros dos jugadores iran a un lateral para incorporarse cada uno en su respectiva banda para hacer el 2 vs 1. El jugador que ha empezado defendiendo contra el portero pasara a defender el 2 vs 1. Una vez acabado el 1 vs 1 contra el portero se iniciara a cabo el 2 vs 1, en el cual exigiremos captidez en la ejecución y finalización de la jugada.	
	FASE CENTRAL	Pase Conducción Dribling Remate	JUEGO	Se realizara un partido de 4 vs 4 aplicando el reglamento propio del deporte y se realizaran variantes durante el desarrollo del partido.	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizara el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionara de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
	FASE FINAL	Charla final	TAREA PROXIMA SESION	Se da la instruccion para los alumnos como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

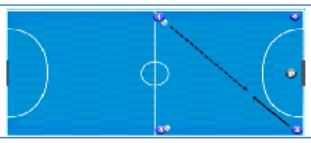
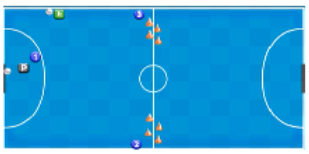
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	Tolerancia	FORMADOR	CARLOS MAURICIO VANEGAS
MUNICIPIO	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA	FECHA	2/12/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Explorar y mejorar los fundamentos tecnicos del pase y remate en situaciones ofensivas.			SESION	47

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Conversatorio dinamico alumnos profesor	SENSIBILIZACION	Se inicia la sesion de entrenamiento con un conversatorio entre los alumnos y el profesor donde todos aportan sus ideas frente al tema de la clase la TOLERANCIA la cual es importante para cada uno de los alumnos en donde se toma como factor fundamental el respeto por el compañero.	
		Pre deportivos.	CALENTAMIENTO	"JUEGO DE LA LLEVA CON EL BALON": se organizan a los jugadores por trios. Cada trio tiene un balon, se juega en todo el espacio y, limitando los toques, dos jugadores del trio tratan de mantener la posesión del balon, mientras que el otro intenta robarlo. En el momento en que éste roba, cambia el rol con el "atacante" que la acaba de perder. El espacio es comun pero los jugadores de cada trio juegan solo entre ellos. Se va jugando con las pautas en función del nivel de los jugadores, se puede limitar toques, obligar a jugar solo con un dominante, obligar a jugar con la pierna contraria a la que pasa el compañero, "toque y medio", a primera, etc... *Se finaliza con una estiramiento dinamico	
	FASE CENTRAL	Pase (Distancia, Intención y Sentido). Remate (A ras de piso y media altura).	EJERCICIO 1	Se divide el ejercicio en 4 filas, dos de ellas cerca de los corners y las otras dos separadas en media pista, las cuales tendran balon. Nuestro jugador 1 hace un pase diagonal al numero 2, el cual le dejara el balon suavemente para que el jugador 1 vuelva y le pegue con la pierna derecha. Al igual que antes el jugador 3 hara un pase diagonal al jugador 4 que la dejará para que el numero 3 tire a puerta con la zurda. Se aplicaran 4 variantes al momento de la salida y la carrera	
		Pase (Distancia, Intención y Sentido). Remate (Elevado).	EJERCICIO 2	Se forman parejas, o dos filas, para empezar hacer paredes entre la fila de conos desde el primero hasta el último. El jugador que inicia con el balón (en nuestro caso el número 1) acabará sin balón y deberá ir a tocar el cono más adelantado y volver hacia la posición del entrenador para recibir el pase. Mientras, el jugador que acaba con el balón (en nuestro caso el 2) deberá ir directo a la portería izquierda y acabar la jugada en gol. Una vez que nuestro jugador 1 se acerque al entrenador, este deberá pasarle el balón para que pueda encarar hacia la portería derecha y tratar de meter gol. Se aplicaran 4 variantes para conducir y rematar el balón.	
		Pase (Distancia, Intención y Sentido). Remate (A ras de piso, Media altura y Elevado). Principios Ofensivos (Paredes y Salida Rapida).	EJERCICIO 3	A la señal del entrenador salen dos jugadores conduciendo el balón hacia un cono situado a 10 metros delante suyo, giran y nada más salir del giro chutan directo portería. Los otros jugadores preparados con un balón para continuar el ejercicio. Se aplicaran 4 variantes para conducir y rematar el balón.	
		Pase Conducción Dribling Remate	JUEGO	Se realizara un partido de 5 vs 5 aplicando el reglamento propio del deporte y se realizaran variantes durante el desarrollo del partido.	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	Como tarea para los alumnos se les envia hacer una recopilacion de la clase y donde cada uno tomara el rol de profesor la proxima sesion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

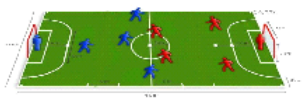
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS MAURICIO VANEGAS
MUNICIPIO	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA	FECHA	4/12/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Mejorar las capacidades fisicas condicionales de Fuerza, Velocidad y Resistencia.			SESION	48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Charla dinamica y reflexiva	SENSIBILIZACION	Se iniciara con una charla por parte del formador haciendo relevancia a la importancia de cuidar de la excelencia dentro y fuera de la sesion de clase	
	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	^Se inicia con un trote en un espacio delimitado realizando movilidad articular de miembros inferiores y miembros superiores. ^Por parejas, se realizan carreras de relevos, Cada pareja en salida y dispuestos al inicio del campo. Se marca una distancia, una opción son los 10 metros, aunque adaptable segun la edad y la pauta que vamos marcando. Cada carrera vamos variando las normas, Opciones: - Ir y volver cada uno de la pareja dando toques. - Los dos a la vez, s la premisa, Ir y volver s la que caiga el balón. - Limitar diferentes numeros toques por jugador para Ir y volver. - Sin limite de toques pero tienen que participar al menos dos veces cada jugador. - Sólo con la cabeza. - Libre, pero prohibido tocar con pierna dominante. - Libre pero prohibido golpear con los pies (muslos, hombros, cabeza). -Utilizando bandas diferentes. ^Se finaliza con un estiramiento dinamico.	
	FASE CENTRAL	Fuerza Resistencia	EJERCICIO 1	Circuito A. Primera Estacion: Canca. Segunda Estacion: Abdominales laterales. Tercera Estacion: Plancha. Cuarta Estacion: Superman.	
	FASE CENTRAL	Velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	1. Cinco segundos de Sentadilla y sale en sprint hasta la linea final. 2. Tres sentadillas y sale en Sprint hasta la linea final. 3. Tres mariposas y sale en Zancadas hasta la linea final. 4. Dos burpees y sale en Zancadas hasta la linea final	
	FASE CENTRAL	Resistencia Aerobica	EJERCICIO 3	Circuito B. Primera Estacion: Sentadillas. Segunda Estacion: Tijeras. Tercera Estacion: Bicicletas. Cuarta Estacion: Burpees.	
	FASE CENTRAL	Pase Conducción Dribling Remate	JUEGO	Se realizara un partido de 5 vs 5 aplicando el reglamento propio del deporte y se realizaran variantes durante el desarrollo del partido.	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionaran de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer la tirataca, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

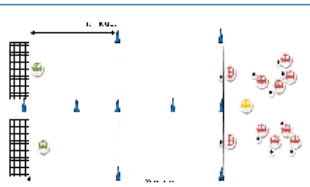
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS MAURICIO VANEGAS
MUNICIPIO	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA	FECHA	1/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Explorar y mejorar el fundamento tecnico del dribling, conducción y remate			SESION	48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Conversatorio entre alumnos y profesor	ORIENTACION	Damos la bienvenida a esta sesión de clase con un conversatorio entre alumnos y profesor haciendo relevancia a la importancia de los valores y en este caso en primera medida el valor del respeto entre compañeros y con el profesor durante las sesiones de clase.	
		Circuito	CALENTAMIENTO	*Se inicia con un trote en un espacio delimitado realizando movilidad articular de miembros inferiores y miembros superiores. *Se inicia con un trote en un espacio delimitado realizando movilidad articular de miembros inferiores y miembros superiores. *CIRCUITO CON BALON: Cambios de direccion, Saltos, Velocidad, coordinacion y agilidad. *Se finaliza con un estiramiento dinamico.	
	FASE CENTRAL	Resitencia fisica con trabajo en base a ejercicios de resitencia aerobica.	EJERCICIO 1	Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado a 30 metros, giran e intentan poseer el balón. El jugador que lo posee tiene derecho a driblar, el otro pasa a ser defensa junto con el portero. Se aplicaran 4 variantes al momento de la salida y la carrera	
		Conducción (Sin obstaculos, Maxima velocidad). Remate (A media altura).	EJERCICIO 2	Salen dos jugadores con balón a la señal del entrenador hacia la portería con intención de marcar, deben conducir el balón lo más rápido posible y chutar a 10 metros. Nada mas chutar salen otros dos. Gana el equipo que primero llegue a marcar 12 goles. Se aplicaran 4 variantes para conducir y rematar el balón.	
		Conducción (Velocidad normal, Toque continuo del balon). Dribling (giro). Remate (A ras de piso).	EJERCICIO 3	El ejercicio se inicia con un pase del entrenador al jugador central (el número 1 inestro), el cual realizara un 1 vs 1 contra el portero. Debera regatearlo y definir. Mientras, los otros dos jugadores iniciales estaran para incorporarse cada uno en su respectiva banda para hacer el 2 vs 1. El jugador que ha empezado defendiendo contra el portero pasara a defender el 2 vs 1. Una vez acabado el 1 vs 1 contra el portero se llevara a cabo el 2 vs 1, en el cual exigiremos rapidez en la ejecución y finalización de la jugada.	
		Pase Conducción Dribling Remate	JUEGO	Se realizara un partido de 4 vs 4 aplicando el reglamento propio del deporte y se realizaran variantes durante el desarrollo del partido.	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizara el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla final	TAREA PROXIMA SESION	Se da la instruccion para los alumnos como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

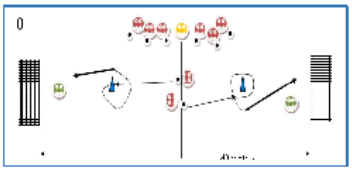
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	Tolerancia	FORMADOR	CARLOS MAURICIO VANEGAS
MUNICIPIO	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA	FECHA	2/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Explorar y mejorar los fundamentos tecnicos del pase y remate en situaciones ofensivas.			SESION	47

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Conversatorio dinamico alumnos profesor	SENSIBILIZACION	Se inicia la sesion de entrenamiento con un conversatorio entre los alumnos y el profesor donde todos aportan sus ideas frente al tema de la clase la TOLERANCIA la cual es importante para cada uno de los alumnos en donde se toma como factor fundamental el respeto por el compañero.	
		Pre deportivos.	CALENTAMIENTO	"JUEGO DE LA LLEVA CON EL BALON": se organizan a los jugadores por trios. Cada trio tiene un balon, se juega en todo el espacio y, limitando los toques, dos jugadores del trio tratan de mantener la posesion del balon, mientras que el otro intenta robarlo. En el momento en que éste roba, cambia el rol con el "atacante" que la acaba de perder. El espacio es comun pero los jugadores de cada trio juegan sólo entre ellos. Se va jugando con las pautas en función del nivel de los jugadores, se puede limitar toques, obligar a jugar sólo con un dominante, obligar a jugar con la pierna contraria a la que pasa el compañero, "toque y medio", a primera, etc... "Se finaliza con un estiramiento dinamico	
	FASE CENTRAL	Pase (Distancia, Intención y Sentido). Remate (Aras de piso y media altura).	EJERCICIO 1	Se divide el ejercicio en 4 filas, dos de ellas cerca de los conos y las otras dos separadas en media pista, las cuales tendrán balón. Nuestro jugador 1 hace un pase diagonal al número 2, el cual le dejara el balón suavemente para que el jugador 1 vuelva y le pegue con la pierna derecha. Al igual que antes el jugador 3 hara un pase diagonal al jugador 4 que la dejara para que el número 3 tire a puerta con la zurda. Se aplicaran 4 variantes al momento de la salida y la carrera	
		Pase (Distancia, Intención y Sentido). Remate (Elevado).	EJERCICIO 2	Se formaran parejas, o dos filas, para empezar hacer paredes entre la fila de conos desde el primero hasta el último. El jugador que inicia con el balón (en nuestro caso el número 1) acabará sin balón y deberá ir a tocar el cono mas adelantado y volver hacia la posición del entrenador para recibir el pase. Mientras, el jugador que acaba con el balón (en nuestro caso el 2) deberá ir directo a la portería izquierda y acabar la jugada en gol. Una vez que nuestro jugador 1 se acerque al entrenador, este deberá pasarle el balón para que pueda encarar hacia la portería derecha y tratar de meter gol. Se aplicaran 4 variantes para conducir y rematar el balón.	
		Pase (Distancia, Intención y Sentido). Remate (A ras de piso, Media altura y Elevado). Principios Ofensivos (Paredes y Salida Rapida).	EJERCICIO 3	A la señal del entrenador salen dos jugadores conduciendo el balón hacia un cono situado a 10 metros delante suyo, giran y vuelven a salir de giro con tiro directo portería. Los otros jugadores preparados con un balón para continuar el ejercicio. Se aplicaran 4 variantes para conducir y rematar el balón.	
		Pase Conducción Dribling Remate	JUEGO	Se realizara un partido de 5 vs 5 aplicando el reglamento propio del deporte y se realizaran variantes durante el desarrollo del partido.	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	Como tarea para los alumnos se les envia hacer una recopilacion de la clase y donde cada niño tomara el rol de profesor la proxima sesion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS MAURICIO VANEGAS
MUNICIPIO	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA	FECHA	4/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Mejorar las capacidades fisicas condicionales de Fuerza, Velocidad y Resistencia.			SESION	48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Charla dinamica y reflexiva	SENSIBILIZACION	Se iniciara con una charla por parte del formador haciendo relevancia a la importancia del valor de la excelencia dentro y fuera de la sesion de clase	
	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Se inicia con un trote en un espacio delimitado realizando movilidad articular de miembros inferiores y miembros superiores. *Por parejas, se realizan carreras de relevos, Cada pareja en bahía y dispuestos a la salida del campo. Se marca una distancia, una opción son los 10 metros, aunque adaptable según la edad y la pareta que vamos marcando. Cada carrera vamos variando las normas, Opciones: - Ir y volver cada uno de la pareja dando toques. - Los dos a la vez, sin premisa, Ir y volver sin que caiga el balón. - Limitar diferentes números toques por jugador para Ir y volver. - Sin límite de toques pero tienen que participar al menos dos veces cada jugador. - Sólo con la cabeza. - Libre, pero prohibido tocar con pierna dominante. - Libre pero prohibido golpear con los pies (muslos, hombros, cabeza). -Utilizando balones diferentes. *Se finaliza con un estiramiento dinamico.	
	FASE CENTRAL	Fuerza Resistencia	EJERCICIO 1	Circuito A. Primera Estación: Cuadra. Segunda Estación: Abdominales laterales. Tercera Estación: Plancha. Cuarta Estación: Superman.	
	FASE CENTRAL	Velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	1. Cinco segundos de Skipin y sale en sprint hasta la línea final. 2. Tres sentadillas y sale en Sprint hasta la línea final. 3. Tres mariposas y sale en Zancadas hasta la línea final. 4. Dos burpees y sale en Zancadas hasta la línea final	
	FASE CENTRAL	Resistencia Aerobica	EJERCICIO 3	Circuito B. Primera Estación: Sentadillas. Segunda Estación: Tijeras. Tercera Estación: Bicicletas. Cuarta Estación: Burpees.	
	FASE CENTRAL	Pase Conducción Dribling Remate	JUEGO	Se realizara un partido de 5 vs 5 aplicando el reglamento propio del deporte y se realizaran variantes durante el desarrollo del partido.	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
	FASE FINAL	Charla final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesión de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

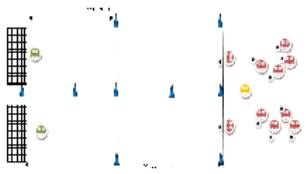
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS MAURICIO VANEGAS
MUNICIPIO	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA	FECHA	1/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Explorar y mejorar el fundamento tecnico del dribling, conducción y remate			SESION	48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Conversatorio entre alumnos y profesor	ORIENTACION	Damos inicio a la sesion de clase con un conversatorio entre alumnos y profesor hacie ndo relevancia a la importancia de los valores y en este caso en primera medida el valor del respeto entre compañeros y con el profesor durante las sesiones de clase.	
		Circuito	CALENTAMIENTO	*Se inicia con un trote en un espacio delimitado realizando movilidad articular de miembros inferiores y miembros superiores. *Se inicia con un trote en un espacio delimitado realizando movilidad articular de miembros inferiores y miembros superiores. *CIRCUITO CON BALON: Cambios de direccion, Saltos, Velocidad, coordinacion y agilidad. *Se finaliza con un estiramiento dinamico.	
	FASE CENTRAL	Resitencia fisica con trabajo en base a ejercicios de resitencia aerobica.	EJERCICIO 1	Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia el cono ubicado a 30 metros, giran e intentan poseer el balon. El jugador que lo posee tiene derecho a cinte, el otro pasa a ser defensa junto con el portero. Se aplicaran 4 variantes al momento de la salida y la carrera	
		Conducción (Sin obstaculos, Maxima velocidad). Remate (A media altura).	EJERCICIO 2	Salen dos jugadores con balon a la señal del entrenador hacia la porteria con intencion de marcar, deben conducir el balon lo mas rápido posible y cubrir a 10 metros. Nada más cubrir salen otros dos. Gana el equipo que primero llegue a marcar 12 goles. Se aplicaran 4 variantes para conducir y rematar el balon.	
		Conducción (Velocidad normal, Toque continuo del balon). Dribling (giro). Remate (Aras de piso).	EJERCICIO 3	El ejercicio se inicia con un pase del entrenador al jugador central (el número 1 mostrado), el cual realizara un 1 vs 1 contra el portero. Debera regatearlo y definir. Mientras, los otros dos jugadores harán un estiramiento para incorporarse cada uno en su respectiva banda para hacer el 2 vs 1. El jugador que ha empezado defendiendo contra el portero pasara a defender el 2 vs 1. Una vez acabado el 1 vs 1 contra el portero se llevara a cabo el 2 vs 1, en el cual exigiremos rapidez en la ejecución y finalización de la jugada.	
		Pase Conducción Dribling Remate	JUEGO	Se realizara un partido de 4 vs 4 aplicando el reglamento propio del deporte y se realizaran variantes durante el desarrollo del partido.	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionara de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla final	TAREA PROXIMA SESION	Se da la instruccion para los alumnos como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

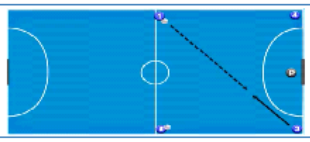
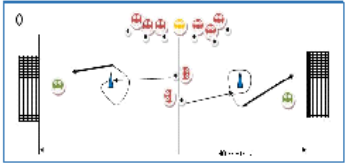
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	Tolerancia	FORMADOR	CARLOS MAURICIO VANEGAS
MUNICIPIO	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA	FECHA	2/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Explorar y mejorar los fundamentos tecnicos del pase y remate en situaciones ofensivas.			SESION	47

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Conversatorio dinamico alumnos profesor	SENSIBILIZACION	Se inicia la sesion de entrenamiento con un conversatorio entre los alumnos y el profesor donde todos aportan sus ideas frente al tema de la clase la TOLERANCIA la cual es importante para cada uno de los alumnos en donde se toma como factor fundamental el respeto por el compañero.	
		Pre deportivos.	CALENTAMIENTO	"JUEGO DE LA LLEVA CON EL BALON" se organizan a los jugadores por trios. Cada trio tiene un balón, se juega en todo el espacio y, limitando los toques, dos jugadores del trio tratan de mantener la posesión del balón, mientras que el otro intenta robarlo. En el momento en que éste roba, cambia el rol con el "atacante" que la acaba de perder. El espacio es comun pero los jugadores de cada trio juegan sólo entre ellos. Se va jugando con las pautas en función del nivel de los jugadores, se puede limitar toques, obligar a jugar sólo con su dominante, obligar a jugar con la pierna contraria a la que pasa el compañero, "toque y medio", a primera, etc... "Se finaliza con una afirmación distendida	
	FASE CENTRAL	Pase (Distancia, Intención y Sentido). Remate (Aras de piso y media altura).	EJERCICIO 1	Se divide el ejercicio en 4 filas, dos de ellas cerca de los corners y las otras dos separadas en media pista, las cuales tendrán balón. Nuestro jugador 1 hace un pase diagonal al numero 2, el cual le dejará el balón suavemente para que el jugador 1 vuelva y le pegue con la pierna derecha. Al igual que antes el jugador 3 hará un pase diagonal al jugador 4 que la dejará para que el numero 3 tire a puerta con la zurda. Se aplicaran 4 variantes al momento de la salida y la carrera	
		Pase (Distancia, Intención y Sentido). Remate (Elevado).	EJERCICIO 2	Se forman parejas, o dos filas, para empezar hacer paredes entre la fila de conos desde el primero hasta el último. El jugador que inicia con el balón (en nuestro caso el numero 1) acabará sin balón y deberá ir a tocar el cono más adelantado y volver hacia la posición de entrenador para recibir el pase. Mientras, el jugador que acaba con el balón (en nuestro caso el 2) deberá ir directo a la portería izquierda y acabar la jugada en gol. Una vez que nuestro jugador 1 se acerque al entrenador, este deberá pasarle el balón para que pueda encarar hacia la portería de recha y tratar de meter gol. Se aplicaran 4 variantes para conducir y rematar el balón.	
		Pase (Distancia, Intención y Sentido). Remate (A ras de piso, Media altura y Elevado). Principios Ofensivos (Paredes y Salida Rapida).	EJERCICIO 3	A la señal del entrenador salen dos jugadores conduciendo el balón hacia un cono situado a 10 metros de la fila suya, giran y hacia mas salir de igito dirigen directo portería. Los otros jugadores preparados con un balón para continuar el ejercicio. Se aplicaran 4 variantes para conducir y rematar el balón.	
		Pase Conducción Dribling Remate	JUEGO	Se realizara un partido de 5 vs 5 aplicando el reglamento propio del deporte y se realizaran variantes durante el desarrollo del partido.	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	Como tarea para los alumnos se les envia hacer una recopilacion de la clase y donde cada niño tomara el rol de profesor la proxima sesion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

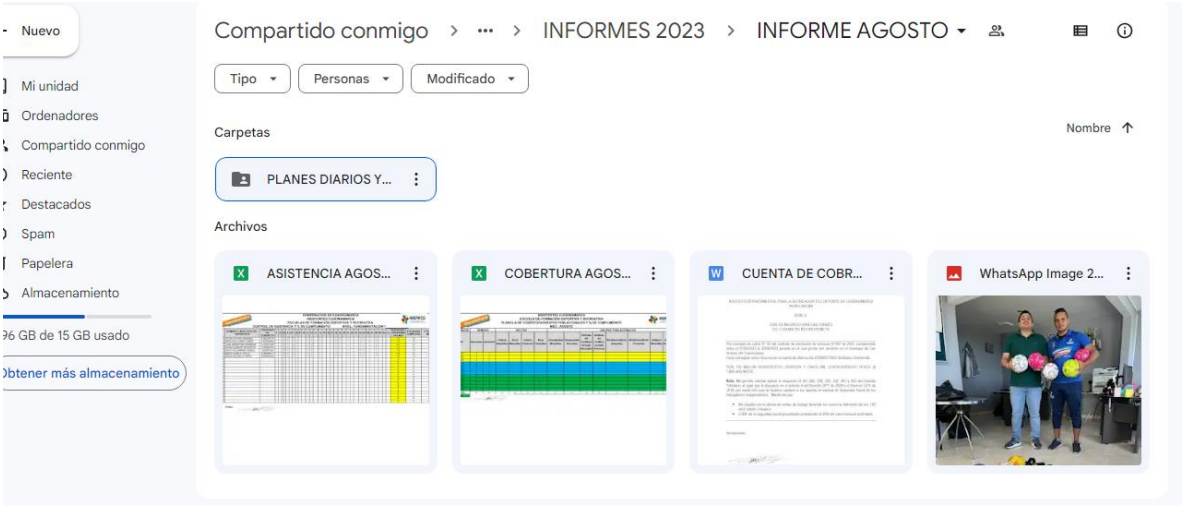
INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS MAURICIO VANEGAS
MUNICIPIO	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA	FECHA	6/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Mejorar las capacidades fisicas condicionales de Fuerza, Velocidad y Resistencia.			SESION	48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Charla dinamica y reflexiva	SENSIBILIZACION	Se iniciara con una charla por parte del formador haciendo referencia a la importancia del valor de la excelencia dentro y fuera de la sesion de clase	
	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	^Se inicia con un trote en un espacio delimitado realizando movilidad articular de miembros inferiores y miembros superiores. ^Por parejas, se realizan carreras de relevos, Cada pareja un balón y dispuestos al borde del campo. Se marca una distancia , una opción son los 10 metros, aunque adaptable según la edad y la parte que vamos marcando. Cada carrera vamos variando las normas, Opciones: - Ir y volver cada uno de la pareja dando toques. - Los dos a la vez, sin parrilla, Ir y volver sin que caiga el balón. - Limitar diferentes números toques por jugador para ir y volver. - Sin límite de toques pero tienen que participar al menos dos veces cada jugador. - Sólo con la cabeza. - Libre, pero prohibido tocar con pierna dominante. - Libre pero prohibido golpear con los pies (muslos, hombros, cabeza). -Utilizando balones diferentes. ^Se finaliza con un estiramiento dinamico.	
	FASE CENTRAL	Fuerza Resistencia	EJERCICIO 1	Circuito A. Primera Estacion: Carioca. Segunda Estacion: Abdominales laterales. Tercera Estacion: Plancha. Cuarta Estacion: Supermain.	
	FASE CENTRAL	Velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 2	1. Cinco segundos de Squipli y sale en sprint hasta la linea final. 2. Tres sentadillas y sale en Sprint hasta la linea final. 3. Tres mariposas y sale en Zancadas hasta la linea final. 4. Dos burpees y sale en Zancadas hasta la linea final	
	FASE CENTRAL	Resistencia Aerobica	EJERCICIO 3	Circuito B. Primera Estacion: Sentadillas. Segunda Estacion: Tijeras. Tercera Estacion: Bicicletas. Cuarta Estacion: Burpees.	
	FASE CENTRAL	Pase Conducción Dribling Remate	JUEGO	Se realizara un partido de 5 vs 5 aplicando el reglamento propio del deporte y se realizaran variantes durante el desarrollo del partido.	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
	FASE FINAL	Charla final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 08



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 09

En el mes de diciembre no se realiza planeaciones diarias ni mensuales anticipadas por motivo de terminación de contrato

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 10

- Envergadura

  Es la distancia entre los puntos más distales de los terceros dedos de ambas manos.

  - Puntos de referencia: Desde el punto más distal del dedo medio de una mano hasta su homólogo en la otra mano.
  - Posición: Se mide con los brazos completamente extendidos de manera horizontal.

  El paciente puede permanecer de pie apoyado sobre una pared o en decúbito dorsal.



9. 1. Descripción (detallada) de la Aplicación: La aplicación de los test se realizó en la vereda Nápoles y la rápida el día el 18 de septiembre del 2023, en el horario de 2:00 pm a 6:00 pm.

9. 2. Evidencia Fotográfica:

- Peso corporal



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 11

INSTITUTO MUNICIPAL DE
RECREACIÓN, DEPORTE
CULTURA Y TURISMO
NIT. 808.004.074-4

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN DEPORTES CULTURA Y TURISMO DE SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA

HACE CONSTAR:

Que **CARLOS MAURICIO VANEGAS TORRES**, identificado con Cédula de Ciudadanía No. 1.122.648.725 expedida en Restrepo, Meta, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALÓN DEL MUNICIPIO DE SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA, según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el período comprendido del 01 al 09 de diciembre de 2023, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones.

La presente se expide a solicitud del interesado, a los trece (13) días del mes de diciembre de 2023.

PEDRO ARIEL CASTILLO REINA
Director IMRD Cultura y Turismo

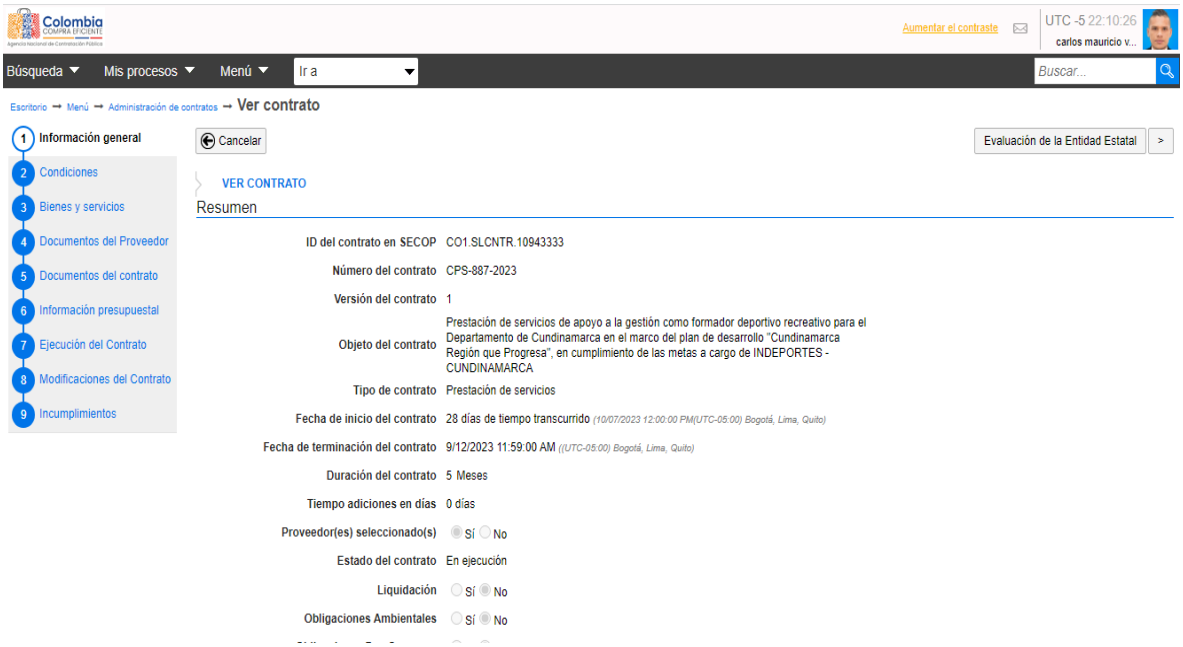
OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD 12

FESTIVALES DE ESCUELAS	
	
	
	

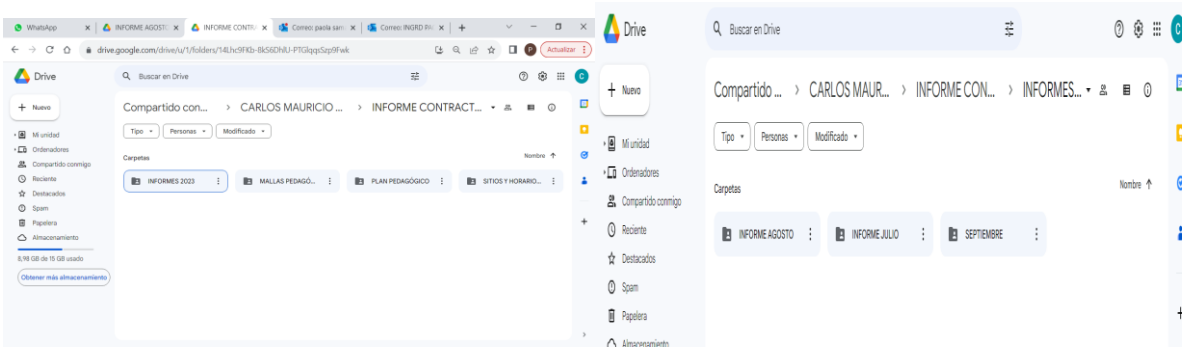
OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 13

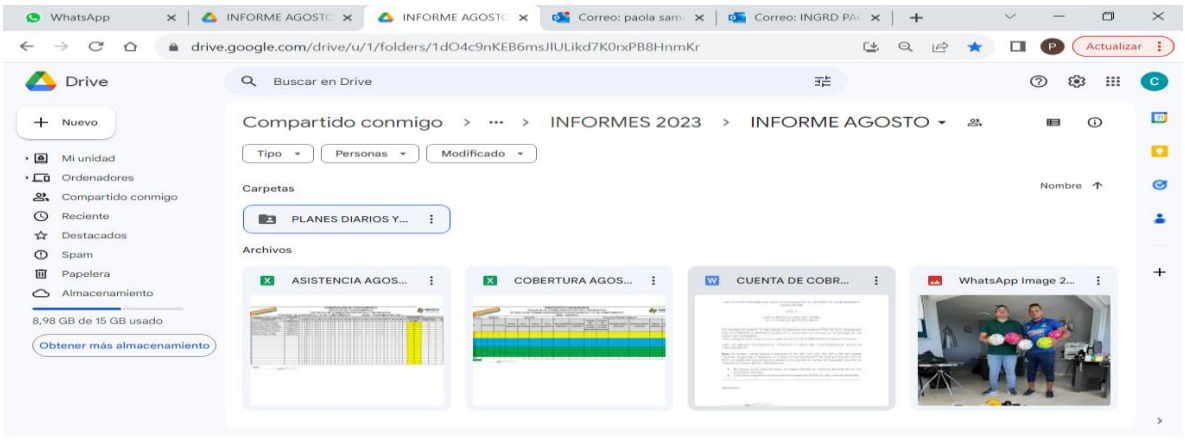
En el mes de diciembre no se apoyó ni se asistió a reunión, por terminación del contrato.

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD N0 15



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 16





INICIACION

	
FECHA Y LUGAR: LA RAPIDA **02/12/23**	**FECHA Y LUGAR: LA RAPIDA** **04/12/23**

FUNDAMENTACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: NAPOLES **04/12/23**	**FECHA Y LUGAR: NAPOLES** **02/12/23**

FUNDAMENTACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: LA RAPIDA 01/12/23	**FECHA Y LUGAR: LA RAPIDA 02/12/23**
	
FECHA Y LUGAR: LA RAPIDA 23/11/23	