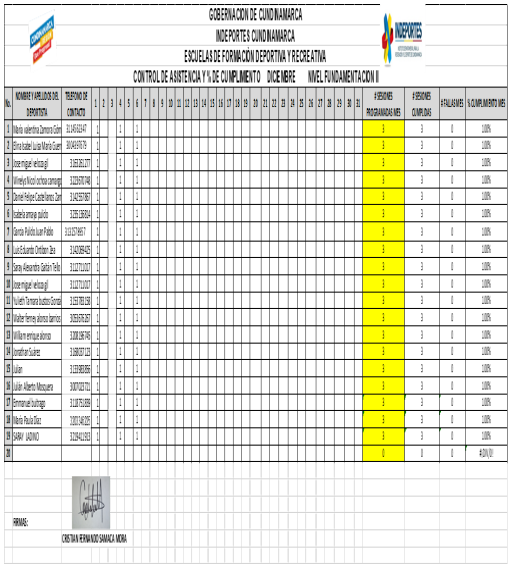
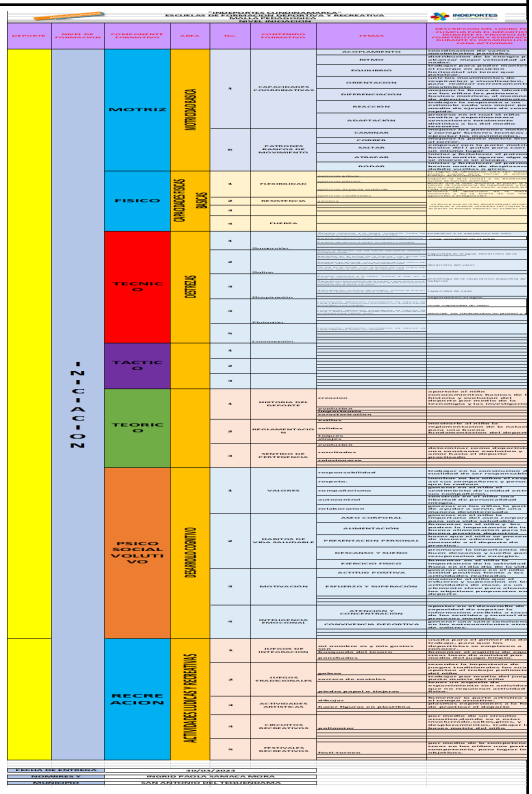
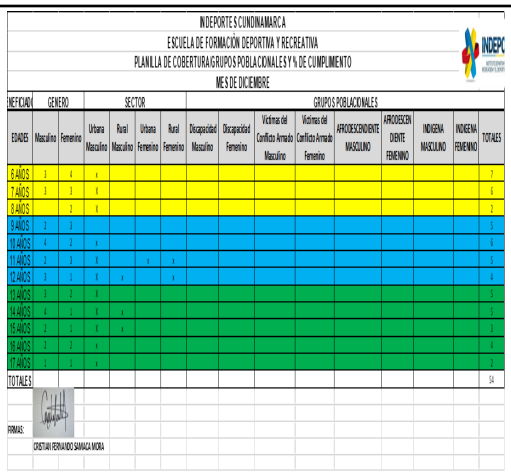
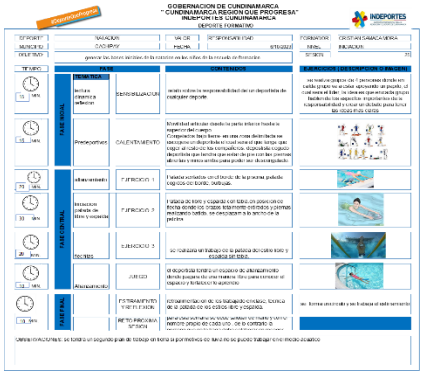
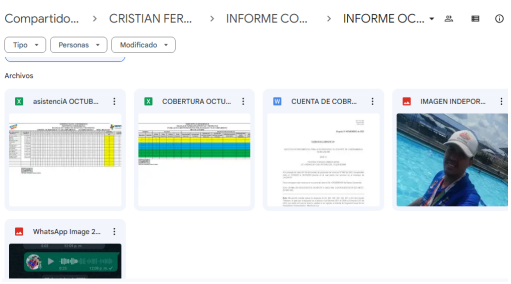
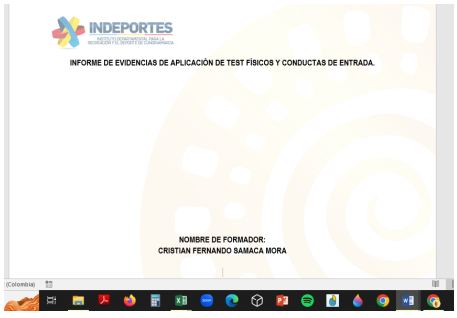
EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE DICIEMBRE CTO 890-2023			
Nombre del contratista	CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA		
Número de identificación	1069403201	**Tipo de documento**	C.C
Período informado	01/12/2023 AL 09/12/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023002486

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

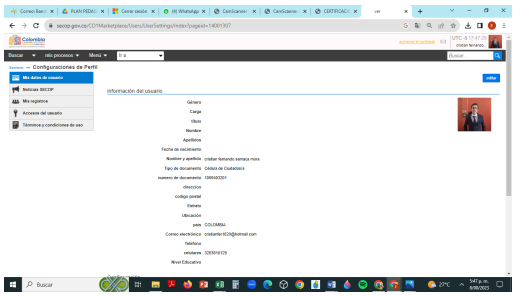
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio 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/1vDjCgYHVDEPRZIcmkrDtm_AC23VahH3t/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.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO DICIEMBRE NIVEL FUNDAMENTACION II FIRMAS: CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA https://docs.google.com/spreadsheets/d/17cMu0jPqPCgVdRJPCdioYiW-S-PcHqEs/edit?usp=drive_link&ouid=105438064512200549368&rtpof=true&sd=true

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.	 PLAN PEDAGOGICO: https://drive.google.com/drive/folders/1eomm1nblT4oAb1szmrWJJ1pO7pF9xX4l?usp=drive_link MALLAS CURRICULARES: https://drive.google.com/drive/folders/1W3UOUboLheSk6Lg4_vcXnqV7WqEa38Lr?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/1W3UOUboLheSk6Lg4_vcXnqV7WqEa38Lr?usp=drive_link https://drive.google.com/drive/folders/1eomm1nblT4oAb1szmrWJJ1pO7pF9xX4l?usp=drive_lin

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 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.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO MES DE DICIEMBRE BENEFICIARIO / EDADES / GENERO (Masculino, Femenino) / SECTOR (Urbana Masculino, Rural Masculino, Urbana Femenino, Rural Femenino) / GRUPOS POBLACIONALES (Discapacidad Masculino, Discapacidad Femenino, Víctimas del Conflicto Armado Masculino, Víctimas del Conflicto Armado Femenino, AFRODESCENDIENTE MASCULINO, AFRODESCENDIENTE FEMENINO, INDIGENA MASCULINO, INDIGENA FEMENINO, TOTALES) 6 AÑOS 7 AÑOS 8 AÑOS 9 AÑOS 10 AÑOS 11 AÑOS 12 AÑOS 13 AÑOS 14 AÑOS 15 AÑOS 16 AÑOS 17 AÑOS TOTALES FIRMAS: CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA . https://docs.google.com/spreadsheets/d/1AQNtbk8P28wgJHufeXpOaoQfqvIHI_KE/edit?usp=drive_link&ouid=105438064512200549368&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/1CT7Ju3xJpX5-xCHYvsFkYQDXpNs4mo_m/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	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO https://drive.google.com/drive/folders/12_Iw6U2sQlu2heSa4WMxAtYOZmD9_6rc?usp=drive_link

. 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.	
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/1OZHcU4ta9xaGFVdOZ85lP5l6QmFkA4Xe?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.	NO SE REALIZA PLANEACION DE PALNES DIARIOS Y MENSUALES POR TERMINACION 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://docs.google.com/spreadsheets/d/1A8TQjDEFJeaQhGYeXjo2U322vzoSroo2/edit?usp=drive_link&ouid=105438064512200549368&rtpof=true&sd=true https://docs.google.com/document/d/1OumIABkp5DYX_jS7-gzQMdhO9rG1KuI-/edit?usp=drive

	_link&ouid=105438064512200549368&rtpof=true&sd=true
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.	 REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY NIT 800.091.091-9 EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE CACHIPAY CUNDINAMARCA CERTIFICA Que, CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069410781 de San Antonio Del Tequendama presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACION, durante el periodo comprendido entre el [1] al [5] de Diciembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones estipuladas en su respectivo Contrato. La presente se expide en el Municipio de Cachipay, al primer (01) día del mes de Diciembre de Dos mil Veintitrés (2023). JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Recreación https://drive.google.com/file/d/1DQ-X8ldhMCBzZdRlOjdtKJqCgK0E-bRg/view?usp=drive_link
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/1j7Zxtf16zKOWdgIpvEMLDsR8-D88EQH7/edit?usp=drive_link&ouid=105438064512200549368&rtpof=true&sd=true
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 https://docs.google.com/document/d/1JnU-C3ypnrDmxW4lJ_EQ0KCE2F-n9Xg9/edit

	?usp=drive_link&ouid=105438064512200549368&rtpof=true&sd=true
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/Users/UserSettings/Index?pageid=14001307
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 entrego y se actualizo la documentación requerida por parte de la supervisora en el mes de noviembre https://drive.google.com/drive/folders/1RGyR6VfGTbyrlFu0Qk_hrYI-Mpxms1v6?usp=drive_link

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 01



OBLIGACION NO 02

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO DICIEMBRE 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	Luis daniel tamara ochoa	3219506511	1			1		1																										3	3	0	100%
2	Anny maldonado	3117400488	1			1		1																										3	3	0	100%
3	DULCE MARIA GIL	3142985297	1			1		1																										3	3	0	100%
4	SARA VALENTINA RINCON	3044684191	1			1		1																										3	3	0	100%
5	MANUEL MONCADA	3138856807	1			1		1																										3	3	0	100%
6	carlos garzon	3107606381	1			1		1																										3	3	0	100%
7	Dayana valentina Mojica	3193559722	1			1		1																										3	3	0	100%
8	María paz Castiblanco	3214661597	1			1		1																										3	3	0	100%
9	Sharom Saray Gaitán	3142874630	1			1		1																										3	3	0	100%
10	Anny Julieth daza pinzón	3142985297	1			1		1																										3	3	0	100%
11	Dhylan Soler Salgado	3024515250	1			1		1																										3	3	0	100%
12	Juany Valentin Cortes Zea	3132306146	1			1		1																										3	3	0	100%
13	Erick sebatian martinez	3132806146	1			1		1																										3	3	0	100%
14	Ivan andrey garcia veloza	3507371644	1			1		1																										3	3	0	100%
15	Leguizamo Pulido Nicol	3208242825	1			1		1																										3	3	0	100%
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!

FIRMAS:

CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO DICIEMBRE NIVEL FUNDAMENTAC

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	Ivan andey garcia ve	3104412993	1			1		1																										3	3	0	100%
2	Matias Giovanny Bu	3184351901	1			1		1																										3	3	0	100%
3	Emily charlote Rami	3105755391	1			1		1																										3	3	0	100%
4	María paula Roa Pir	3108633467	1			1		1																										3	3	0	100%
5	Jimmy Yesid vega re	3124757991	1			1		1																										3	3	0	100%
6	Sofy zaray linares	3212091040	1			1		1																										3	3	0	100%
7	Pablo Antonio Prieto	3014285055	1			1		1																										3	3	0	100%
8	Sammy Valentina Ga	3014285055	1			1		1																										3	3	0	100%
9	Sara Julieth Montañ	3505728053	1			1		1																										3	3	0	100%
10	Luis Felipe Gonzalez	3166441548	1			1		1																										3	3	0	100%
11	Lina Sofía Pachón C	3115157113	1			1		1																										3	3	0	100%
12	ADRIAN GUTIERREZ	3132532689	1			1		1																										3	3	0	100%
13	RODRIGO MONTOY	3132532689	1			1		1																										3	3	0	100%
14	JOSE ANATOLIO CAS	3009506511	1			1		1																										3	3	0	100%
15	MAIRA MORENO	3203249434	1			1		1																										3	3	0	100%
16	JOHN RAMIREZ	3125810825	1			1		1																										3	3	0	100%
17	JONATHAN CAMELO	3224311969	1			1		1																										3	3	0	100%
18	LAURA LEIVA	3006375925	1			1		1																										3	3	0	100%
19	PABLO BOADA	3132806146	1			1		1																										3	3	0	100%
20	LAURA VIRGINIA RO	3044684191	1			1		1																										3	3	0	100%

FIRMAS:

CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO DICIEMBRE NIVEL FUNDAMENTACION II

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	María valentina Zamora Gón	3114562347	1			1		1																										3	3	0	100%
2	Elina Isabel Luisa María Guer	3004897679	1			1		1																										3	3	0	100%
3	Jose miguel veloza gil	3165261277	1			1		1																										3	3	0	100%
4	Winelys Nicol ochoa camarg	3228670748	1			1		1																										3	3	0	100%
5	Daniel Felipe Castellanos Zam	3142557867	1			1		1																										3	3	0	100%
6	Isabela amaya pulido	3235136814	1			1		1																										3	3	0	100%
7	Garcia Pulido Juan Pablo	3132578957	1			1		1																										3	3	0	100%
8	Luis Eduardo Ontibon Zea	3142084425	1			1		1																										3	3	0	100%
9	Saray Alexandra Gaitán Tello	3112711017	1			1		1																										3	3	0	100%
10	Jose miguel veloza gil	3112711017	1			1		1																										3	3	0	100%
11	Yulieth Tamara bustos Gonzá	3157768158	1			1		1																										3	3	0	100%
12	Walter ferney alonso barrios	3058676267	1			1		1																										3	3	0	100%
13	William enrique alonso	3208196745	1			1		1																										3	3	0	100%
14	Jonathan Suárez	3168087123	1			1		1																										3	3	0	100%
15	Julian	3138988885	1			1		1																										3	3	0	100%
16	Julián Alberto Mosquera	3007023721	1			1		1																										3	3	0	100%
17	Emmanuel buitrago	3118751839	1			1		1																										3	3	0	100%
18	María Paula Diaz	3203346225	1			1		1																										3	3	0	100%
19	SARAY LADINO	3219411913	1			1		1																										3	3	0	100%
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

FIRMAS:

CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 03

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

DEPORTE / MODALIDAD: natacion
MUNICIPIO: cachipay
NOMBRE DEL FORMADOR: cristian fernando samaca mora

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
9 AM A 10 30 AM	GRUPO			fundamentacion 2		iniciacion			
	SEDE DE TRABAJO			piscina municipal		piscina municipal			
10 30 AM A 12 m	GRUPO			iniciacion		fundamentacion			
	SEDE DE TRABAO			piscina municipal		piscina municipal			
2:00 AM A 4:00 AM	GRUPO			iniciacion		iniciacion			
	SEDE DE TRABAO			piscina municipal		piscina municipal			
4:00P.M. A 6 P.M.	GRUPO			fundamentacion		fundamentacion			
	SEDE DE TRABAJO			piscina municipal		piscina municipal			
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO			fundamentacion 2		fundamentacion 2			
	SEDE DE TRABAJO			piscina municipal		piscina municipal			
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA

FIRMA:

OBLIGACION NO 4



OBLIGACION NO 5

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

BENEFICIADO	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
6 AÑOS	3	4	x												7
7 AÑOS	3	3	X												6
8 AÑOS		2	X												2
9 AÑOS	2	3													5
10 AÑOS	4	2	x												6
11 AÑOS	2	3	X		x	x									5
12 AÑOS	3	1	X	x		x									4
13 AÑOS	3	2	X												5
14 AÑOS	4	1	X	x											5
15 AÑOS	2	1	X	x											3
16 AÑOS	2	2	x												4
17 AÑOS	1	1	x												2
TOTALES															54

FIRMAS:

CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA

OBLIGACION NO 6



OBLIGACION NO 7

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE	MUNICIPIO:CACHIPAY	MIERCOLES Y VIERNE DE 9 AM A 12 PM Y DE 2 PM A	
LUGAR:				PISCINA MUNICIPAL	HORARIOS DE PRACTICA		
NIVEL				INICIACIÓN X	FUNDAMENTACION X	FUNDAMENTACION II X	
CLASES				DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD	FORMAR EN EL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE CUMPLIR CON LOS DEBERES ESTRABLECIDOS EN CLASE Y FUERA DE ELLA.	FORMAR EN EL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE CUMPLIR CON LOS DEBERES ESTRABLECIDOS EN CLASE Y FUERA DE ELLA.	FORMAR EN EL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE CUMPLIR CON LOS DEBERES ESTRABLECIDOS EN CLASE Y FUERA DE ELLA.	
			COMPAÑERISMO	Fomentar en los deportistas la colaboracion entre compañeros a la hora de presentar algun problema durante las sesiones de clase.	Fomentar en los deportistas la colaboracion entre compañeros a la hora de presentar algun problema durante las sesiones de clase.	Fomentar en los deportistas la colaboracion entre compañeros a la hora de presentar algun problema durante las sesiones de clase.	
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD	generar en los deportistas la lealtad en la competicion, a la hora de realizar los trabajos en la sesion de clase. Para poder obtener buenos resultados	generar en los deportistas la lealtad en la competicion, a la hora de realizar los trabajos en la sesion de clase. Para poder obtener buenos resultados	generar en los deportistas la lealtad en la competicion, a la hora de realizar los trabajos en la sesion de clase. Para poder obtener buenos resultados	
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	crear entre deportista el valor de la humildad por medio de sus acciones a la hora de la practica deportiva, es decir saber siempre que a unos deportistas van a tener mejor resultados que otros, pero siempre saber saber llevar bien las acciones, para no aislar al compañero.	crear entre deportista el valor de la humildad por medio de sus acciones a la hora de la practica deportiva, es decir saber siempre que a unos deportistas van a tener mejor resultados que otros, pero siempre saber saber llevar bien las acciones, para no aislar al compañero.	crear entre deportista el valor de la humildad por medio de sus acciones a la hora de la practica deportiva, es decir saber siempre que a unos deportistas van a tener mejor resultados que otros, pero siempre saber saber llevar bien las acciones, para no aislar al compañero.	
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA		crear conciencia de la importancia de realizar las sesiones de clase a conciencia aunque el entrenador no los este observando ya que es un trabajo personal de cada deportista.	crear conciencia de la importancia de realizar las sesiones de clase a conciencia aunque el entrenador no los este observando ya que es un trabajo personal de cada deportista.	
			PARTICIPACIÓN	tomelar en los deportistas el derecho de la participacion , para el aprendizaje en la clase de la practica deportiva. Un claro ejemplo es realizando los ejercicios en la sesion de clase.			
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	Llamado a lista, para la verificacion de asistencia de los deportistas, dar a conocer el trabajo a realizar en la sesion de clase.	Llamado a lista, para la verificacion de asistencia de los deportistas, dar a conocer el trabajo a realizar en la sesion de clase.	Llamado a lista, para la verificacion de asistencia de los deportistas, dar a conocer el trabajo a realizar en la sesion de clase.	
			MOVILIDAD ARTICULAR	base de calentamiento para la preparacion muscular y evitar lesiones articulares	base de calentamiento para la preparacion muscular y evitar lesiones articulares	base de calentamiento para la preparacion muscular y evitar lesiones articulares	
			CALENTAMIENTO	se realizaran ejercicios gradualmente para la preparacion del organismo para un mayor rendimiento fisico.	se realizaran ejercicios gradualmente para la preparacion del organismo para un mayor rendimiento fisico.	se realizaran ejercicios gradualmente para la preparacion del organismo para un mayor rendimiento fisico.	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION	trabajar la parte de coordinar la respiracion con la palada, dirigiendose a un punto indicado.	trabajar la parte de coordinar la respiracion con la palada, dirigiendose a un punto indicado.	trabajar la parte de coordinar la respiracion con la palada, dirigiendose a un punto indicado.	
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN		desplazarse en forma adecuada,realizando los estilos, y teniendo en cuenta la tecnica de cada uno de ellos.	desplazarse en forma adecuada,realizando los estilos, y teniendo en cuenta la tecnica de cada uno de ellos.	
			ADAPTACIÓN	tener el primer contacto con el agua, flotar, desplazamiento, inmersion, respiracion y dominio todo esto en el campo acuatico.	tener el primer contacto con el agua, flotar, desplazamiento, inmersion, respiracion y dominio todo esto en el campo acuatico.	tener el primer contacto con el agua, flotar, desplazamiento, inmersion, respiracion y dominio todo esto en el campo acuatico.	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		trabajo de piernas, abdomen y brazos por medio de abdominales-elevacion de piernas-sentadillas etc. Y en el medio acuatico se nada con alementos como jeans, vasos, baldes.	trabajo de piernas, abdomen y brazos por medio de abdominales-elevacion de piernas-sentadillas etc. Y en el medio acuatico se nada con alementos como jeans, vasos, baldes.	
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD	circulos de brazos,flexion al frente y atràs,elevacion y descenso de piernas,flexion de tronco.	circulos de brazos,flexion al frente y atràs,elevacion y descenso de piernas,flexion de tronco.	circulos de brazos,flexion al frente y atràs,elevacion y descenso de piernas,flexion de tronco.	
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ESTILO LIBRE	palada con tabla, brazada con tabla.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	
			ESTILO ESPALDA	palada con tabla, movimiento de brazos hacia atràs.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	
			ESTILO PECHO	palada acostados en el suelo, luego ingresar al agua y realizarlo con tabla.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	
			ESTILO MARIPOSA		se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	ponchados-la lleva-congelados bajo tierra.	cadenita-ponchados- la lleva- el aqua.	cadenita-ponchados- la lleva- el aqua.	
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	ejercicios leves para la recuperacion muscular debe deportistas.	ejercicios leves para la recuperacion muscular debe deportistas.	ejercicios leves para la recuperacion muscular debe deportistas.	
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elementos a trabajar, segùn lo observado en clase.	aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elementos a trabajar, segùn lo observado en clase.	aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elementos a trabajar, segùn lo observado en clase.	

FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN SAMACA MORA
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	1/12/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	generar las bases iniciales de la natacion en los niños de la escuela de formacion.			SESION	48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	relato sobre la responsabilidad del un deportista de cualquier deporte.	se realiza grupos de 4 personas donde en cafda grupo va a estar apoyando un papito, el cual sera el lider, la idea es que en cada grupo hablen de los aspectos importantes de la responsabilidad y crear un debate para tener las ideas mas claras
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular desde la parte inferior hasta la superior del cuerpo. Congelados bajo tierra- en una zona delimitada se escogera un deportista el cual sera el que tenga que coger al resto de los compañeros. depostista cogudo deportista que tendra que estar de pie con las piernas abiertas y mnos arriba para poder ser descongelado.	
	FASE CENTRAL	afianzamiento	EJERCICIO 1	Patada sentados en el borde de la piscina, patada cogidos del borde, burbujas.	
		Iniciacion patada de libre y espalda	EJERCICIO 2	Patada de libre y espalda con tabla.en posicion de flecha donde los brazos totalmente extirados y piernas realizando batido, se desplazarn a lo ancho de la psicina.	
		flechitas	EJERCICIO 3	se realizara un trabajo de la patada del estilo libre y espalda sin tabla.	
		Afianzamiento	JUEGO	el deportista tendra un espacio de afianzamiento donde juagara de una manera libre para conocer el espacio y fortalecer lo aprendio	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de los trabajado en clase, tecnica de la patada de los estilos libre y espalda.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			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	

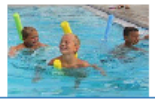
OBSERVACIONES: se tendra un segundo plan de trabajo en tierra si por motivos de lluvia no se puede trabajar en el medio acuatico

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN SAMACA MORA
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	4/12/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	continuar con el proceso de afianzamiento en el medio acuatico			SESION	49

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el compañerismo(Felipe siendo feliz). Felipe era un niño el cual era muy poco lo que salia de su casa y por ese motivo no compartia mucho con otros niños, cuando empezo a salir se dio cuenta que habian grupos de niños los cuales siempre estaban juntos y compartiendo sus cosas, el quiso hacer parte de uno de estos grupo lo ayudo a que el con el tiempo supiera lo que realmente era el compañerismo	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular desde la parte inferior hasta la superior del cuerpo. Trabajo con aros. Cada deportista tendra un aro en el cual realizara diferentes saltos, como en dos pies, tijeras, alternados y muchos mas	
	FASE CENTRAL	afianzamiento	EJERCICIO 1	se realizaran trabajos con apoyo del elemento de la espuma como: caballito, saltos y sumergirse	
		Iniciacion patada de libre y espalda	EJERCICIO 2	Patada de libre y espalda con tabla.en posicion de flecha donde los brazos totalmente extirados y piernas realizando batido, se desplazarn a lo ancho de la psicina.	
		flechitas	EJERCICIO 3	se realizara un trabajo de la patada del estilo libre y espalda sin tabla.	
		Afianzamiento	JUEGO	el deportista tendra un espacio de afianzamiento donde juagara de una manera libre para conocer el espacio y fortalecer lo aprendio	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de los trabajado en clase, tecnica de la patada de los estilos libre y espalda.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	cada deportista debera traer una historia muy corta sobre el compañerismo.	

OBSERVACIONES: se tendra un segundo plan de trabajo en tierra si por motivos de lluvia no se puede trabajar en el medio acuatico

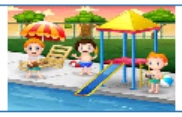
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

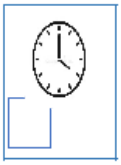
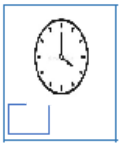
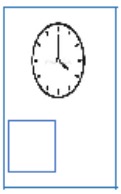
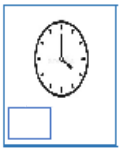
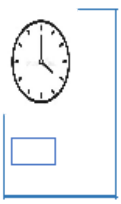
DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN SAMACA MORA
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	6/12/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	50

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	dinamica: se realizara un circulo donde cada deportista sacara un numero, y habran 3 numeros seleccionados los cuales podran contar la breve historia sobre el compañerismo	
	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular desde la parte inferior hasta la superior del cuerpo. Dinamica de serpiente que busca su cola. El profesor empezara la dinamica alrededor de pisicina cantando la cancion y a medida que coja un depostista este se unira al docente detras de el.	
	FASE CENTRAL	afianzamiento	EJERCICIO 1	cogidos del borde se dara una vuelta a la piscina en la cual haran paradas, done tendran que realizar burbujar y estirar totalmente los brazos cabeza dentro del agua y realizar el batido de piernas	
	FASE CENTRAL	Iniciacion patada de libre y espalda	EJERCICIO 2	Patada de libre y espalda con tabla.en posicion de flecha donde los brazos totalmente extirados y piernas realizando batido, se desplazarn a lo ancho de la psicina.	
	FASE CENTRAL	flechitas	EJERCICIO 3	se realizara un trabajo de la patada del estilo libre y espalda sin tabla.	
	FASE CENTRAL	Afianzamiento	JUEGO	el deportista tendra un espacio de afianzamiento donde juagara de una manera libre para conocer el espacio y fortalecer lo aprendio	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	retroalimentacion de los trabajado en clase, tecnica de la patada de los estilos libre y espalda.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	cada deportista debera traer una historia muy corta sobre el compañerismo.	

OBSERVACIONES: se tendra un segundo plan de trabajo en tierra si por motivos de lluvia no se puede trabajar en el medio acuatico

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

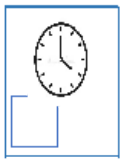
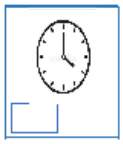
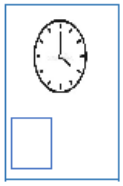
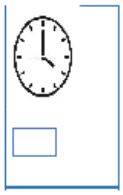
DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN SAMACA MORA
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	1/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ponteziializar las caracteristicas de los deportistas			SESION	48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el respeto: dar un frase y de hay permitir dar sus puntos de visa. Si quieres que otros te respeten, lo mejor es respetarte a ti mismo. Solo asi, solo por el autorrespeto obligarás a otros a respetarte.	
		motivodad articular y activacion muscular	CALENTAMIENTO	activacion muscular articular por medio de movilizaciones y trote alrededor de la piscina	movilidad articular de forma desendente en todas las articulaciones del cuerpo y un trote continuo aredeor de la piscina
	FASE CENTRAL	estilo crol o libre tren inferior	EJERCICIO 1	patada de libre con tabla: 3 x 100 de patada con descanso de 2 minuto entre serie.	realizar 300 metos depatada con tabla donde se divide en 3 series de 100 metos con un descanso de 2 minutos por seerie.
		estilo crol o libre tren inferior	EJERCICIO 2	patada de libre en flecha: 3 x 100 de patada con descanso de 3 minuto entre serie.	realizar 300 metos depatada en fecha donde se divide en 3 series de 100 metos con un descanso de 2 minutos por seerie.
		estilo crol	EJERCICIO 3	200 metros del estilo libre	hacer a el rimo de cada nadador el estilo libre con descansos inermitentes que el deportista requiera
		relevos	JUEGO	relevos x 25 metros	entre los de asistentes a clase hacer grupos para hacer unos relevos con tabra de solo patada de libre
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realza retroalimentacion del trabajo hecho en clase los aspectos a mejorar y un estiramiento final.	en circulo los nadadores se ubucan y eschochan la retroalimentacion del trsbajo y van estirando al mismo tiempo.
			RETO PROXIMA SESION	llegar 5 minuto antes de la clase el que llegue tarde penitenca.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

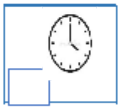
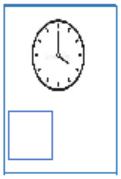
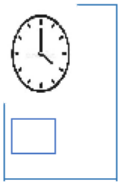
DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN SAMACA MORA
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	4/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	pontesializar las caracteristicas de los deportistas			SESION	49

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el respeto: dar un frase y de hay permitir dar sus puntos de vista. No te preocupes por lo que otra gente dice; sè tú mismo, di lo que quieres decir con respeto	en un circulo y con el juego de tingo tingo tango dar su punto de vista.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	policias y ladrones	Uno hace de policias y el otro de ladros. Los policoas tienen que coger a los ladros y meterlos en la «càrcel» (una porteria o un cuadrado formado con conos)
	FASE CENTRAL	estilo espalda	EJERCICIO 1	patada de espalda con tabla: 3 x 100 de patada con descanso de 2 minuto entre serie.	realizar 300 metos depatada con tabla donde se divide en 3 series de 100 metos con un descanso de 2 minutos por seerie.
		estilo espalda	EJERCICIO 2	patada de lespalda en flecha: 3 x 100 de patada con descanso de 3 minuto entre serie.	realizar 300 metos depatada en fecha donde se divide en 3 series de 100 metos con un descanso de 2 minutos por seerie.
		estilo espada y libre	EJERCICIO 3	300 metros entre el estilo libre y espalda	hacer a el rimo de cada nadador realiza 300 metros entre el estilolibre y espaalda con descansos intermitentes que el deportista requiera
		relevos	JUEGO	relevos x 25 metros	entre los de asistentes a clase hacer grupos para hacer unos relevos con tabra de solo patada de libre
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realza retroalimentacion del trabajo hecho en clase los aspectos a mejorar y un estiramiento final.	en circulo los nadadores se ubucan y eschochan la retroalimentacion del trsbajo y van estirando al mismo tiempo.
			RETO PROXIMA SESION	el que ayude con e rmatrial sin decirle nada ganda una veneficio para la proxim clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

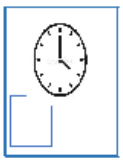
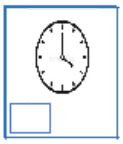
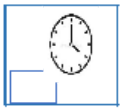
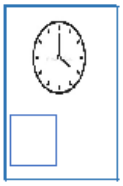
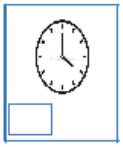
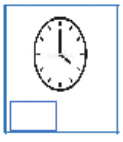
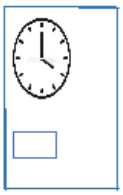
DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN SAMACA MORA
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	6/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	pontesializar las caracteristicas de los deportistas			SESION	50

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el responsabilidad: dar un frase y de hay permitir dar sus puntos de vista. No nos hacemos sabios por el recuerdo de nuestro pasado, sino por la responsabilidad de nuestro futuro	en fila y con el juego de piedra pape y tejera dar su punto de vista
		motivodad articular y activacion muscular	CALENTAMIENTO	activacion muscular articular por medio de movilizaciones y trate alrededor de la piscina	movilidad articular de forma desendente en todas las articulaciones del cuerpo y un trote continuo aredeor de la piscina
	FASE CENTRAL	estilo crol o libre tren inferior	EJERCICIO 1	patada de libre con tabla: 3 x 100 de patada con descanso de 2 minuto entre serie.	realizar 300 metos de patada con tabla donde se divide en 3 series de 100 metos con un descanso de 2 minutos por seerie.
		estilo crol o libre tren superior	EJERCICIO 2	brazada de libre con tabla: 3 x 100 de patada con descanso de 2 minuto entre serie.	realizar 300 metos de patada con tabla donde se divide en 3 series de 100 metos con un descanso de 2 minutos por seerie.
		estilo crol	EJERCICIO 3	200 metros del estilo libre	hacer a el rimo de cada nadador el estilo libre con descansos inermitentes que el deportista requiera
		estilo libre	JUEGO	cogidas dentro del agua	jugar ala las cogidas dentro el agus donde solo hay tres puntos de descanso u no pueden durar mas de 2 munutos en cada unto de descanso
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realza retroalimentacion del trabajo hecho en clase los aspectos a mejorar y un estiramiento final.	en circulo los nadadores se ubucan y eschochan la retroalimentacion del trsbajo y van estirando al mismo tiempo.
			RETO PROXIMA SESION	llegar 5 minuto antes de la clase el que llegue tarde penitenca.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN SAMACA MORA
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	1/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	portezializar las caracteristicas de los deportistas			SESION	48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el respeto: dar un frase y de hay permitir dar sus puntos de visa. Si quieres que otros te respeten, lo mejor es respetarte a ti mismo. Solo asi, solo por el autorrespeto obligarás a otros a respetarte.	en un circulo y con el juego de tingo tingo tango dar su punto de vista.
		motivodad articular y activacion muscular	CALENTAMIENTO	activacion muscular articular por medio de movilizaciones y trate alrededor de la piscina	movilidad articular de forma desendente en todas las articulaciones del cuerpo y un trote continuo aredeor de la piscina
	FASE CENTRAL	estilo crol o libre tren inferior	EJERCICIO 1	patada de libre con tabla: 3 x 100 de patada con descanso de 2 minuto entre serie.	realizar 300 metos depatada con tabla donde se divide en 3 series de 100 metos con un descanso de 2 minutos por seerie.
		estilo crol o libre tren inferior	EJERCICIO 2	patada de libre en flecha: 3 x 100 de patada con descanso de 3 minuto entre serie.	realizar 300 metos depatada en fecha donde se divide en 3 series de 100 metos con un descanso de 2 minutos por seerie.
		estilo crol	EJERCICIO 3	200 metros del estilo libre	hacer a el rimo de cada nadador el estilo libre con descansos inermitentes que el deportista requiera
		relevos	JUEGO	relevos x 25 metros	entre los de asistentes a clase hacer grupos para hacer unos relevos con tabra de solo patada de libre
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion del trabajo hecho en clase los aspectos a mejorar y un estiramiento final	en circulo los nadadores se ubucan y escochan la retroalimentacion del trsbajo y van estirando al mismo tiempo.
			RETO PROXIMA SESION	llegar 5 minuto antes de la clase el que llegue tarde penitenca.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

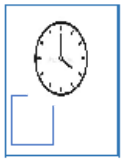
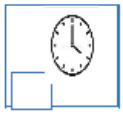
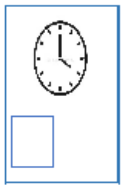
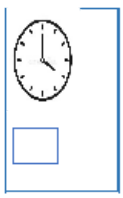
DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN SAMACA MORA
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	4/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	pontesializar las caracteristicas de los deportistas			SESION	49

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el respeto: dar un frase y de hay permitir dar sus puntos de vista. No te preocupes por lo que otra gente dice; sé tú mismo, di lo que quieres decir con respeto	en un circulo y con el juego de tingo tingo tango dar su punto de vista.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	policias y ladrones	Uno hace de policias y el otro de ladros. Los policoas tienen que coger a los ladros y meterlos en la «cárcel» (una porteria o un cuadrado formado con conos)
	FASE CENTRAL	estilo espalda	EJERCICIO 1	patada de espalda con tabla: 3 x 100 de patada con descanso de 2 minuto entre serie.	realizar 300 metos depatada con tabla donde se divide en 3 series de 100 metos con un descanso de 2 minutos por seerie.
		estilo espalda	EJERCICIO 2	patada de lespalda en flecha: 3 x 100 de patada con descanso de 3 minuto entre serie.	realizar 300 metos depatada en fecha donde se divide en 3 series de 100 metos con un descanso de 2 minutos por seerie.
		estilo espada y libre	EJERCICIO 3	300 metros entre el estilo libre y espalda	hacer a el rimo de cada nadador realiza 300 metros entre el estilolibre y espaalda con descansos intermitentes que el deportista requiera
		relevos	JUEGO	relevos x 25 metros	entre los de asistentes a clase hacer grupos para hacer unos relevos con tabra de solo patada de libre
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realza retroalimentacion del trabajo hecho en clase los aspectos a mejorar y un estiramiento final.	en circulo los nadadores se ubucan y eschochan la retroalimentacion del trsbajo y van estirando al mismo tiempo.
			RETO PROXIMA SESION	el que ayude con e matrial sin decirle nada ganda una veneficio para la proxim clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

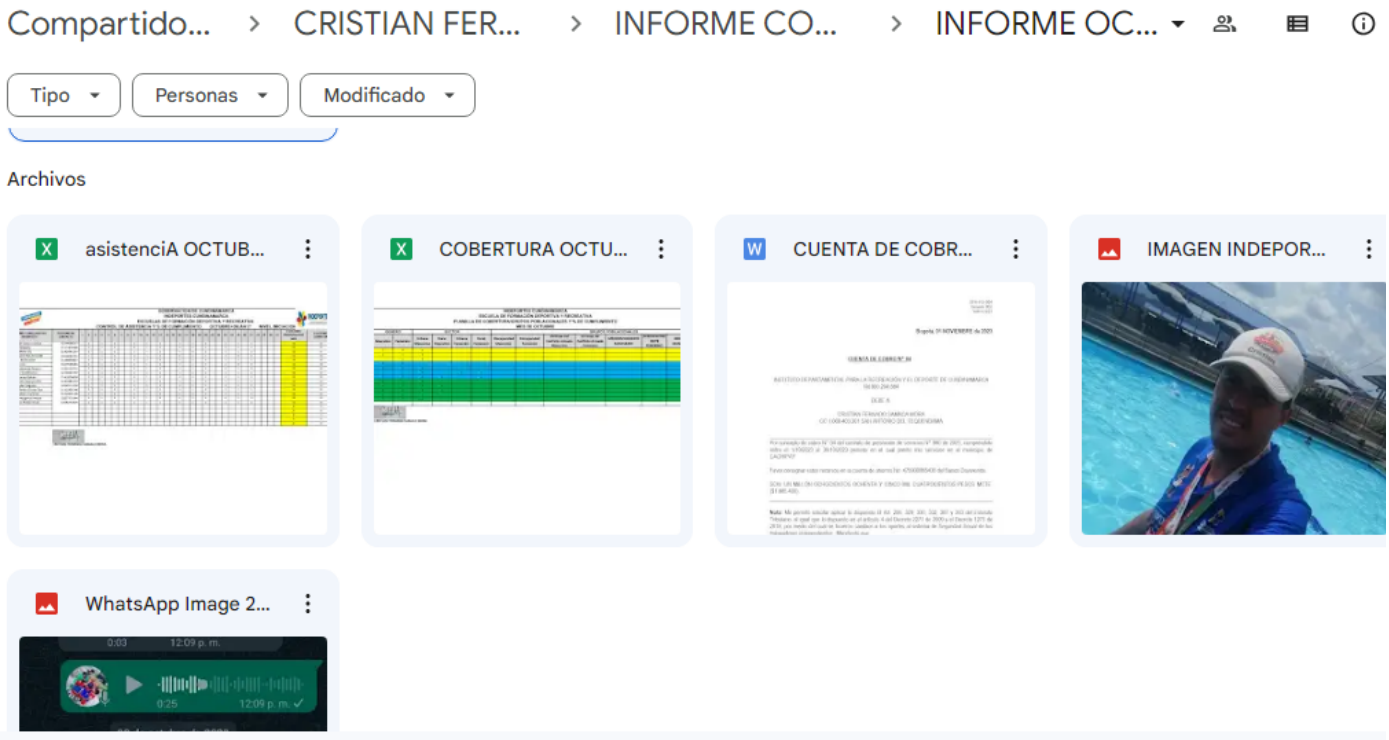
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	NATACION	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CRISTIAN SAMACA MORA
MUNICIPIO	CACHIPAY	FECHA	6/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	pontesializar las caracteristicas de los deportistas			SESION	50

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el responsabilidad: dar un frase y de hay permitir dar sus puntos de vista. No nos hacemos sabios por el recuerdo de nuestro pasado, sino por la responsabilidad de nuestro futuro	en fila y con el juego de piedra pape y tejera dar su punto de vista
		motivodad articular y activacion muscular	CALENTAMIENTO	activacion muscular articular por medio de movilizaciones y trate alrededor de la piscina	movilidad articular de forma desendente en todas las articulaciones del cuerpo y un trote continuo aredeor de la piscina
	FASE CENTRAL	estilo crol o libre tren inferior	EJERCICIO 1	patada de libre con tabla: 3 x 100 de patada con descanso de 2 minuto entre serie.	realizar 300 metos depatada con tabla donde se divide en 3 series de 100 metos con un descanso de 2 minutos por seerie.
		estilo crol o libre tren superior	EJERCICIO 2	brazada de libre con tabla: 3 x 100 de patada con descanso de 2 minuto entre serie.	realizar 300 metos depatada con tabla donde se divide en 3 series de 100 metos con un descanso de 2 minutos por seerie.
		estilo crol	EJERCICIO 3	200 metros del estilo libre	hacer a el rimo de cada nadador el estilo libre con descansos inermitentes que el deportista requiera
		estilo libre	JUEGO	cogidas dentro del agua	jugar ala las cogidas dentro el agus donde solo hay tres puntos dedescanso u no pueden durar mas de 2 munutos en cada unto de descanso
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion del trabajo hecho en clase los aspectos a mejorar y un estiramiento final	en circulo los nadadores se ubucan y eschochan la retroalimentacion del trsbajo y van estirando al mismo tiempo.
			RETO PROXIMA SESION	llegar 5 minuto antes de la clase el que llegue tarde penitenca.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

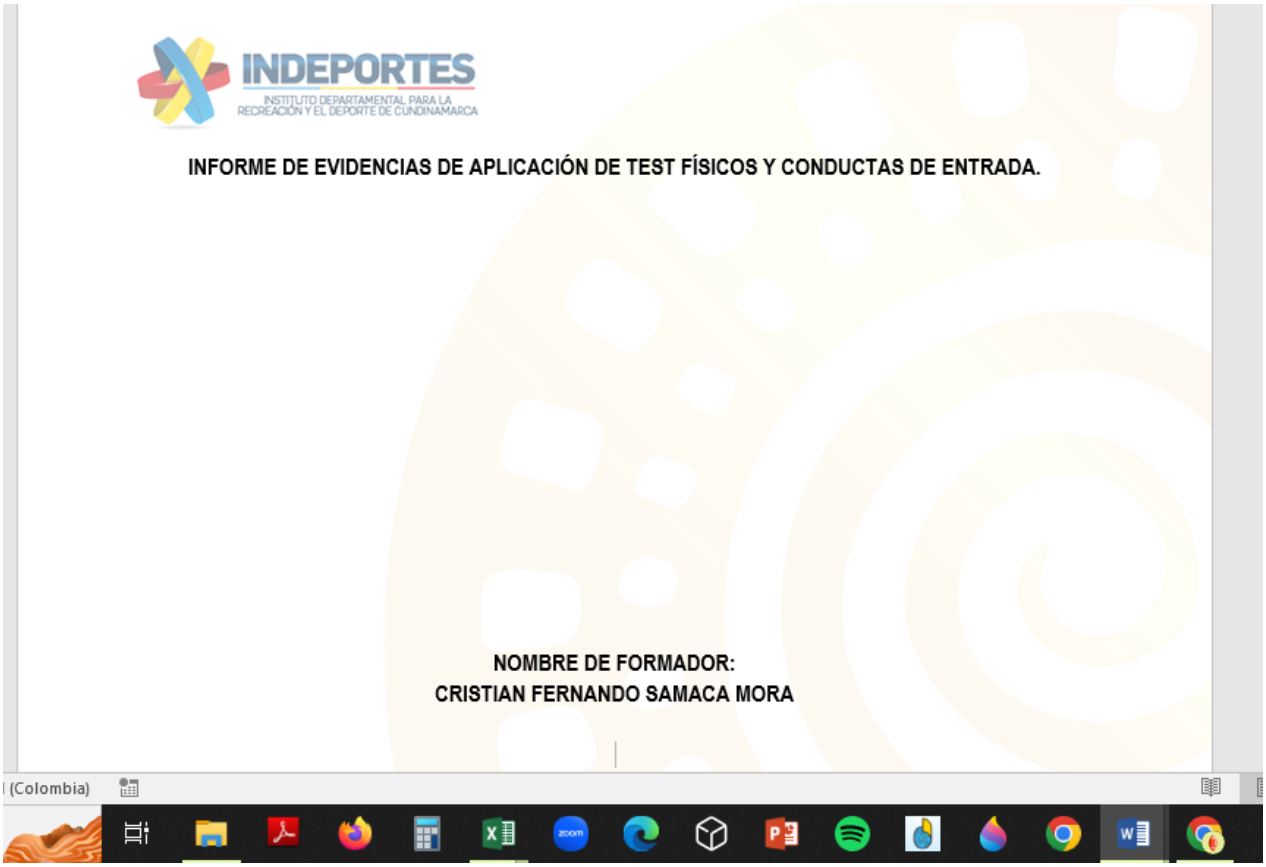
OBLIGACION NO 8



OBLIGACION NO 9

NO SE PRESENTA PLANEACION DE PLANES DIARIOS Y MENSULAES POR TERMINANCION DE CONTRATO

OBLIGACION NO 10



OBLIGACION NO 11

ALCALDÍA DE CACHIPAY

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY
NIT 800.081.091-9
SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y RECREACION

Estamos TRANSFORMANDO CACHIPAY

EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE CACHIPAY CUNDINAMARCA

C E R T I F I C A

Que, **CRISTIAN FERNANDO SAMACA MORA** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069403201 de San Antonio Del Tequendama presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACION, durante el período comprendido entre el 01 al 30 de noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en el Municipio de Cachipay; al primer (01) día del mes de diciembre de Dos mil Veintitrés (2023).

JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES
Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Recreación

Efraín Moncada Sánchez
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

cachipay
Tierra de Esmeraldas de Luz y de Amores

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esq
Teléfono: 3142979334 Teléfo
Email: despacho.alcalde@cachipay

OBLIGACION NO 12



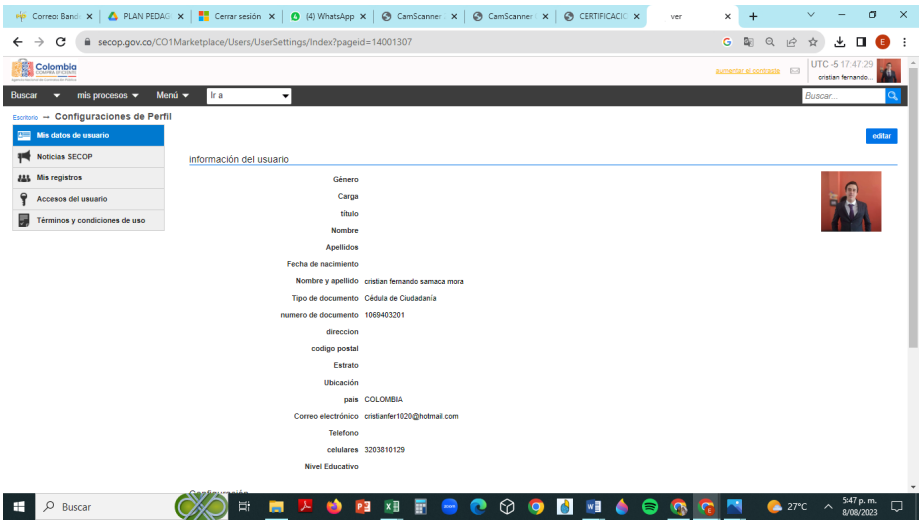
OBLIGACION NO 13



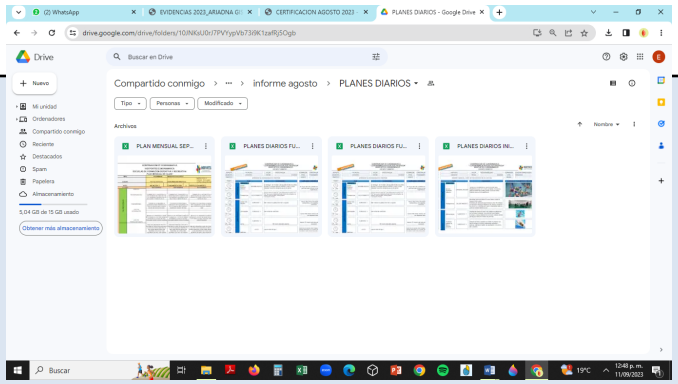


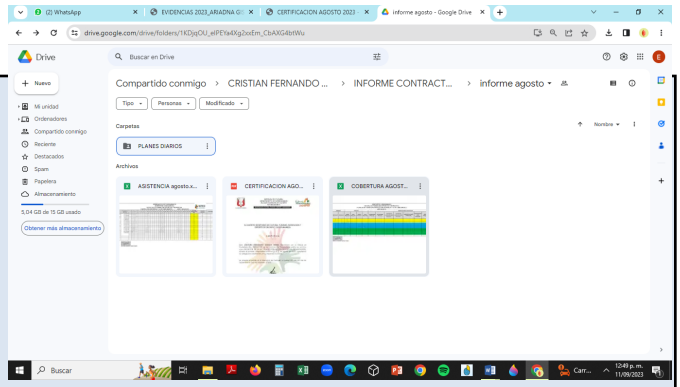


OBLIGACION NO 15



OBLIGACION NO 16





INICIACION



FECHA Y LU GAR: 6/11/2023 PISCINA MUNICIPAL CACHIPAY



FECHA Y LUGAR: 10/11/2023 PISCINA MUNICIPAL CACHIPAY

FUNDAMENTACION I



FECHA Y LUGAR: 10/11/2023 PISCINA MUNICIPAL CACHIPAY



FECHA Y LUGAR: 15/11/2023 PISCINA MUNICIPAL CACHIPAY

FUNDAMENTACION II	
	
FECHA Y LUGAR: 6/11/2023 PISCINA MUNICIPAL CACHIPAY	**FECHA Y LUGAR: 13/11/2023 PISCINA MUNICIPAL CACHIPAY**