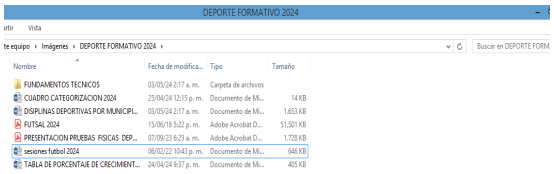
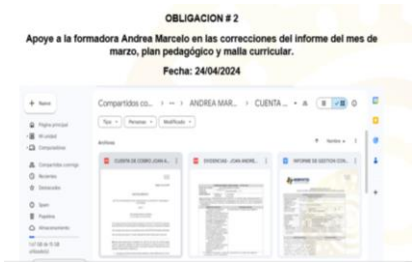
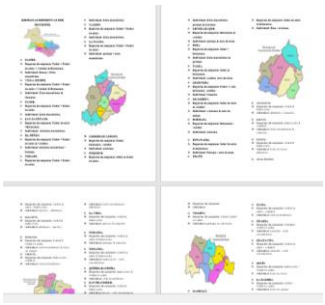
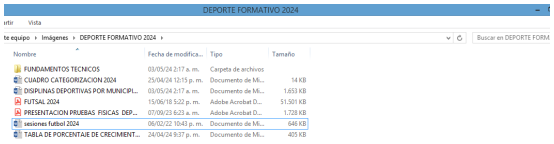
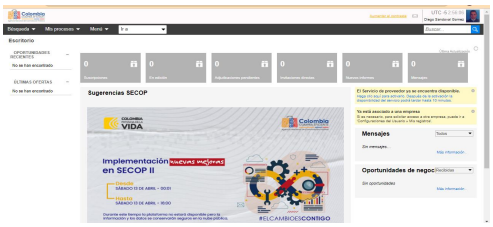
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE ABRIL- CTO 0070 -2024			
Nombre del contratista	DIEGO ALBERT YESSID SANDOVAL GOMEZ		
Número de identificación	1019071485	**Tipo de documento**	C.C
Período informado:	01/04/2024 A 30/04/2024	N° de Registro Presupuestal	RES-2024000110 01/04/2024

Objeto del Contrato: "PRESTACIÓN DE SERVICIOS COMO GESTORES PROVINCIALES PARA LOS PROGRAMAS DEL DEPORTE FORMATIVO, ESCOLAR Y JUEGOS INTERCOLEGIADOS EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO " CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA ", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUDINAMARCA".

OBLIGACIONES ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES REALIZADAS
1. Liderar el proceso técnico y pedagógico que adelantan los formadores deportivos vinculados por Indeportes Cundinamarca a los diferentes municipios de su región a través de las Escuelas de Formación Deportiva y Centro de Interés, garantizando la ejecución de sus Planes Pedagógicos y Técnicos y el cumplimiento de las mallas curriculares, establecidas para cada deporte y/o modalidad.	
2.Acompañar y liderar en los casos que la Coordinación del Deporte Formativo se lo requiera, el proceso de diseño y construcción de los Planes Pedagógicos y Técnicos y de las Mallas Curriculares de cada deporte y/o modalidad.	
3.Acompañar, liderar y ejecutar según el caso y cuando el Coordinador del Deporte Formativo se lo requiera el proceso de planeación, organización, dirección, ejecución seguimiento y control de los Festivales del Deporte Formativo en sus fases intra mural, municipal, zonal y departamental, garantizando para cada etapa un registro y memoria escrito sobre lo ejecutado y el impacto alcanzado.	EN EL MES DE ABRIL NO SE EJECUTO ESTA OBLIGACION.
4.Acompañar con su equipo de formadores asignados a los municipios de su región, el proceso de observación, selección, detección y desarrollo de talentos deportivos con miras al	EN EL MES DE ABRIL NO SE EJECUTO ESTA OBLIGACION. .

fortalecimiento de la reserva deportiva de la región y de Cundinamarca.	
5.Diseñar y mantener actualizada la base de datos de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes con proyección de talento y reserva deportiva de su región, atendiendo los lineamientos que sobre la materia establezca la Coordinación del Deporte Formativo.	EN EL MES DE ABRIL NO SE EJECUTO ESTA OBLIGACION.
6.Liderar el proceso de inducción y presentación de los formadores asignados a su región a cada uno de los municipios (Instituciones educativas, secretarias de deporte, coordinaciones e Institutos) que la integran, acompañando lo relacionado a inscripciones, horarios, implementación deportiva y escenarios de trabajo de cada formador.	EN EL MES DE ABRIL NO SE EJECUTO ESTA OBLIGACION.
7.Diseñar, implementar y ejecutar un plan de acompañamiento y asesoría desde el punto de vista técnico, pedagógico y administrativo del proceso ejecutado por cada Municipio de su región en lo que corresponde al Deporte Formativo y las Escuelas de Formación Deportiva, llevando un inventario de las mismas y sus correspondientes coberturas poblacionales y sectoriales. Diseñar y mantener la base de datos relacionada con la obligación.	
8. Realizar mensualmente 20 visitas de campo a los municipios de su región, garantizando una cobertura mensual del 100% de los municipios que la integran, a fin de desarrollar el proceso de acompañamiento técnico, pedagógico y metodológico de las sesiones de clase ejecutadas de manera directa por cada formador según los horarios programados por cada uno de ellos. Durante la visita a cada sesión se debe diligenciar la FICHA TECNICA respectiva y esta debe durar lo que dure la sesión de clase y una vez finalizada se debe realizar un proceso de retroalimentación de lo observado con el respectivo formador.	EN EL MES DE ABRIL NO SE EJECUTO ESTA OBLIGACION.
9.Realizar mensualmente una reunión presencial con todo el equipo de formadores asignados a su región y este espacio debe será utilizado para: socialización de planes pedagógicos, socialización de avances, resultados controles,	EN EL MES DE ABRIL NO SE EJECUTO ESTA OBLIGACION.

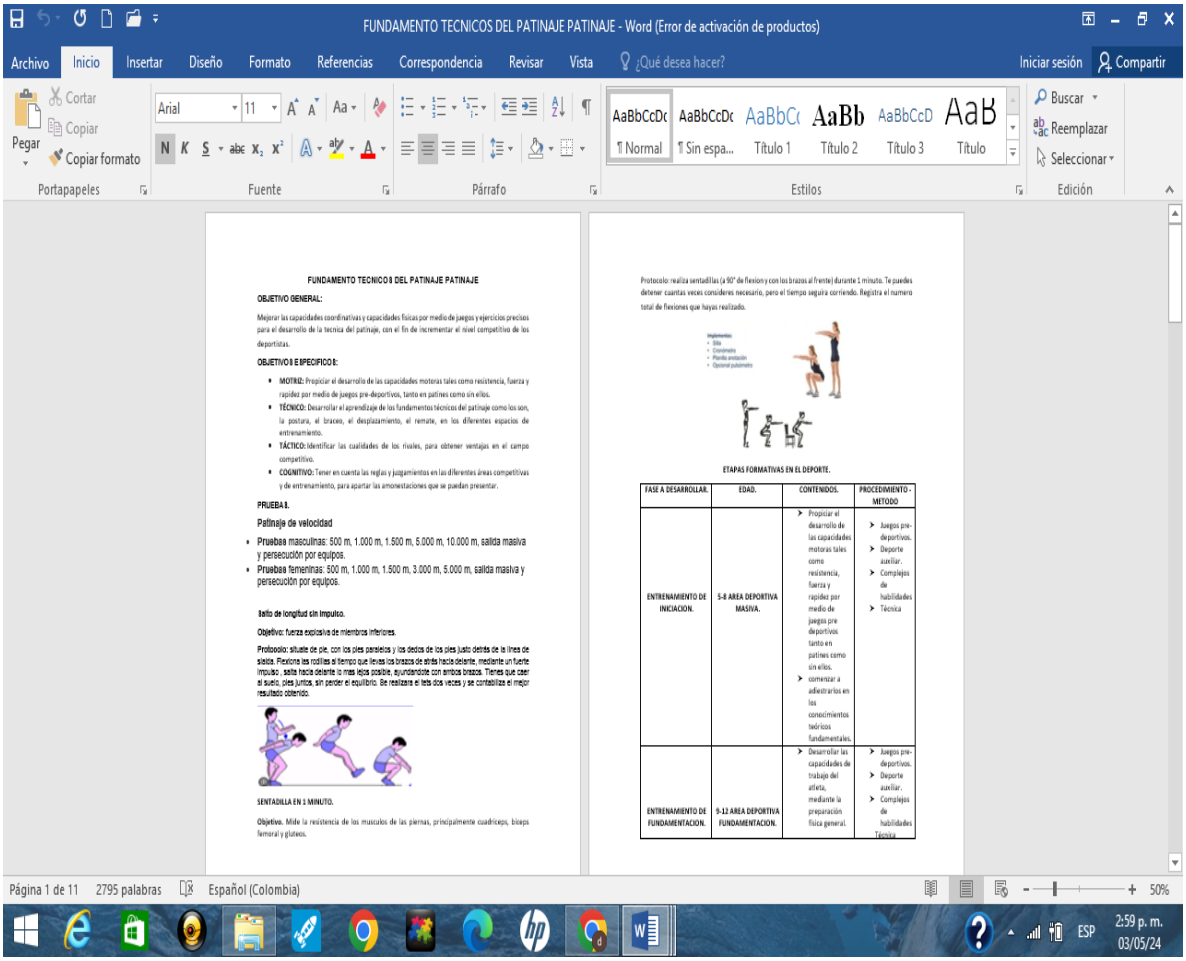
evaluaciones físicas y revisión de informes (cada una de las reuniones debe ser registrada bajo acta) y la misma no deberá afectar en su desarrollo y cumplimiento los horarios de clase, previamente establecidos por cada formador.	
10.Gestionar ante los municipios de su región el trámite de los Avales Deportivos de las Escuelas de Formación públicas y privadas, asesorarlos en lo pertinente y tramitar ante la Coordinación del Deporte Formativo lo que corresponde en los términos que establece la Ley.	EN EL MES DE ABRIL NO SE EJECUTO ESTA OBLIGACION.
11. Entregar al Coordinador del Deporte Formativo y a su Supervisor y con el Vo. Bo. del Coordinador de Gestores la planeación de cada semana, en la cual se refleje claramente las actividades y visitas a desarrollar de conformidad con las obligaciones del contrato.	
12.Atender y acompañar oportunamente las tareas y acciones que desde el Observatorio del Deporte le sean delegadas a su región y a su equipo de formadores, bajo el liderazgo del Gestor Provincial y Coordinador del Deporte Formativo.	EN EL MES DE ABRIL NO SE EJECUTO ESTA OBLIGACION.
13.Realizar el seguimiento, verificación y consolidación de los documentos físicos y digitales por cada uno de los formadores (formato de inscripción, consentimiento informado, copia de afiliación eps y demás documentos solicitados).	EN EL MES DE ABRIL NO SE EJECUTO ESTA OBLIGACION.
14. Responder por el proceso de sistematización, tabulación, consolidación y análisis de la información que se genere en su región y que está relacionada con el Deporte Formativo y las Escuelas de Formación Deportiva, en los formatos y/o plataforma que disponga Indeportes Cundinamarca para tal fin. Generando oportunamente que sobre la materia solicite la Gerencia, Subgerencia y/o Coordinación del Deporte Formativo.	EN EL MES DE ABRIL NO SE EJECUTO ESTA OBLIGACION.
15. Asistir puntualmente a las reuniones que sea convocado (a) por el coordinador (es) del Deporte Formativo y en los casos que sea necesario y delegado elaborar, digitalizar y responder por el acta correspondiente, en los formatos previamente establecidos	

16. Coordinar, asistir y/o apoyar según corresponda y/o le sea delegado, todas las reuniones y o eventos convocados por Indeportes Cundinamarca y en los cuales se requiera su presencia y participación activa relacionados con el (los) programa (s) y proyecto (s) del sector del Deporte Formativo.	
17. Acompañar y liderar en caso de ser necesario y con su equipo de formadores, las acciones implementadas desde el Plan Departamental de Capacitación y Formación Permanente, relacionadas con el Deporte Formativo garantizando su ejecución y cumplimento, de acuerdo a los objetivos previamente establecidos para cada uno de ellos.	EN EL MES DE ABRIL NO SE EJECUTO ESTA OBLIGACION.
18. 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, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
19. En caso de ser necesario apoyar y acompañar a la Sub Gerencia Técnica en el proceso que corresponda los programas y proyectos de los "Juegos Intercolegiados y Escolares," adelantando la gestión que sea necesaria ante los Municipios e Instituciones Educativas públicas y privadas que integran la(s) Provincia(s) asignada(s), a fin de desarrollar con total éxito los procesos de promoción, difusión, organización, inscripción, ejecución, seguimiento, control y evaluación de los Juegos en lo que corresponde a sus Fases: Intra - mural – Municipal, Departamental, Regional y Final. Igualmente corresponderá al contratista recolectar y verificar la documentación de los Campeones que representaran al Departamento a nivel Nacional.	EN EL MES DE ABRIL NO SE EJECUTO ESTA OBLIGACION.

ANEXO EVIDENCIAS

OBLIGACION # 1

Se anexa evidencia de los documentos técnicos, página 17 completa



FUNDAMENTO TECNICOS DEL PATINAJE PATINAJE - Word (Error de activación de productos)

FUNDAMENTO TECNICOS DEL PATINAJE PATINAJE

OBJETIVO GENERAL:

Mejorar las capacidades coordinativas y capacidades físicas por medio de juegos y ejercicios precisos para el desarrollo de la tecnica del patinaje, con el fin de incrementar el nivel competitivo de los deportistas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- **MOTRIZ:** Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.
- **TÉCNICO:** Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del patinaje como los son, la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los diferentes espacios de entrenamiento.
- **TÁCTICO:** Identificar las cualidades de los rivales, para obtener ventajas en el campo competitivo.
- **COGNITIVO:** Tener en cuenta las reglas y juzgamientos en las diferentes áreas competitivas y de entrenamiento, para apartar las amonestaciones que se puedan presentar.

PRUEBA 8.

Patinaje de velocidad

- **Pruebas masculinas:** 500 m, 1.000 m, 1.500 m, 5.000 m, 10.000 m, salida masiva y persecución por equipos.
- **Pruebas femeninas:** 500 m, 1.000 m, 1.500 m, 3.000 m, 5.000 m, salida masiva y persecución por equipos.

Salto de longitud sin impulso.

Objetivo: fuerza explosiva de miembros inferiores.

Protocolo: situate de pie, con los pies paralelos y los dedos de los pies justo detrás de la línea de salida. Flexiona las rodillas al tiempo que llevas los brazos de atrás hacia delante, mediante un fuerte impulso, salta hacia delante lo mas lejos posible, ayudándote con ambos brazos. Tienes que caer al suelo, pies juntos, sin perder el equilibrio. Se realizara el teta dos veces y se contabiliza el mejor resultado obtenido.

SENTADILLA EN 1 MINUTO.

Objetivo. Mide la resistencia de los musculos de las piernas, principalmente cuadriceps, biceps femoral y gluteos.

Protocolo: realiza sentadillas (a 90° de flexion) y con los brazos al frente) durante 1 minuto. Te puedes detener cuantas veces consideres necesario, pero el tiempo seguirá corriendo. Registra el numero total de flexiones que hayas realizado.

ETAPAS FORMATIVAS EN EL DEPORTE.

FASE A DESARROLLAR.	EDAD.	CONTENIDOS.	PROCEDIMIENTO - METODO
ENTRENAMIENTO DE INICIACION.	5-8 AREA DEPORTIVA MASIVA.	➢ Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre deportivos tanto en patines como sin ellos. ➢ comenzar a adiestrarlos en los conocimientos teóricos fundamentales.	➢ Juegos pre-deportivos. ➢ Deporte auxiliar. ➢ Complejos de habilidades ➢ Técnica
ENTRENAMIENTO DE FUNDAMENTACION.	9-12 AREA DEPORTIVA FUNDAMENTACION.	➢ Desarrollar las capacidades de trabajo del atleta, mediante la preparación física general.	➢ Juegos pre-deportivos. ➢ Deporte auxiliar. ➢ Complejos de habilidades

Página 1 de 11 2795 palabras Español (Colombia) 50%

2:59 p. m. 03/05/24

ANEXO EVIDENCIAS

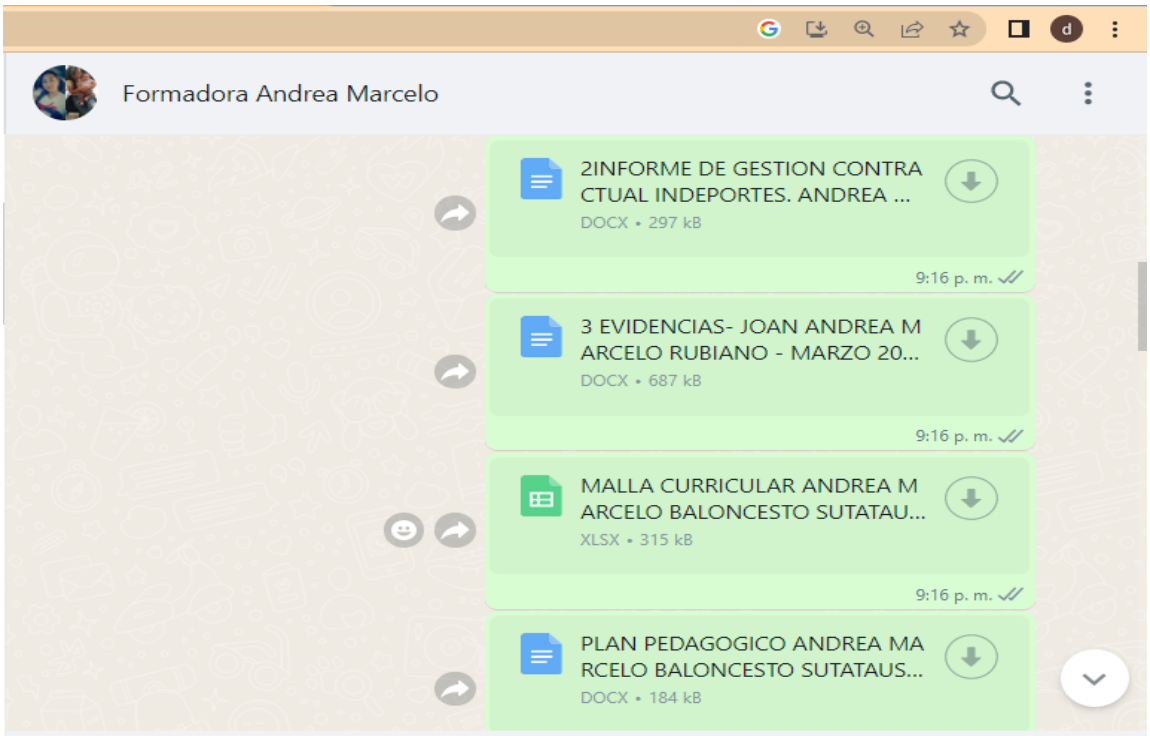
OBLIGACION # 2

Apoye a la formadora Andrea Marcelo en las correcciones del informe, plan pedagógico y malla curricular.

Fecha: 24/04/2024

página 18 completa





PLAN PEDAGOGICO



#	CONTENIDO
1	TITULO
2	INTRODUCCIÓN
3	JUSTIFICACIÓN
4	MARCO LEGAL
5	OBJETIVO GENERAL
6	OBJETIVOS ESPECIFICOS
7	POBLACION OBJETO Y COBERTURA

#	CONTENIDO
8	CARACTERIZACION DEL DEPORTE
9	ESTRUCTURA POR NIVELES
10	TEMAS Y CONTENIDOS
11	METODOLOGIA DE TRABAJO
12	CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN
13	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

PROGRAMA PEDAGÓGICO Y METODOLÓGICO POR DEPORTE:

Este plan se debe ajustar a los Lineamientos de los planes pedagógicos de cada disciplina deportiva, definidos por la Subdirección Técnica Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca en el documento se debe relacionar las generalidades y particularidades de la Escuela de Formación Deportiva, de igual forma, deben relacionar las referencias bibliográficas que apoya el plan pedagógico y metodológico de la Escuela de Formación Deportiva. El plan deberá contener los siguientes literales que deberán ser entregados en el estricto orden relacionado:

a. TÍTULO: Identificar el nombre de la Escuela de Formación Deportiva y el o los deporte(s) que desarrollarán.

b. RESEÑA HISTÓRICA: Relatar toda la información pertinente acerca de la Escuela de Formación Deportiva, desde que año fue fundada, que deportes enseñan, en que comunidades prestan sus servicios, trayectoria, logros, deportistas destacados que hayan logrado formar, como ha sido el crecimiento e impacto que ha tenido en la comunidad.

c. INTRODUCCIÓN: Describir el qué, cómo, cuándo y el para que de la Escuela de Formación Deportiva.

d. MISIÓN: Indicar el porqué de la Escuela de Formación Deportiva. Detallar las funciones básicas que va a desempeñar, definir las necesidades a satisfacer, la población a beneficiar y los servicios a ofrecer.

e. VISIÓN: Indicar como se visualiza la Escuela de Formación Deportiva a largo plazo.

f. JUSTIFICACIÓN: Describir la importancia, los beneficios y aportes de la Escuela de Formación Deportiva.

g. OBJETIVO GENERAL: Especificar la razón de ser de la Escuela de Formación Deportiva.

h. OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Indicar los resultados y beneficios esperados en la Escuela de Formación Deportiva.

i. POBLACIÓN: Describir las características del grupo poblacional que se beneficiará, como edad, sexo, estrato socio económico, escolaridad, discapacidad y la cantidad de población inscrita a la fecha de presentación de la solicitud.

j. COBERTURA: Se deberá indicar cuales son los escenarios deportivos para la práctica del (los) deporte(s) con los menores de edad, describir la localidad (es), barrio (s), días y horarios.

k. ESTRUCTURA Y PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA FORMATIVO:

- Detallar las características históricas y/o relevantes del (los) deporte(s).

- Cuántas etapas operan al interior de la Escuela de Formación Deportiva.

- Indicar los objetivos específicos para cada una de las etapas de formación deportiva.

- Describir los temas pedagógicos, metodológicos, física, socio afectivo, deportivo (técnico y táctico) y cognitivos de cada una de las etapas de enseñanza e intervención con niños, niñas y adolescentes.

l. RECURSOS: Describir la cantidad de talento humano: instructores o instructoras, recursos materiales, implementación deportiva.

m. METAS: Estimar cuantitativa y cualitativamente los resultados que se esperan obtener en cada una de las etapas de enseñanza.

n. METODOLOGÍA: Describir el modelo de enseñanza y didácticas pedagógicas utilizadas para el logro de los objetivos, señalar el autor, línea o corriente que respalda el proceso de formación de su Escuela Deportiva.

o. CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN:

- Detallar y describir las herramientas de control, seguimiento y evaluación implementadas, además, indicar los objetivos de cada herramienta, el concepto de esta y la frecuencia (tiempo) de implementación.

- Adjuntar las evidencias (formatos implementados), de valoración motriz, seguimiento pedagógico y fichas de resultados que se realicen al interior de la escuela, a los deportistas.

p. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES: Identificar mediante un diagrama de Gantt, los aspectos que se trabajarán y las actividades que se desarrollarán durante un periodo no inferior a un (1) año (test físico, festivales, periodos académicos, intercambios, reuniones de padres de familia, celebraciones y otras actividades propias de una Escuela de Formación Deportiva)

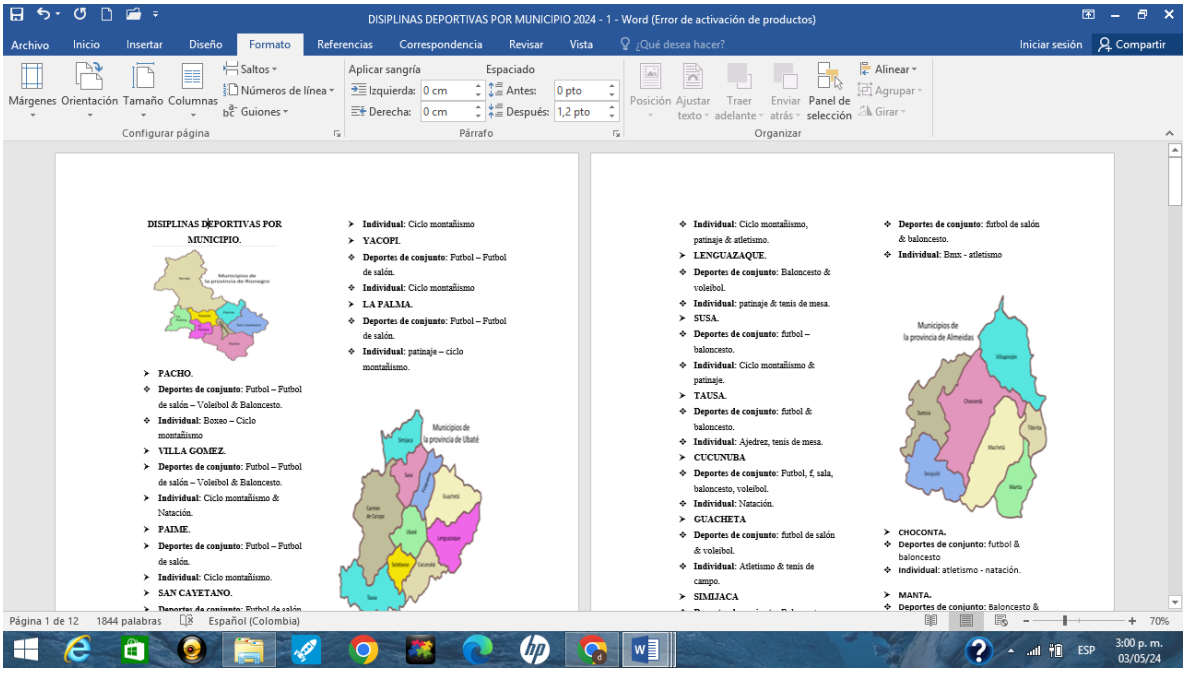
ANEXO EVIDENCIAS

OBLIGACION # 7

Desarrolle por provincias las disciplinas deportivas de conjunto e individual junto con el Lic. Andrés Benito

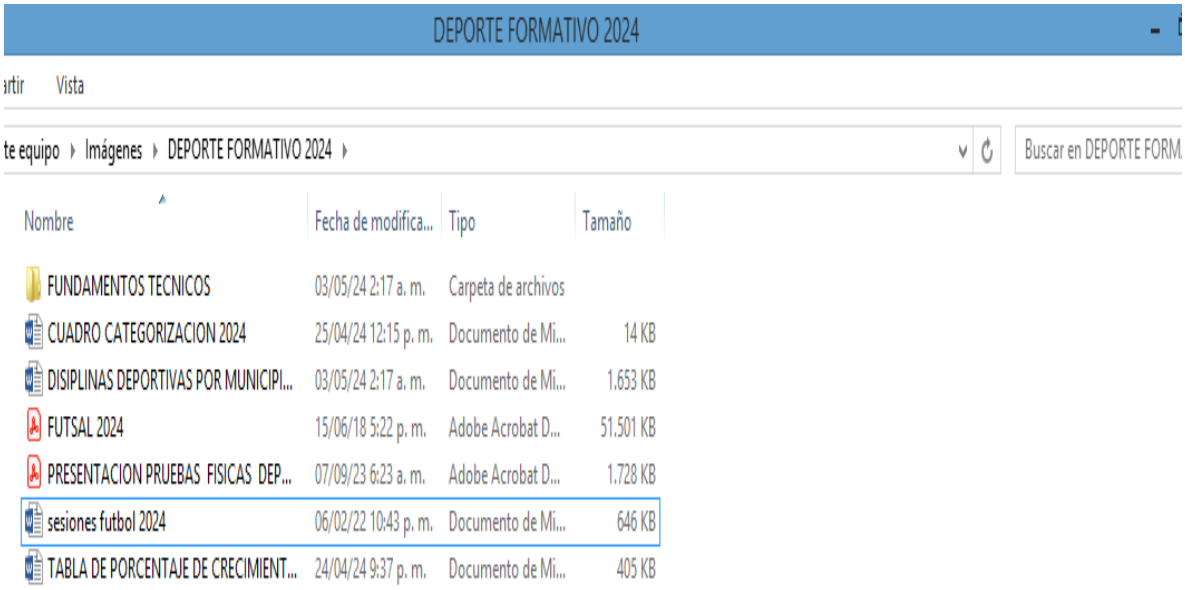
Fecha: 22/04/2024

página 19 completa



ANEXO EVIDENCIAS

OBLIGACION # 11



ANEXO EVIDENCIAS

OBLIGACION # 17

ANEXO EVIDENCIAS

OBLIGACION # 16

Participe de las reuniones, convocada en el mes de abril por el componente de deporte formativo

Fechas:

- 02-04-2024.
- 03-04-2024
- 04-04-2024
- 16-04-2024
- 25-04-2024

Asunto: PLANEACIÓN, ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA CAPACITACIÓN QUE SE REALIZARA A LOS FORMADORES DEL DEPARTAMENTO.

GRUPO DE TRABAJO:

AREA ADMINISTRATIVA:

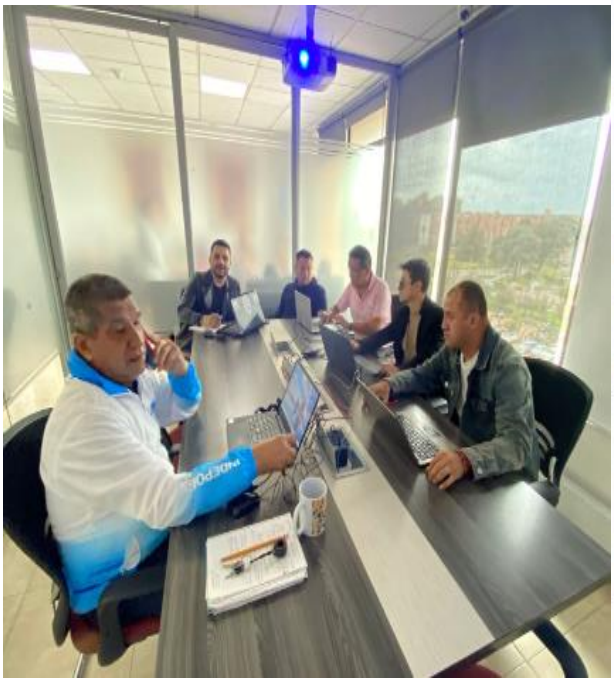
Lic. María del Pilar, Lic. Jairo Jiménez, Lic. Jairo Velasco y Lic. Eduardo ortega

GESTORES:

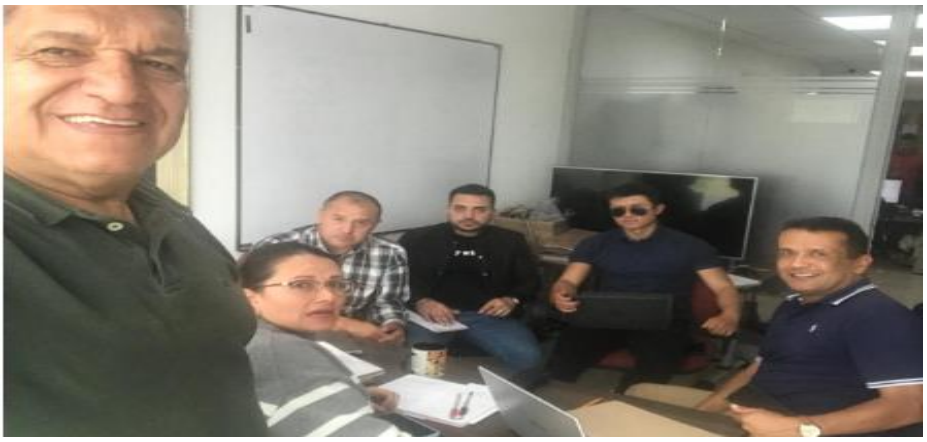
Lic. Andrés y Lic. Diego Sandoval Gómez



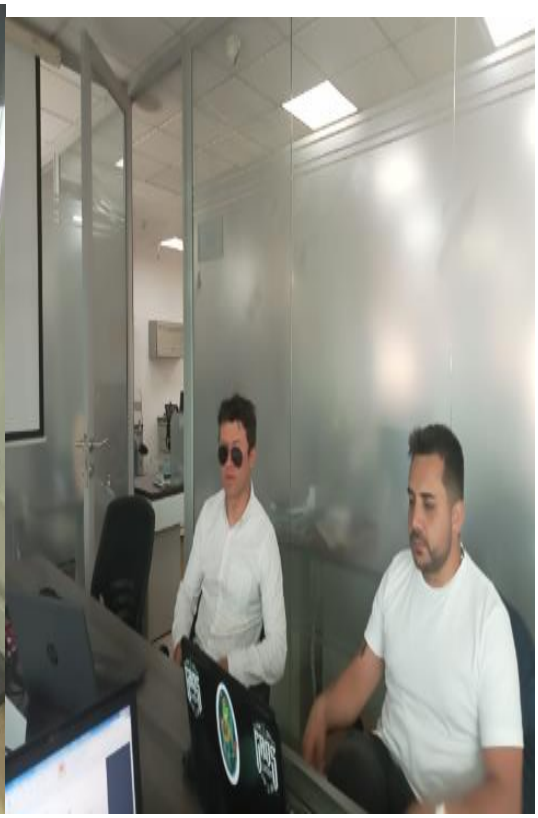









Gobernacion de Cundinamarca





ANEXO EVIDENCIAS

OBLIGACION # 17

Apoye en la organización y entrega de kits deportivos para los municipios del departamento de Cundinamarca.

Fechas: 01-04-2024

02-04-2024

10-04-2024

19-04-2024

Lugar: licorera de Cundinamarca.

Casa del deportista.









Apoye el evento del municipio del Beltrán.

Convenio de la entidad municipal y escuela oficial once caldas.

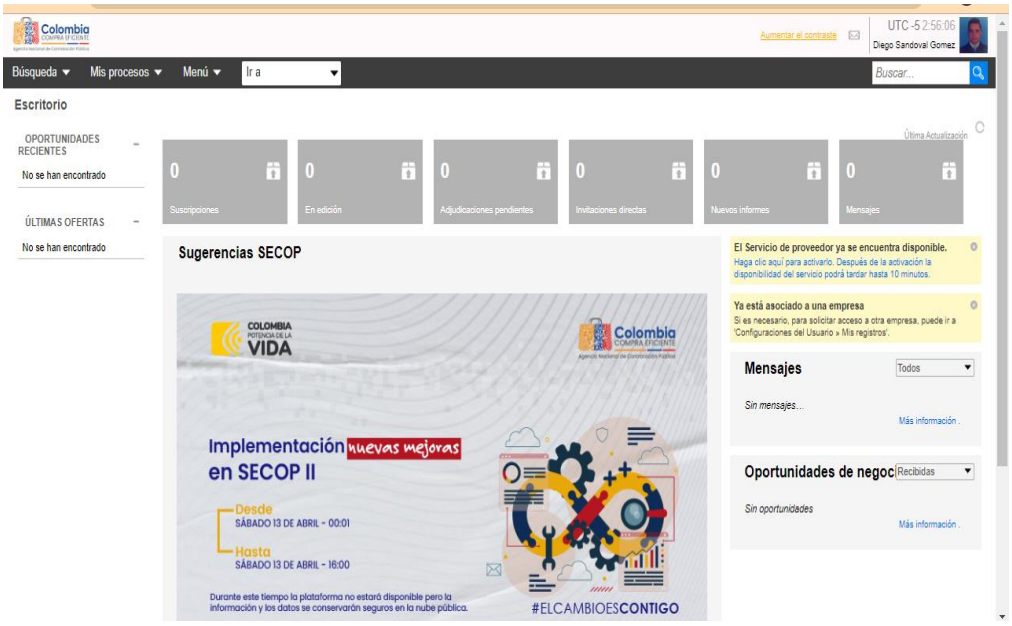
Fecha: 28-04-2024





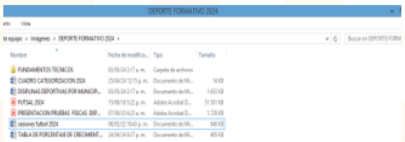
ANEXO EVIDENCIAS

OBLIGACION # 19



INFORME DE GESTION CONTRACTUAL
CONTRATO DE PRESTACIÒN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÒN

INFORME DE GESTION CONTRACTUAL No. 01 de 2024 CONTRATO No. 0070 de 2023								
Nombre del Contratista	DIEGO ALBERT YESSID SANDOVAL GOMEZ							
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1.019.071.485							
Nombre y Cargo del Supervisor	MARIA DEL PILAR CONTRERAS BERNAL							
Número del Contrato	0070	Pago Número	1	De	2			
Período Informado	01/04/2024 – 30/04/2024	No. De Registro Presupuestal	RES-2024000110 01/04/2024					
Cuenta Bancaria y Entidad	BANCO DAVIVIENDA N° 0550488409294813	Corriente		Ahorros	X			
Valor del Pago	CUATRO MILLONES DE PESOS MCTE ($ 4.000.000.00)							
Fecha Acta Inicio	01/04/2024	Fecha de Terminación Vigencia Inicial	30/05/2024					
Prórroga	SI		NO	X	Fecha de Terminación prórroga	N/A		
Adición	SI		NO	X	Valor Adicionado	N/A		
Suspensiones	SI		NO	X	Periodo de Terminación	N/A		
Objeto del Contrato: "PRESTACION DE SERVICIOS COMO GESTORES PROVINCIALES PARA LOS PROGRAMAS DEL DEPORTE FORMATIVO, ESCOLAR Y JUEGOS INTERCOLEGIADOS EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO " CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA ", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUDINAMARCA".								
Obligaciones específicas					Actividades realizadas			
DECLARACION DEL CONTRATISTA								
OBLIGACIONES ESPECIFICAS					ACTIVIDADES REALIZADAS			

EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE ABRIL- CTO 0070 -2024			
Nombre del contratista	DIEGO ALBERT YESSID SANDOVAL GOMEZ		
Número de identificación	1019071485	Tipo de documento	C.C
Período informado:	01/04/2024 A 30/04/2024	N° de Registro Presupuestal	RES-2024000110 01/04/2024
Objeto del Contrato: "PRESTACION DE SERVICIOS COMO GESTORES PROVINCIALES PARA LOS PROGRAMAS DEL DEPORTE FORMATIVO, ESCOLAR Y JUEGOS INTERCOLEGIADOS EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO " CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA ", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUDINAMARCA".			
OBLIGACIONES ESPECÍFICAS		ACTIVIDADES REALIZADAS	
1. Liderar el proceso técnico y pedagógico que adelantan los formadores deportivos vinculados por Indeportes Cundinamarca a los diferentes municipios de su región a través de las Escuelas de Formación Deportiva y Centro de Interés, garantizando la ejecución de sus Planes Pedagógicos y Técnicos y el cumplimiento de las mallas curriculares, establecidas para cada deporte y/o modalidad.			

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

Bancoomeva

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANA	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1019071485
NOMBRE O RAZÓN SOCIAL:			DIEGO ALBERT SANDOVAL GOMEZ
CIUDAD/MUNICIPIO:	LA PALMA	DEPARTAMENTO:	CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN:	CARRERA 14A # 134 – 12	TELÉFONO:	7777777
TIPO APORTANTE:	03-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	1-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONÓMICA:	Comercio al por mayor de computadores, equipo per
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	4548106297	TIPO DE PLANILLA:			I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES abril AÑO 2024	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES abril AÑO		2024
DÍAS DE MORA:	0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2024/05/03	NÚMERO AUTORIZACIÓN:			9998534461

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
CN201	CN201- PROTECCION	1	$ 256.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 256.000	$ 0	$ 256.000
SUBTOTALES:										$ 256.000	$ 0	$ 256.000

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR	LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS002	EPS002-SALUD TOTAL	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 200.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 200.000	$ 0	$ 0	$ 200.000
SUBTOTALES:													$ 200.000	$ 0	$ 0	$ 200.000

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	4-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 30.000	$ 30.000	$ 0	$ 0	$ 30.000
SUBTOTALES:									$ 30.000	$ 0	$ 0	$ 30.000

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE							NOVEDADES															SEGURIDAD SOCIAL																		PARAFISCALES							
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO EN EL EXTERIOR	EXTRANJERO NO OBLIGADO A COTIZAR PENSIÓN	IGE	RET	TDE	TAE	SLN	IGE	LMA	VAC	VCT	IRP	PENSIÓN							SALUD							ARP							CCF	SENA	ICBF	ESAP	MINEDU
																			ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS AFILIADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DÍAS COT	IBC	ADMIN	TOTAL APORTES	TOTAL APORTES	TOTAL APORTES	TOTAL APORTES	TOTAL APORTE
1	CC 1019071485	DIEGO ALBERT SANDOVAL GOMEZ	03-INDEPENDIENTE CON CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.300.000		NO		01				30						CN001-PROTECCION	30	$ 1.600.000	$ 256.000	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 256.000	EPS002-SALUD TOTAL	30	$ 1.600.000	$ 200.000	$ 0	$ 200.000	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.600.000	3 0191071485	$ 30.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	$ 495.000

partir Vista

Este equipo ▸ Imágenes ▸ INFORMES 2024 D-S-G ▸ INFORME ABRIL 2024

Nombre	Fecha de modifica...	Tipo	Tamaño
ABRIL C. COBRO DIEGO	03/05/24 10:49 a. m.	Adobe Acrobat D...	843 KB
ABRIL CUENTA DE COBRO INDEPORTES	03/05/24 10:46 a. m.	Adobe Acrobat D...	144 KB
ABRIL INF- EVIDENCIAS DSG	03/05/24 1:12 p. m.	Documento de Mi...	6.675 KB
ABRIL INF- EVIDENCIAS DSG	03/05/24 10:24 a. m.	Adobe Acrobat D...	580 KB
ABRIL INFORME DE GESTION CONTRAC...	03/05/24 10:38 a. m.	Documento de Mi...	274 KB
ABRIL INFORME DE GESTION CONTRAC...	03/05/24 10:38 a. m.	Adobe Acrobat D...	376 KB
ABRIL SALUD Y PENSION 2024	03/05/24 12:30 p. m.	Adobe Acrobat D...	224 KB
acta de inicio Diego (1)	03/05/24 10:47 a. m.	Adobe Acrobat D...	705 KB
CERTIFICADO DE SALUD	03/05/24 10:51 a. m.	Adobe Acrobat D...	53 KB
CUENTA DE COBRO INDEPORTES	03/05/24 10:45 a. m.	Documento de Mi...	467 KB
SoporteDePago.General.4549106297.	03/05/24 12:26 p. m.	Adobe Acrobat D...	179 KB

FUNDAMENTO TECNICOS DEL PATINAJE PATINAJE

OBJETIVO GENERAL:

Mejorar las capacidades coordinativas y capacidades fisicas por medio de juegos y ejercicios precisos para el desarrollo de la tecnica del patinaje, con el fin de incrementar el nivel competitivo de los deportistas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- **MOTRIZ:** Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.
- **TÉCNICO:** Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del patinaje como los son, la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los diferentes espacios de entrenamiento.
- **TÁCTICO:** Identificar las cualidades de los rivales, para obtener ventajas en el campo competitivo.
- **COGNITIVO:** Tener en cuenta las reglas y juzgamientos en las diferentes áreas competitivas y de entrenamiento, para apartar las amonestaciones que se puedan presentar.

PRUEBAS.

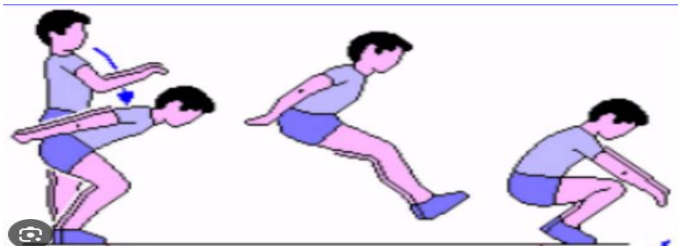
Patinaje de velocidad

- **Pruebas** masculinas: 500 m, 1.000 m, 1.500 m, 5.000 m, 10.000 m, salida masiva y persecución por equipos.
- **Pruebas** femeninas: 500 m, 1.000 m, 1.500 m, 3.000 m, 5.000 m, salida masiva y persecución por equipos.

Salto de longitud sin impulso.

Objetivo: fuerza explosiva de miembros inferiores.

Protocolo: situate de pie, con los pies paralelos y los dedos de los pies justo detrás de la linea de slaida. Flexiona las rodillas al tiempo que llevas los brazos de atrás hacia delante, mediante un fuerte impulso , salta hacia delante lo mas lejos posible, ayundandote con ambos brazos. Tienes que caer al suelo, pies juntos, sin perder el equilibrio. Se realizara el tets dos veces y se contabiliza el mejor resultado obtenido.



SENTADILLA EN 1 MINUTO.

Objetivo. Mide la resistencia de los musculos de las piernas, principalmente cuadriceps, biceps femoral y gluteos.

Protocolo: realiza sentadillas (a 90° de flexion y con los brazos al frente) durante 1 minuto. Te puedes detener cuantas veces consideres necesario, pero el tiempo seguira corriendo. Registra el numero total de flexiones que hayas realizado.



ETAPAS FORMATIVAS EN EL DEPORTE.

FASE A DESARROLLAR.	EDAD.	CONTENIDOS.	PROCEDIMIENTO - METODO
ENTRENAMIENTO DE INICIACION.	**5-8 AREA DEPORTIVA MASIVA.**	➢ Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre deportivos tanto en patines como sin ellos. ➢ comenzar a adiestrarlos en los conocimientos teóricos fundamentales.	➢ Juegos pre-deportivos. ➢ Deporte auxiliar. ➢ Complejos de habilidades ➢ Técnica
ENTRENAMIENTO DE FUNDAMENTACION.	**9-12 AREA DEPORTIVA FUNDAMENTACION.**	➢ Desarrollar las capacidades de trabajo del atleta, mediante la preparación física general.	➢ Juegos pre-deportivos. ➢ Deporte auxiliar. ➢ Complejos de habilidades Técnica

		➢ Aumento de las capacidades motoras generales mediante el desarrollo de la preparación física general**.**	➢ anaeróbico ➢ aeróbico ➢ táctica. ➢ teórico. ➢ polimetría. ➢ fuerza ➢ flexibilidad.
ENTRENAMIENTO DE PERFECCIONAMIENTO.	**13-17 AREA DEPORTIVA PERFECCIONAMIENTO.**	➢ evitar el máximo de capacidades motoras generales mediante el desarrollo de la preparación física general**.** ➢ Aumento del nivel de la capacidades condicionales y coordinativas.	➢ Deporte auxiliar. ➢ Complejos de habilidades Técnica. ➢ anaeróbico ➢ aeróbico ➢ táctica. ➢ teórico. ➢ polimetría. ➢ fuerza flexibilidad.

TECNICOS ESPECIFICOS.

ELEMENTO.	**ACCION.**
SALIDA.	Posición inicial. Apoyo patín adelante. Traslado del cuerpo. Alineación. Pasos. Coordinación.
RECTA.	Fase de empuje adentro. Fase de empuje afuera. Fase de recuperación Sincronización. Elemento amplitud. Elemento frecuencia. Braceo.
CURVA.	Fase de empuje adentro. Fase de empuje afuera. Fase de recuperación Sincronización. Elemento amplitud. Elemento frecuencia. Braceo.
	Sincronización de pasos

LLEGADA.	Amplitud Manejo pierna izquierda – derecha.

FUNDAMENTOS TECNICOS DE LA NATACION.

Es el movimiento y el desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento o apoyo para avanzar. Generalmente la natación se hace para recreación, deporte, ejercicio o supervivencia. Los seres humanos pueden contener la respiración bajo el agua y realizar natación locomotora rudimentaria; esto se puede hacer semanas después del nacimiento como una respuesta evolutiva.

FLOTACIÓN:



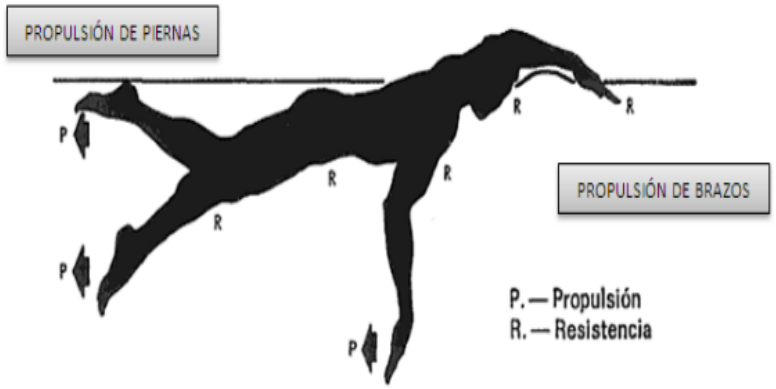
Es la capacidad de un cuerpo para sostenerse dentro del fluido. Se dice que un cuerpo está en flotación cuando permanece suspendido en un entorno líquido o Universidad José Carlos Mariátegui - Moquegua Fundamentos técnicos de la natación 2 gaseoso, es decir en un fluido. "Un objeto flotará sobre un fluido (ambos bajo el efecto fuerza de una gravedad dominante) siempre que el número de partículas que componen el objeto sea menor al número de partículas del fluido desplazadas".

RESPIRACIÓN:



Por respiración generalmente se entiende al proceso fisiológico indispensable para la vida de organismos aeróbicos. Gracias a la respiración podemos tener energía y a llevar a cabo nuestra alimentación y nuestra vida diaria. En general, se aspira aire por la boca y se expira por la nariz.

PROPULSION.



Acción de propulsar. Movimiento dado a un cuerpo al ejercer una fuerza sobre él. Acción de avanzar una embarcación por el agua, una aeronave por el aire, una astronave por el espacio, etc., al aplicar una fuerza. Desplazamiento de un cuerpo en un fluido y en los casos de autopropulsión en el espacio.

• Propulsión a chorro Propulsión a reacción.

• Propulsión a reacción Proceso que da movimiento a un cuerpo aprovechando el empuje.

TÉCNICAS DE LA NATACIÓN.

Hay cuatro movimientos principales que son utilizados en competiciones de natación y en actividades de recreación de natación:

- **El crol o estilo libre:** En el crol, se utiliza una acción de brazos y un batido de pies alternativo. Un ciclo completo de este estilo se compone de una acción completa del brazo derecho, una completa del izquierdo y de un número variable de batidos de piernas.
- **El estilo pecho (estilo braza):**
- ♣Postura inicial: Acaba de terminar la fase auténtica de recobro. El brazo se encuentra flexionado y delante de su hombro. El codo está actuando de pivote, está más alto que la mano. El antebrazo se dirige hacia delante (hacia el agua). La mano se encuentra ligeramente relajada, flexionada y mirando hacia abajo y atrás (mirando al agua y a pocos centímetros de esta).
- ♣Postura final: El brazo se encuentra ligeramente flexionado y delante de su hombro. El codo está dirigido hacia arriba, no ha entrado aún en el agua. La mano se encuentra ligeramente flexionada hacia abajo y hacia fuera. El dedo pulgar de la mano ha tomado contacto con el agua.
- ♣Descripción del movimiento: El brazo se estira mediante la extensión del codo. El codo se mueve hacia delante y hacia abajo. La mano pasa progresivamente de estar relajada y mirando hacia atrás a estar con cierta tensión mirando hacia abajo y hacia fuera (posición de entrada en el agua). El dedo pulgar es el primero en tomar contacto con el agua, cuando el brazo está más o menos a 2/5 de su extensión total. 3.1.2. Normas para el estilo libre:)

Salida: Se ejecuta con un salto desde la banqueta o poyete de salida, al igual que la salida para las carreras de estilo braza y mariposa

- **El estilo espalda.** La espalda permite mayor velocidad que la braza ya que pone en movimiento, brazos y piernas, recuperándose los brazos por fuera del agua. Por la mayor dificultad de coordinación de los movimientos y por la mayor resistencia al agua que proporciona la posición del cuerpo, no es tan rápido como el crawl.

- El estilo de natación de espalda es llamado también "crol de espalda" debido a que en algún tiempo se le consideró una versión invertida del crol de frente. Efectivamente, las semejanzas entre ambos estilos son notables cuando se estudia detenidamente sus principios mecánicos.
- Velocidad y ergonomía
- Coordinación pies-brazos.
- Movimiento del brazo.
- Los brazos dentro del agua.
- Los brazos fuera del agua.
- La coordinación.

Se utilizan cuatro estilos de natación en las competiciones olímpicas: libre, espalda, braza y mariposa. Las competiciones de mariposa, espalda y braza tienen distancias de 100 y 200 m. Existen distancias de estilo libre de 50 m, 100 m, 200 m y 400 m, así como los 800 m femeninos y 1500 m masculinos.

Entrenamiento en tierra / Test deportivos motores:

- Flexibilidad de hombros.
- Fuerza resistencia musculatura abdominal (30 seg.).
- Fuerza resistencia de la musculatura dorsal/lumbar (30 seg.).
- Fuerza resistencia tren superior (30 seg.).
- "Sprint" de 60 metros llanos.
- Fuerza rápida de la musculatura extensora de piernas.
- Lanzamiento de balón Medicinal de 2 Kg.
- Carrera de resistencia sobre 800 metros

EJEMPLOS DE TEST DE RENDIMIENTO FÍSICO

1. TEST DE CAPACIDAD ANAERÓBICA LÁCTICA



Burpee Test

Ejercicio de resistencia cardiovascular que involucra el uso total del cuerpo en 4 movimientos:
Durante **1 min** realizar flexión completa de piernas apoyando las manos en el suelo, pasar a posición prona con piernas estiradas, volver a cuclillas y de ahí, a la posición inicial.



También para las demás capacidades están estos que son más *simples.*

TEST **DE** ***VELOCIDAD:*** (en una distancia determinada hacer el menos tiempo posible en nuestro caso era el largo de la cancha que son 40 metros).

TEST DE ***FUERZA:*** (se ejecutan tres tipos, como son el de mayor número de ***abdominales*** o ***flexiones*** en un tiempo, para los abdominales lo hacíamos en 30 segundos y flexiones en 1 minuto y por último el de mayor distancia de tiro de ***balón medicinal)***.

TEST DE ***FLEXIBILIDAD:*** (como su nombre indica para desarrollar la flexibilidad y por último, los dos tipos de ***saltos*** (salto ***horizontal*** y salto en ***vertical***).

TEST DE FUERZA ABDOMINAL



CICLOMONTAÑISMO

La destreza técnica requerida para el ciclismo de montaña (MTB o BTT) es un aspecto normalmente envuelto en un halo de misterio. Muchos ciclistas consideran que se trata de un área realmente compleja que requiere años de dominar. En esta guía sobre la destreza técnica, Sarah Pain, la propia entrenadora de Wiggle en habilidades de MTB, nos explica los principales fundamentos del ciclismo de montaña de un modo fácil de entender. No importa el nivel de habilidad que tengas: la experiencia de Sarah y sus útiles consejos ¡te ayudarán a reforzar tu confianza por los senderos!

Habilidades básicas en MTB

Las competencias básicas en el ciclismo de montaña son igual de importantes tanto si eres un novato en el deporte como un ciclista experto. Estas habilidades clave son las siguientes:

- Posición del cuerpo.
- Posición de ataque.
- Frenado.
- Ascensos.
- Descensos.
- Toma de curvas.

1. La posición del cuerpo

Tu posición corporal sobre la bicicleta es realmente importante y es uno de los factores clave a tener en cuenta. Afecta directamente al contacto de la bicicleta con el terreno (a través de las ruedas) y, obviamente, lo que se busca es estar en la mejor posición posible para hacer frente a cualquier obstáculo que aparezca en el camino.

La posición de ataque

Cuando el sendero sea llano, lo más probable es que vayas sentado sobre el sillín, pero en un mundo ideal empezará a ponerse la cosa un poco más técnica (es decir, baches). Para asegurarte de estar en la postura ideal cuando esto ocurra, deberías:

Ponerte de pie sobre los pedales para que el peso del cuerpo recaiga sobre ambas ruedas.

Mantener los pedales al mismo nivel cuando no estés pedaleando (es decir, sin tener un pie más alto o más bajo que el otro) para evitar enganchones o golpes.

Tener los brazos y las piernas flexionados ligeramente en los codos y las rodillas para absorber mejor los baches.

Mirar hacia delante lo más lejos que puedas: ¡este es posiblemente el punto MÁS importante!

Tener los dedos sobre los frenos, listos para frenar en cualquier momento.

2. Cómo frenar

Estoy segura de que ya sabes CÓMO frenar, pero la destreza que necesitarás adquirir es saber cómo aplicarla. Al ir por terrenos no marcados la regla no es tan sencilla como frenar cuando te apetezca. La mejor forma de perfeccionar tu técnica es practicar por un sendero que conozcas para poder acostumbrarte a la sensación de TUS frenos.

Existen una serie de aspectos realmente importantes que debes recordar:

Apréndete cuál es el freno delantero y cuál el trasero. Si no lo sabes, pedalea un poco y aprieta levemente una de las manetas de freno: si la rueda trasera empieza a derrapar, ese es el freno trasero, y si la bicicleta se detiene (y puede que la rueda trasera incluso se alce si vas rápido), entonces esa maneta se corresponderá con el freno delantero.

Como podrás ver, el freno delantero es el que realiza la mayor parte del frenado. Como principiante, lo mejor es que utilices ambos frenos a la vez. Aunque el freno delantero es el más potente, es de vital importancia que no lo aprietes a tope bruscamente.

Evita apretar los frenos demasiado fuertes: ejerce presión suavemente, sobre todo al principio.

Elige dónde frenar: es recomendable no frenar en zonas técnicas del sendero, sino entrar mejor en estas secciones a una velocidad prudencial (o lo que es lo mismo, frenar antes de llegar a ellas) y buscar un punto adecuado donde frenar después. ¡Recuerda que una rueda en movimiento se agarra mejor al terreno que una que esté frenando!

3. Cómo afrontar los ascensos

En la posición de ataque tu peso recae sobre la parte media de la bicicleta, ayudando de este modo a mejorar la adherencia tanto de la rueda delantera como de la trasera. No

obstante, a medida que asciendes necesitarás adaptar la postura del cuerpo para garantizar que el peso sigue siendo central.

Ascensos:

Al subir una cuesta con la bici necesitarás inclinarte hacia delante para mantener el peso sobre la rueda delantera y retener el agarre de la bicicleta al terreno.

Cuánto inclinarte dependerá de la pendiente de la cuesta, pero si notas que la rueda delantera se levanta lo más mínimo, ¡es que no estás inclinándote hacia delante lo suficiente!

También es importante cambiar a una marcha más fácil ¡ANTES de empezar el ascenso!

Y es más importante todavía ¡¡recordar mirar hacia adelante y seguir pedaleando!!

4. Cómo afrontar los descensos

Cuando el sendero apunte hacia abajo, es indispensable realizar determinados ajustes corporales para poder hacer frente al descenso de manera controlada:

A la hora de afrontar un descenso en bicicleta necesitarás inclinar el peso hacia atrás.

De nuevo, cuánto peso inclinar hacia atrás dependerá de lo pronunciada que sea la bajada.

Deberías ponerte de pie sobre los pedales, con los brazos estirados y el sillín delante de ti, los pedales al mismo nivel, los dedos sobre los frenos ¡y sin dejar de mirar siempre hacia delante!

Si necesitas frenar para reducir la velocidad, recuerda apretar las manetas de freno levemente.

5. Cómo tomar las curvas

En teoría, cualquiera puede tomar una curva en bici, ¿verdad? ¡Falso! Las curvas son una de las destrezas ciclistas más exigentes y difíciles de dominar.

Mirar hacia delante es clave

Existe una regla de oro que te hará la vida mucho más fácil a la hora de tomar una curva en bici, tanto si eres un principiante como un experto. Y la regla es esta: MIRA HACIA DELANTE. Es una de las habilidades más fáciles de aprender, pero también una de las más fáciles de dejar pasar; y la verdad es que realmente marca la diferencia. A medida que te adentras en la curva, mirarás hacia un lado y girarás la cabeza, y este movimiento moverá también a su vez los hombros. Y al combinar esto con el giro del manillar, casi estarás guiando la bicicleta por la curva. Esta acción de dirigir la mirada “a la vuelta de la esquina” puede parecer un poco extraño al principio, ¡pero cíñete a ello!

La práctica hace al maestro

Por supuesto, la técnica adicional que unirá todas estas habilidades es la práctica. La única manera de aprender es saliendo a rodar con la bici y poniendo a prueba tus nuevas capacidades: solo así se convertirán en algo absolutamente natural. Aprenderás lo que puedes hacer ¡y las áreas en las que necesitas algo de trabajo! Si algo no funciona como

esperabas, no dejes que te afecte ni te desanimes: ¡considéralo como una valiosa lección! Te permitirá recapacitar sobre lo que fue bien y lo que fue mal, además de lo que podrás hacer diferente la próxima vez. Y recuerda que en MTB siempre habrá elementos impredecibles… en ocasiones simplemente “pasan cosas”, ¡pero por eso es tan divertido!

La importancia del entrenador

Con algo de suerte, estos consejos te ayudarán a empezar con buen pie en el mundo del MTB. O puede que te permitan replantearte tus destrezas principales, aunque al final no hay nada mejor que la práctica y el aprendizaje que adquirirás con un entrenador cualificado.

Un entrenador será capaz de evaluar en qué punto estás y ofrecerte consejos personalizados para que mejores TU técnica. La práctica también es una manera estupenda de retener nuevos conocimientos y, sin lugar a dudas, no hay nada mejor en el MTB que el propio MTB, ¡pero es importante no aprender malos hábitos! Y recuerda que seguramente también existan varios clubes en tu localidad que acogerán a ciclistas de cualquier nivel.

En resumen, la mejor manera de aprender es ir poco a poco, pero con constancia ¡y salir a rodar todo cuanto puedas!

PRUEBAS FISICAS.

SKIPPING

Consiste en elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada. Se utiliza normalmente como calentamiento antes de comenzar a entrenar y permite activar el cuerpo, subir pulsaciones y aumentar la circulación.



DISIPLINAS DEPORTIVAS POR MUNICIPIO.



- **PACHO.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Boxeo – Ciclo montañismo
- **VILLA GOMEZ.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Ciclo montañismo & Natación.
- **PAIME.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón.
- **Individual:** Ciclo montañismo.
- **SAN CAYETANO.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol de salón –Baloncesto.
- **Individual:** Ciclismo montañismo.
- **EL PEÑON.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón & Voleibol.
- **Individual:** Ciclismo montañismo - Patinaje.
- **TOPAIPI.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón
- **Individual:** Ciclo montañismo
- **YACOPI.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón.
- **Individual:** Ciclo montañismo
- **LA PALMA.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón.
- **Individual:** patinaje – ciclo montañismo.



- **CARMEN DE CARUPA.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol, baloncesto, voleibol
- **Individual:** atletismo.
- **FUQUENE.**
- **Deportes de conjunto:** futbol & futbol de salón.

- **Individual:** Ciclo montañismo, patinaje & atletismo.

➢ **LENGUAZAQUE.**

- **Deportes de conjunto:** Baloncesto & voleibol.
- **Individual:** patinaje & tenis de mesa.

➢ **SUSA.**

- **Deportes de conjunto:** futbol – baloncesto.
- **Individual:** Ciclo montañismo & patinaje.

➢ **TAUSA.**

- **Deportes de conjunto:** futbol & baloncesto.
- **Individual:** Ajedrez, tenis de mesa.

➢ **CUCUNUBA**

- **Deportes de conjunto:** Futbol, f, sala, baloncesto, voleibol.
- **Individual:** Natación.

➢ **GUACHETA**

- **Deportes de conjunto:** futbol de salón & voleibol.
- **Individual:** Atletismo & tenis de campo.

➢ **SIMIJACA**

- **Deportes de conjunto:** Baloncesto - voleibol
- **Individual:** atletismo.

➢ **SUTATAUSA**

- **Deportes de conjunto:** futbol de salón & baloncesto.
- **Individual:** Patinaje – tenis de mesa

➢ **UBATE**

- **Deportes de conjunto:** futbol de salón & baloncesto.
- **Individual:** Bmx - atletismo



➢ **CHOCONTA.**

- **Deportes de conjunto:** futbol & baloncesto
- **Individual:** atletismo - natación.

➢ **MANTA.**

- **Deportes de conjunto:** Baloncesto & voleibol.
- **Individual:** Ciclo montañismo & natación.

➢ **SUESCA.**

- **Deportes de conjunto:** futbol & baloncesto.
- **Individual:** tenis de mesa – atletismo.

➢ **VILLA PINZON.**

- **Deportes de conjunto:** futbol de salón - baloncesto.
- **Individual:** Ajedrez – atletismo.

➢ **MACHETA.**
- **Deportes de conjunto:** futbol & baloncesto
- **Individual:** atletismo – ajedrez.

➢ **SESQUILE.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol & futbol de salón.
- **Individual:** ciclo montañismo & tenis de campo.

➢ **TIBIRITA.**
- **Deportes de conjunto:** baloncesto – voleibol.
- **Individual:** ciclo montañismo.



➢ **ALBÁN.**
- **Deportes de conjunto:** futbol & baloncesto
- **Individual:** Ciclo montañismo.

➢ **LA PEÑA**
- **Deportes de conjunto:** futbol de salón & baloncesto
- **Individual:** Ciclo montañismo – atletismo.

➢ **LA VEGA**
- **Deportes de conjunto:** futbol & baloncesto.
- **Individual:** ajedrez & natación.

➢ **NIMAIMA.**
- **Deportes de conjunto:** futbol de salón & baloncesto.
- **Individual:** patinaje & natación.

➢ **NOCAIMA.**
- **Deportes de conjunto:** futbol de salón & baloncesto
- **Individual:** taekwondo – ciclo montañismo.

➢ **QUEBRADANEGRA**
- **Deportes de conjunto:** baloncesto & futbol de salón.
- **Individual:** cicló montañismo

➢ **SAN FRANCISCO.**
- **Deportes de conjunto:** futbol & baloncesto.
- **Individual:** Boxeo - ciclo montañismo

➢ **SASAIMA**
- **Deportes de conjunto:** futbol & baloncesto.
- **Individual:** cicló montañismo

➢ **SUPATÁ.**
- **Deportes de conjunto:** futbol de salón & baloncesto.
- **Individual:** Ciclo montañismo.

➢ **ÚTICA.**
- **Deportes de conjunto:** Baloncesto – futbol.
- **Individual:** Patinaje de velocidad.

➢ **VERGARA.**

- **Deportes de conjunto:**
- **Individual:**

- **VILLETA**
- **Deportes de conjunto:** futbol, futbol de salón.
- **Individual:** patinaje de velocidad.



- **GACHALÁ**
- **Deportes de conjunto:** futbol – futbol de salón.
- **Individual:** ciclo montañismo

- **GACHETÁ**
- **Deportes de conjunto:** baloncesto – futbol.
- **Individual:** ciclo montañismo

- **GAMA.**
- **Deportes de conjunto:** futbol de salón - voleibol
- **Individual:** ciclo montañismo.

- **GUASCA**
- **Deportes de conjunto:** Voleibol – futbol de salón.
- **Individual:** natación - ciclo montañismo

- **GUATAVITA**
- **Deportes de conjunto:** futbol de salón - voleibol
- **Individual:** natación - ciclo montañismo

- **JUNÍN.**
- **Deportes de conjunto:** baloncesto – futbol de salón.
- **Individual:** tenis de mesa

- **LA CALERA.**
- **Deportes de conjunto:** futbol – futbol de salón.
- **Individual:** tenis de campo.

- **UBALÁ**
- **Deportes de conjunto:** futbol de salón – baloncesto.
- **Individual:** ciclo montañismo.



- **CAJICÁ.**
- **Deportes de conjunto:** futbol de salón - voleibol
- **Individual:** ultímate –atletismo.

- **CHÍA.**
- **Deportes de conjunto: baloncesto.**
- **Individual: gimnasia**

- **COGUA.**
- **Deportes de conjunto:** futbol de salón – voleibol.
- **Individual:** tenis de campo – patinaje de velocidad

- **COTA.**
- **Deportes de conjunto:** futbol.
- **Individual:** gimnasia artística – tiro de arco

- **GACHANCIPÁ.**
- **Deportes de conjunto:** futbol – voleibol
- **Individual:** ciclo montañismo – tenis de campo.

- **NEMOCÓN.**
- **Deportes de conjunto:** futbol - voleibol
- **Individual:** ajedrez - taekwondo

- **SOPÓ.**
- **Deportes de conjunto:** futbol – futbol de salón.
- **Individual:** natación.

- **TABIO.**
- **Deportes de conjunto:** voleibol – futbol de salón
- **Individual:** natación - ajedrez

- **TENJO.**
- **Deportes de conjunto**: Fútbol de salón - Baloncesto
- **Individual:** Patinaje de velocidad

- **TOCANCIPÁ.**
- **Deportes de conjunto:** Fútbol de salón - Baloncesto
- **Individual:** Patinaje de velocidad

- **ZIPAQUIRÁ.**

- **Deportes de conjunto:** Fútbol de salón – Fútbol.
- **Individual:** Tenis de mesa - Atletismo.

DISIPLINAS DEPORTIVAS POR MUNICIPIO.



- **CAQUEZA.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – Natación.

- **CHIPAQUE.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo & Ciclo montañismo.

- **UNE.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Ciclo montañismo – Tenis

- **UBAQUE.**
- **Deportes de conjunto:** Fútbol - Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Ciclismo montañismo – Atletismo

- **CHOACHI.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón & Voleibol.
- **Individual:** Atletismo - Patinaje.

- **FOMEQUE.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – Patinaje

- **QUETAME.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo

- **GUAYABETAL.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – Natación

- **FOSA.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo - Patinaje

- **GUTIERREZ.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – Ciclo montañismo

- **MEDINA.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – Natación

- **PARATEBUENO.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo - Natación



- **FUSAGASUGA.**
  - **Deportes de conjunto:** Fútbol - Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – Natación

- **GRANADA.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – Natación

- **SILVANIA.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – Ciclo montañismo – Natación

- **TIBACUY.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – Ciclo montañismo

- **PASCA.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – Ciclo montañismo

- **ARBELAEZ**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – Ciclo montañismo

- **PANDI**
- **Deportes de conjunto:** Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – Ciclo montañismo – Natación

- **SAN BERNARDO**
- **Deportes de conjunto:** Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – Ciclo montañismo

- **VENECIA**
- **Deportes de conjunto:** Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – Ciclo montañismo

- **CABRERA**
- **Deportes de conjunto:** Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – Ciclo montañismo



- **SUBACHOQUE.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – Patinaje

- **EL ROSAL.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – Patinaje

- **FACACATIVA.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – Patinaje

- **MADRID.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – Gimnasia – Patinaje

- **ZIPACON.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.

- **Individual:** Atletismo – patinaje

- **FUNZA.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – Gimnasia – Patinaje

- **BOJACA.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – ciclismo

- **MOSQUERA.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – Gimnasia – Patinaje



- **JERUSALEN.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – Natación – Gimnasia

- **GUATAQUI.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – Tenis de mesa

- **TOCAIMA.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – tenis de mesa – gimnasia

- **NARIÑO.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – tenis de mesa

- **AGUA DE DIOS.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – tenis de mesa – patinaje

- **GIRARDOT.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – Natación – Patinaje – Gimnasia
-

- **RICAURTE.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – Natación – tenis de mesa

- **NILO.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – Natación – tenis de mesa



- **CHAGUANI.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – patinaje

- **VIANI.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – patinaje

- **SAN JUAN DE RIO SECO.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – natación

- **BITUIMA.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – tenis de mesa

- **GUAYABAL DE SIQUIMA.**
  - **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
  - **Individual:** Atletismo – gimnasia

- **BELTRAN.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – gimnasia – patinaje

- **PULI.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – patinaje



- **ANOLAIMA.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – Natación – Patinaje

- **QUIPILE.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – Gimnasia

- **CACHIPAY.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – Tenis de mesa

- **LA MESA.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.

- **Individual:** Atletismo – natación – gimnasia

- **TENA.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – tenis de mesa

- **ANAPOIMA.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – natación – patinaje

- **SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA.**
- **Individual:** Atletismo – gimnasia – tenis de mesa
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – patinaje

- **EL COLEGIO.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – patinaje – natación

- **APULO.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.
- **Individual:** Atletismo – ciclo montañismo

- **VIOTA.**
- **Deportes de conjunto:** Futbol – Futbol de salón – Voleibol & Baloncesto.



"I

ESCUELAS DI

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1

BALONCESTO	INICIAC		M	
				6
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1
				2
				3
				4
		TECNICO	DESTREZAS	1
				2
				3

	I O N		D	4
		TEORICO		1
				2
				3
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1
				2
				3
				4
			ADES S Y IVAS	1
				2

		RECREACIÓN	ACTIVIDAD LUDICA RECREAT	3
				4
				5

FECHA DE ENTREGA	15/3/2024
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ANDREA MARCELO RUBIAN
MUNICIPIO	SUTATAUSA

NDEPORTES CUNDINAMARCA"

E FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS
CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR
	CORRER
	SALTAR
	ATRAPAR
	RODAR
CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO
	RITMO
	ANTICIPACION

	ORIENTACION
	DIFERENCIACION
CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD
	DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)
FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA
	FUERZA RESISTENCIA
	FUERZA MAXIMA
	FUERZA EXPLOSIVA
RESISTENCIA	AEROBICA
	ANAEROBICA
VELOCIDAD	RECCIÓN
	DESPLAZAMIENTO
FLEXIBILIDAD	PASIVA
	ASISTIDA
C.P.M CAPACIDADES PERCEPTIVOMOTRICES	SENSIBILIZACIÓN INTERNA
	SENSIBILIZACIÓN EXTERNA
	SENSIBILIZACIÓN PROPIOCEPTIVA
F.M.B FUNCIONES MOTRICES DE BASE	COORDINACIÓN
	EQUILIBRIO
FUNDAMENTOS BÁSICOS I	POSICIÓN BÁSICA
	AGARRE DE BALÓN
	PROTECCIÓN DEL BALÓN
	DETENCIÓN EN UN TIEMPO Y DOS
	PIVOTES

FUNDAMENTOS BÁSICOS II	BOTE
	CAMBIO DE MANO
	TIRO
	ENTRADA A CANASTA
HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DEL DEPORTE
	MEJORES JUGADORES
	DATOS RELEVANTES
REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO
	FALTAS BASICAS
	POSICIONES
SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS MATERIALES
	CUIDADO DEL ESCENARIO
	IDENTIDAD
VALORES	COMPAÑERISMO
	RESPETO
	RESPONSABILIDAD
	TOLERANCIA
HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL
	ALIMENTACIÓN
	PRESENTACION PERSONAL
	DESCANSO Y SUEÑO
	EJERCICIO FISICO
MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA
	ESFUERZO Y SUPERACIÓN
INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN
	CONVIVENCIA DEPORTIVA
	SENTIMIENTO DE ATRACCIÓN
JUEGOS DE INTEGRACION	FAMILIARES
	GRUPO DEPORTIVO
	AMIGOS Y COMPAÑEROS
JUEGOS TRADICIONALES	EL GATO Y EL RATON
	YERMIS
	JUEGO DE LA SILLA

	RAYUELA
ACTIVIDADES ARTISTICAS	PLASTILINA
	PINTURA
	DIBUJO
CIRCUITOS RECREATIVOS	RETO FAMILIARES
	JUEGOS PREDEPORTIVOS
	EDUCACION FISICA Y MENTAL
FESTIVALES RECREATIVOS	CIRCUITO POLIMOTOR
	MATCH DEPORTIVO

O

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
Desarrolla múltiples estímulos que le generen desplazamientos con diversos cambios de ritmo y orientación integrando elementos básicos del deporte que le permitan afianzar capacidades ya pre establecidas.
Fortalece el patrón de carrera por medio de consignas recreativas que le permitan integrar aspectos escenciales del deporte.
Realiza dinamicas del salto con la finalidad de acercar al individuo a movimientos basicos dentro de la ejecucion del deporte.
Fortalece el estimulo de la aprehension complementandolo con el desarrollo de funciones ejecutivas cerebrales por medio de actividades recreativas y juegos que le permitan al individuo acercarse al deporte.
Desarrolla actividades ludico recreativas para que el equilibrio corporal se vuelva un habito en los niños/as para que luego se haga de forma automatica
Desarrolla el movimiento en los niños, mediante una ordenación controlada y dirigida de diferentes elementos como la velocidad o cambios de intensidad por medio de juegos, rondas y dinámicas.
Mejora el aprendizaje motor, el conocimiento del cuerpo, el conocimiento de impulsos y sensaciones, ejecutando eficazmente una acción motora en el más breve intervalo de tiempo posible, por medio del juego.

Mejora la orientacion en los niños a traves de rondas, ejercicios y actividades ludicas, que permitan la ubicacionen en tiempo y espacio.
Coordina fases muy finas y movimientos parciales individuales como cambios de dirección y cambios de ritmo.
Cambia de posición de forma rápida mejorando de forma gradual la velocidad de maniobra y la rapidez de reacción permitiendo el fortalecimiento de diferentes grupos musculares.
Realiza ejercicios de contracción muscular donde exista una participación adecuada de todos los musculos que se encuentran involocrados en el movimiento
Realiza ejercicios generales de fuerza permitiendo el fortalecimiento del tono muscular.
Desarrolla ejercicios que permitan al individuo manifestar estímulos propios del deporte con bases fisiológicas acorde a su propio peso corporal.
Ejecuta ejercicios de contracción muscular donde se controle el tiempo y la intensidad del ejercicio.
Realiza actividades de fuerza explosiva en el menor tiempo posible
Realiza actividades que desarrollen bases fisiologicas acorde a la
Ejecuta Consignas de baja intensidad pero de alta duracion enfocando el
Realiza movimientos acíclicos a una velocidad máxima frente a resistencias bajas
Realiza acciones no superiores a 15 m teiendo en cuenta aspectos como arranque,
Ejecuta ejercicios de amplitud máxima sin ayuda de un factor externo a través de la
Realiza movimientos de amplitud máxima a través de la acción de fuerzas externas.
Ejecuta actividades que impliquen emisión de sonidos o de soplar objetos
Realiza actividades que impliquen abstracciones, invecciones, creaciones y
Realiza actividades donde haya control del cuerpo tales como: desplazamiento con
Ejecuta diferentes desplazamientos donde se enfatice en la coordinacción global y
Efectua actividades que permitan ampliar, reducir y trasladar la base de
Realiza movimientos donde se logre evidenciar cuál es la posición básica.
Realiza diferentes ejercicios de agarre con elementos de colores, formas y tamaños
Efectua los movimientos relacionados a la protección del balón, con elementos de
Realiza movimientos enfocados a la parada en uno y dos tiempos.
Ejecuta diferentes movimientos como: cambios de dirección, fintas de recepción,

Realiza ejercios de dribling buscando como objetivo final un rápido avance del
Efectua ejercicios de bote con mano izquierda y mano derecha.
Realiza ejercicios de lanzamientos con elementos de colores, formas y tamaños
Ejecuta diferentes formas de desplazamiento direccionadas a la entrada a la
Identifica rasgos importantes del creador del deporte y sus inicios.
Identifica a un personaje importante dentro del deporte como
Destacar cuales han sido las fechas más importantes del deporte.
Ludicas claras que lo expongan a los diversos sectores del campo
Identifica las faltas basicas dentro del campo de juego.
Reconoce el rol que tiene jugador en las diferentes posiciones de juego.
Transmite el respeto correspondiente frente al material
Reconoce lo esencial de las instalaciones y su uso.
Identifica los símbolos representativos de su municipio.
Facilita el trabajo en equipo, fomentando el espíritu de unidad grupal,
Afianza en los niños el valor del respeto como un medio de interactuar dignamente
Fomenta la responsabilidad en los niños, delegando pequeñas
fortalece en los niños la cualidad necesaria al ser humano, que vive en sociedad y
Reconoce la importancia de asear a diario todo su cuerpo.
Identifica la importanciade consumir frutas y verdurasjunto con su alimentacion
Fomentar el uso de las prendas adecuadas a la practica deportiva.
Reconoce la importancia de sacar el tiempo a diario adecuado para descanso y/o
Adecuadas pautas de movimientos que permitan al individuo fortalecer habilidades
Genera un espacio grupal e individual donde se mencionen aspectos de la
Genera un espacio grupal e individual donde se mencionen aspectos de esfuerzo y
Reconoce y aplicar una serie de pautas generales que favorezcan la atención, la
Desarrolla y poner en practica la cooperacion, tolerancia, trabajo en equipo,
Ejecuta actividades que generen en los niños un gusto y una atracción por el
Involucra a la familia en los diferentes juegos recreativos
Incluye e integrar las diferentes diciplinas deportivas que existan en el municipio
Desarrolla las diferentes actividades recreativas y ludicas para obtener un ambiente
Preserva el patrimonio cultural, autóctono y relevante de una sociedad, procurando que los niños desde su edad temprana hasta la juventud tengan conocimiento de los valores culturales de la

región, y sirviendo de medio lúdico o recreativo.
Diseña y aplicar estrategias a atravez de las artes plasticas que desarrollen las habilidades creativas de los niños de la escuela de formacion deportiva de baloncesto.
Genera espacios de interacción entre padres de familia y
Encamina en los estudiantes en diversos espacios de alegria,
Motiva a los estudiantes para desarrollar una estrategia
diviertan y disfruten de un dia lleno de actividades extraordinarias.
del baloncesto.