INFORME DE EJECUCIÓN N.º 4								
Fecha de presentación:	09 de Agosto de 2024							
Nombre del (la) contratista:	Yulitza Gelvez Rocha							
Número de identificación:	1.076.666.970		**Tipo de documento**		Cedula de Ciudadanía			
Número del contrato:	SRD-CPS-128-2024		**Pago número:**		04			
Periodo informado	02 DE JULIO AL 01 DE AGOSTO							
Duración	SEIS (6) MESES Y QUINCE (15) DÍAS							
Avance de ejecución:	61,53 % del 100% ACUMULADO							
Cuenta bancaria:	Davivienda 055048841342 2459		Ahorros	X	Corriente			
Valor del pago:	DOS MILLONES DE PESOS ($ 2.000.000) MCT/E							
Prórroga N° 01	SI		NO	x	Fecha de terminación incluyendo prórroga 01			
Adición:	SI		NO	x	Valor adicionado			
Valor total del contrato	TRECE MILLONES DE PESOS $ 13.000.000 MCT/E							

Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES PARA LA GESTIÓN TÉCNICA Y OPERATIVA DIRIGIDA A GARANTIZAR EL FUNCIONAMIENTO DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA COMO INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE PATINAJE ARTÍSTICO MASCULINO Y FEMENINO EN EL ÁREA URBANA Y RURAL EN EL MUNICIPIO DE UBATÉ CUNDINAMARCA

DESCRIPCIÓN CUALITATIVA	Durante el mes informado se realizaron las sesiones estipuladas de la escuela de formación deportiva de patinaje artístico basada en el cronograma de trabajo, del mismo modo se asistió de manera responsable a cada una de las reuniones, capacitaciones y eventos programados por la Secretaría de Recreación y Deportes de Ubaté, dándole cumplimiento a cada una de las obligaciones contractuales.
DESCRIPCIÓN CUANTITATIVA	Se puede evidenciar la cantidad de la población inscrita por medio de la base de datos de Excel donde se conformaron dos grupos de trabajo, iniciación con 14 deportistas y perfeccionamiento 19 deportistas, se trabajó los días, miércoles, jueves y sábados, en el coliseo bicentenario, se puede analizar la cantidad de sesiones realizadas en el Excel de las asistencias 12 sesiones realizadas el mes de julio con los dos grupos, se apoyó 2 eventos de la Secretaría de Recreación y Deportes del municipio y 1 capacitación 1 a la celebración del día del servidor público, se puede evidenciar en las tablas y gráficas que se presentan en el informe.
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**

Powered by CamScanner

1. Brindar apoyo a los eventos y actividades institucionales programados por la Secretaría de Recreación y Deportes, al igual asistir y/o apoyar las reuniones y capacitaciones convocadas	Se apoyó de manera responsable cada uno de los eventos realizados por la Secretaría de Recreación y Deportes del municipio de Ubaté: - Capacitación de informes y Secop II en la oficina de la Secretaría de Recreación y Deportes del municipio 08/07/2024 - Evento: celebración del día del servidor público 18/07/2024 **Registro fotográfico**  - **Registro fotográfico: No. 1** Celebración día del servidor público, 18/07/2024. **Escenario:** Hostal san Nicolás **Análisis cuantitativo**  Mediante la gráfica se puede evidenciar la asistencia a la capacitación y a la celebración del día del servidor público, que se programaron desde la Secretaría de Recreación y Deportes del municipio de Ubaté para este mes de julio.

Powered by CamScanner

2. Impartir de manera eficiente y eficaz el proceso deportivo asignado a la escuela de formación y/ o subproceso asignado al objeto contractual.	Se realizaron cada una de las sesiones de patinaje artístico basadas en los procesos de cada deportista teniendo en cuenta la parte física y técnica de la disciplina deportiva, favoreciendo a un mayor rendimiento de cada niño, logrando mayor acogida y desarrollo del aspecto técnico del patinaje artístico. **Registro fotográfico**  - **Registro fotográfico: No. 2** Sesión de patinaje artístico 04/07/2024 **Escenario deportivo:** Coliseo Bicentenario
3. Establecer y Cumplir con un plan de trabajo de acuerdo con el cronograma de actividades establecido por el supervisor de contrato y aprobado por el mismo.	Se desarrolló un plan de trabajo mensual donde se organizó los aspectos técnicos: posición básica para saltos, tácticos de manejo de planimetría en estilo libre y físicos de potencia y flexibilidad, favoreciendo a los deportistas ya que se lleva un trabajo consecutivo, lineal, debido a que se desarrolla desde lo más básico a los más complejo, dándole cumplimiento a los objetivos propuestos del formador, especificado semana a semana del mes de julio. **Registro fotográfico**

Powered by CamScanner



PLANEACION SEMANAL ESCUELAS DEPORTIVAS Y/O PROGRAMAS - SECRETARIA DE RECREACION Y DEPORTES 2024

- **Registro fotográfico: No. 3** Planeaciones semanales 03/07/2024 realizadas en mi casa.

4. Conformación de grupos por edades dependiendo del nivel de desarrollo divididas por: iniciación, fundamentación, perfeccionamiento

En la escuela de formación deportiva de patinaje artístico se conformaron dos grupos, iniciación que cuenta con 14 deportistas y perfeccionamiento con 19 deportistas, se basó en el proceso de los niños nuevos en la disciplina que aprenderán de cero y los deportistas que anteriormente llevaban un proceso, se trabajó y reforzó la parte técnica desarrollada, fortaleciendo el proceso que ya se ha tenido.

Registro fotográfico

Grupo de iniciación

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO
1	CLARA LUCIANA VERGARA MORENO	3105175628
2	HELEN SARAY GONZALEZ	3125034827
3	ERICK NICOLAS ESPINOSA VELAZCO	3123084971
4	MARIA PAULA MOYA ALMANZA	3022446188
5	YANNY SALOME PULIDO RESTREPO	3102128211
6	ERIANNETH VALENTINA GUTIERREZ MARTINEZ	3022039065
7	GABRIELA NEIRA PACHON	3114480587
8	MARIANA CASTIBLANCO CASTAÑEDA	3102155522
9	DUVAN YESID QUIROGA SANTANA	3213303926
10	NICOL JUANITA TRIANA BARRANTES	3114737725
11	JASBLEIDY VALENTINA GARCIA IBAÑEZ	3143245482
12	DAVID ALEXANDER GERENA CONTRERAS	3105125363
13	ANTONIA MORA VARGAS	3106494364
14	ZAHIRA SALOME HERNANDEZ NAVARRETE	3102265580

Powered by CamScanner

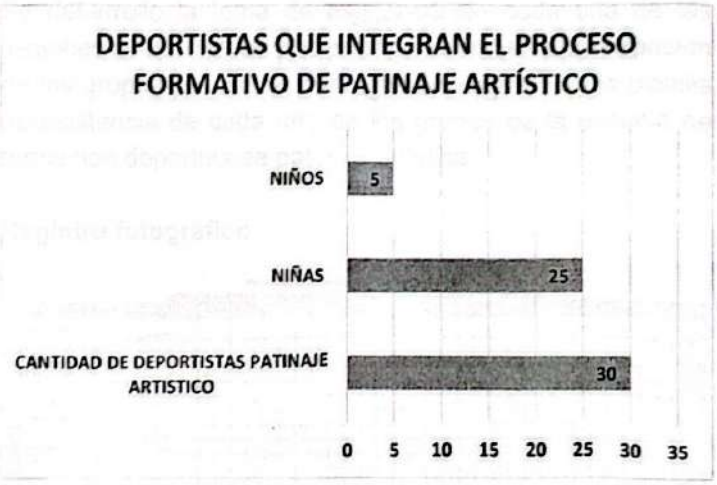
Grupo de perfeccionamiento

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO
1	SARA ISABELLA PARRA ANGEL	3160405853
2	SARA ISABEL RODRIGUEZ CELY	3143890023
3	ESTEFANI MANUELA MONTAÑO ESPITIA	3134523992
4	JULIANA JIMENEZ	3125412145
5	ISABELLA VICTORIA RAMIREZ DIAZ	3144369411
6	JUAN MANUEL RAMIREZ DIAZ	3144369411
7	SALOME BARRERO MARCELO	3132069879
8	KAROL VIVIANA ESPINEL PALACIOS	3007929379
9	SARA BRICEÑO MARTINEZ	3004652192
10	SAMUEL ALDAIR FLORIAN ROBAYO	3105125363
11	SARA ISABELA MOJICA CORTEZ	3123691514
12	GABRIELA MORENO ROCHA	3223886038
13	MARIA ISABELLA ALDANA CHINCHILLA	3203079408
14	JULIANA GUACANEME GOMEZ	3124812808
15	MARIANA HERRERA CHAVEZ	3102265580
16	CATALINA MARTINEZ MARTINEZ	3115627616
17	SOFIA CARDENAS AGUIRRE	3203714336
18	DANA ISABELLA SANTANA	3202054151
19	MARYORY LICETH YEMAYUSA RAMOS	3209158612

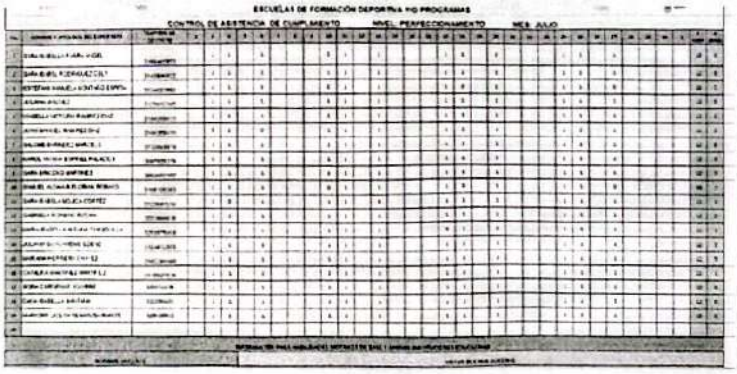
- **Registro fotográfico: No. 4** Listados de deportistas que integran los grupos de patinaje artístico 24/07/2024 diligenciada en mi casa basado al Excel de inscripciones de la Secretaría de Recreación y Deportes del municipio.

Análisis cuantitativo

Powered by CamScanner

	 Se puede evidenciar en la gráfica la cantidad de deportistas que integran la escuela de formación de patinaje artístico del municipio de Ubaté con un total de 33 beneficiarios, evidenciando que el grupo de iniciación cuenta con 14 niño@s y el de perfeccionamiento con 19 deportistas.  Se puede inferir que la mayor cantidad de población que hace parte de la escuela de formación deportiva de patinaje artístico del municipio de Ubaté es de género Femenino, como se observa en la tabla se cuenta con un total de 25 niñas y en total de la población de género masculino únicamente 5.
5. Dar un trato cortés y adecuado a las personas, niños, adulto mayor y personas en situación de discapacidad vinculadas al programa o escuela de formación y en eventos desarrollados por la Secretaría	Se incentivó el buen trato y respetuoso entre cada uno de los integrantes de la escuela, favoreciendo la interacción, el trabajo en equipo y la diversión, de esta manera se evitó la exclusión. Con ello es necesario concluir que se incentivó la ética profesional y la comunicación asertiva y respetuosa con todas las personas. **Registro fotográfico**

Powered by CamScanner

	 - **Registro fotográfico: No. 5** Actividades de interacción, escuela de formación de patinaje artístico 11/07/2024. **Escenario deportivo:** Coliseo Bicentenario
6. Llevar un registro diario de asistencia de los niños y personas participantes debidamente firmado por la persona encargada.	Se desarrolló la toma de asistencia en cada una de las sesiones desarrolladas y se puede evidenciar la participación en los grupos por medio del registro fotográfico y la planilla de asistencia de cada uno de los grupos de la escuela de formación deportiva de patinaje artístico. **Registro fotográfico**  - **Registro fotográfico: No. 6** Listados de asistencia diligenciados sesión a sesión 20/07/2024, realizadas en mi casa.
7. Presentar un plan semanal de sesiones de clases el cual deberá ser aprobado por el supervisor del Contrato	El plan mensual que se envió está dividido por semanas donde se evidencia que es lo que se trabajó en cada sesión, llevando un trabajo articulado y consecuente con lo que se propuso a desarrollar con cada uno de los deportistas semana a semana; se enviaron al drive establecido por el supervisor Alejandro Delgado. monitoresubate@gmail.com

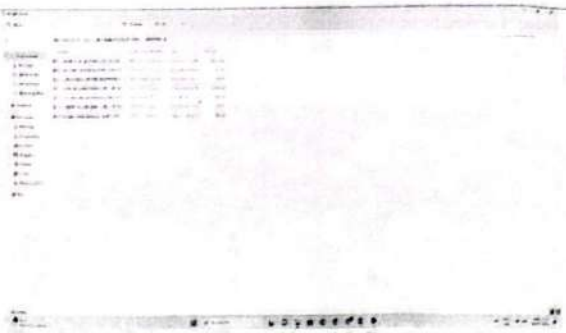
Powered by CamScanner

	Registro fotográfico  - **Registro fotográfico: No. 7** Documentos subidos al Drive 24/07/2024 realizadas en mi casa.
8. Brindar a la escuela de formación asignada, un sistema de competencia, como mínimo una vez al mes.	La escuela de patinaje artístico realizó presentaciones en duplas, donde se evidencia un sistema de competencia libre por puntuación que daba el formador, evaluando la fase inicial, figuras, saltos y giros, con ello se realizaba un feedback de lo que estaba bien, lo que se debía mejorar y de esta manera se concluye la competencia interna de la escuela de formación deportiva de patinaje artístico. **Registro fotográfico**  - **Registro fotográfico: No. 8** Sistema de competencias internos 27/07/2024 **Escenario deportivo:** Coliseo Bicentenario
9. Velar por el buen uso de las instalaciones y del material	Se hizo buen uso del coliseo bicentenario y del material brindado por la Secretaría de Recreación y Deportes, con ello

Powered by CamScanner

deportivo asignado y entregado por parte del supervisor del Contrato, el cual tendrá la finalidad de ser destinado única y exclusivamente al uso institucional en el marco del proceso deportivo a impartir, el cual deberá ser entregado de nuevo al supervisor del contrato con acta inicialmente suscrita entre las partes la cual cuenta de los elementos entregados para el fin anterior.	es necesario recalcar que dicho material se deja a guardar en las instalaciones deportivas, haciendo uso exclusivo en las sesiones de patinaje artístico. **Registro fotográfico**  - **Registro fotográfico: No. 9** Uso adecuado de las instalaciones deportivas 31/07/2024 **Escenario deportivo:** Coliseo Bicentenario
10. Presentar informe mensual en formato establecido en medio físico y magnético (correo electrónico de la supervisión de la entidad contratante), de las actividades el cual demuestre el avance del proceso deportivo conforme a las metas e indicadores proyectados a través de la Secretaría de Recreación y Deportes	Se presentó el informe de manera responsable en los formatos establecidos y estipulados por la Secretaria y se presentan en medio físico donde se evidencia el cumplimiento de cada una de las obligaciones y el avance de cada una de las metas proyectadas en el proceso deportivo de patinaje artístico; Se envía a la carpeta drive compartida al correo por parte del supervisor del contrato los siguientes documentos que corresponden al periodo de ejecución ● Informe detallado con las obligaciones correspondientes. ● Acta de supervisión con fotografías que soportan las obligaciones. ● Planilla seguridad social correspondiente al periodo de ejecución. ● Planillas de asistencias ● Excel de cobertura atendida. ● Planeación mensual. ● Documento equivalente ● Resultandos toma de test **Registro fotográfico**

Powered by CamScanner

	 - **Registro fotográfico: No. 10** Documentos completos y enviados 25/07/2024, realizado en mi casa.
11. El contratista se obliga a desarrollar las actividades intuito persona, es decir no podrá nombrar reemplazos, la única persona responsable de las clases es el contratista.	Se asistió de manera responsable y puntual a cada una de las sesiones estipuladas en el cronograma de trabajo, capacitaciones que se desarrollaron en el mes de julio. **Registro fotográfico**  - **Registro fotográfico: No. 11** Sesión de integración patinaje artístico 18//07/2024 **Escenario deportivo:** Coliseo Bicentenario.
12. Realizar en cada sesión deportiva y formativa actividades relacionadas a cultura ciudadana e historia del municipio, entregando la respectiva evidencia en el informe mensual.	Por medio de juegos se incentivan valores y conocimientos acerca de la cultura ciudadana e información relevante de nuestro municipio, fomentando la indagación acerca de la comida típica de nuestro municipio, que fue lo que se trabajó este mes de julio, de la mano con la aplicación de los test se hizo esta actividad **Registro fotográfico**

Powered by CamScanner

	 - **Registro fotográfico: No. 12** Carreras de preguntados, actividades lúdicas de cultura ciudadana sobre comida típica 03/07/2024 **Escenario deportivo:** Coliseo bicentenario
13. Cumplir y hacer cumplir las normas bioseguridad y protocolos en situaciones de salud pública que así lo ameriten	Se da cumplimiento a las normas de bioseguridad en caso de que algún deportista tenga síntomas de tos o gripa, puede asistir con su debido tapabocas y respetando el distanciamiento, por ello se procura hacer actividades que no involucren el contacto, solo en caso de presentar síntomas por el contrario se trabajó de manera normal lo estipulado, **Registro fotográfico** 

Powered by CamScanner

	- **Registro fotográfico: No. 13** Sesiones individualizadas sin contactos, 10/07/2024 **Escenario deportivo:** Coliseo Bicentenario.
14. Las demás que surjan durante la ejecución del contrato.	Se dará cumplimiento a lo que se requiera durante la ejecución del contrato de forma responsable.

Firma:

Yulitza Gelvez Rocha

NOMBRE: YULITZA GELVEZ ROCHA
CEDULA: 1.076.666.970
CORREO: Yuligelvez17@gmail.com
TELÉFONO: 3219148513

Powered by CamScanner

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Villa de San Diego de Ubaté
NIT. 899999281-2

SECRETARIA DE RECREACIÓN Y DEPORTES UBATÉ
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y/ O PROGRAMAS
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES

ALCALDÍA MUNICIPAL DE UBATÉ

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 A 8 AÑOS AÑOS	1	6	1		5	1									7
9 A12 AÑOS	3	16	2	1	14	2	1								19
13 A 17 AÑOS	1	6	1		5	1									7
18 EN ADELANTE															0
TOTALES	5	28	4	1	24	4	1								33

Powered by CamScanner

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Villa de San Diego de Ubaté

ALCALDÍA MUNICIPAL DE UBATE

UBATÉ CUNDINAMARCA
SECRETARIA DE RECREACIÓN Y DEPORTES
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y/O PROGRAMAS

CONTROL DE ASISTENCIA DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION MES: JULIO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	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	1	# ASISTE	# INASIS
1	CLARA LUCIANA VERGARA MORENO	3105175628		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	1
2	HELLEN SARAY GONZALEZ	3125034827		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	0
3	ERICK NICOLAS ESPINOSA VELAZCO	3123084971		1	1		0				1	0		1				1	1		1				1	1		1					10	1
4	MARIA PAULA MOYA ALMANZA	3022446188		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	1
5	YANNY SALOME PULIDO RESTREPO	3102128211		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	1
6	ERIANNETH VALENTINA GUTIERREZ MARTINEZ	3022039065		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1					10	2
7	GABRIELA NEIRA PACHON	3114480587		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	0
8	MARIANA CASTIBLANCO CASTAÑEDA	3102155522		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	2
9	DUVAN YESID QUIROGA SANTANA	3213303926		1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1					11	2
10	NICOL JUANITA TRIANA BARRANTES	3114737725		1	0		1				0	1		0				1	0		0				1	0		0					5	1
11	JASBLEIDY VALENTINA GARCIA IBAÑEZ	3143245482		1	1		0				1	0		1				1	1		1				1	1		1					10	1
12	DAVID ALEXANDER GERENA CONTRERAS	3105125363		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	0
13	ANTONIA MORA VARGAS	3106494364		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	0
14	ZAHIRA SALOME HERNANDEZ NAVARRETE	3102265580		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	0
15																																		
16																																		
17																																		
18																																		
19																																		
20																																		

INFORMACIÓN PARA HABILIDADES MOTRICES DE BASE Y APOYOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS

NOMBRE DOCENTE	VISTOS BUENOS DOCENTE							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Numero Contacto Docente:								
	OBSERVACIONES:							
FIRMA METODOLOGA: MABI CAICEDO								

Powered by CamScanner

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Villa de San Diego de Ubaté

ALCALDÍA MUNICIPAL DE UBATÉ

UBATÉ CUNDINAMARCA
SECRETARIA DE RECREACIÓN Y DEPORTES
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y/O PROGRAMAS

CONTROL DE ASISTENCIA DE CUMPLIMIENTO **NIVEL: PERFECCIONAMIENTO** **MES: JULIO**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	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	1	# ASISTE	# INASIS
1	SARA ISABELLA PARRA ANGEL	3160405853		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	0
2	SARA ISABEL RODRIGUEZ CELY	3143890023		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	0
3	ESTEFANI MANUELA MONTAÑO ESPITIA	3134523992		1	1		1				0	1		1				1	0		1				1	1		0					10	2
4	JULIANA JIMENEZ	3125412145		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	0
5	ISABELLA VICTORIA RAMIREZ DIAZ	3144369411		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					11	1
6	JUAN MANUEL RAMIREZ DIAZ	3144369411		0	1		0				1	1		1				1	1		1				1	1		1					11	1
7	SALOME BARRERO MARCELO	3132069879		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	0
8	KAROL VIVIANA ESPINEL PALACIOS	3007929379		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	0
9	SARA BRICEÑO MARTINEZ	3004652192		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	0
10	SAMUEL ALDHAIR FLORIAN ROBAYO	3105125363		1	1		1				0	1		1				1	0		1				1	1		0					10	2
11	SARA ISABELA MOJICA CORTEZ	3123691514		1	0		1				1	1		0				1	1		1				1	1		1					11	1
12	GABRIELA MORENO ROCHA	3223686038		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	0
13	MARIA ISABELLA ALDANA CHINCHILLA	3203079408		1	1		1				1	1		1				0	1		0				1	0		1					11	1
14	JULIANA GUACANEME GOEMZ	3124812808		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	0
15	MARIANA HERRERA CHAVEZ	3102265580		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	0
16	CATALINA MARTINEZ MARTINEZ	3115627616		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					11	1
17	SOFIA CARDENAS AGUIRRE	3203714336		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	0
18	DANA ISABELLA SANTANA	3202054151		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	0
19	MARYORY LICETH YEMAYUSA RAMOS	3209158612		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	0
20																																		

INFORMACIÓN PARA HABILIDADES MOTRICES DE BASE Y APOYOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS

NOMBRE DOCENTE	VISTOS BUENOS DOCENTE							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Numero Contacto Docente:								

FIRMA METODOLOGA: MABI CAICEDO

OBSERVACIONES:

Powered by CamScanner



PLANEACION SEMANAL ESCUELAS DEPORTIVAS Y/O PROGRAMAS - SECRETARIA DE RECREACION Y DEPORTES 2024

FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACION	03 DE JULIO A 06 DE JULIO DE 2024		
INSTRUCTOR:	YULITZA GELVEZ ROCHA		
DEPORTE - PROGRAMA	PATINAJE ARTISTICO	MESOCICLO:	MESOCICLO BASICO DESARROLLADOR, MES DE JUNIO
ESCUELA URBANA - RURAL	URBANA	MICROCICLO:	MICROCICLO DE EXPLORACION
OBJETIVO:	EXPLORAR LOS DIFERENTES TIPOS DE SALTOS SIN PATINES Y LUEGO CON UN SOLO PATIN, ALTERNANDO		
ESCENARIO DEPORTIVO	COLISEO BICENTENARIO		
IMPLEMENTOS DEPORTIVOS - PEDAGÓGICOS	AROS, CONOS Y PLATILLOS		

JORNADA	CONCEPTO	SEMANA 1						OBSERVACIONES SEMANA ANTERIOR
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
3:00 p. m.	FASE INICIAL CALENTAMIENTO			CALENTAMIENTO DIRIGIDO - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACION MUSCULAR - JUEGO DE PERSECUSION "LA LLEVA"	CALENTAMIENTO DIRIGIDO - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACION MUSCULAR - JUEGO DE PERSECUSION "LA CADENA"		CALENTAMIENTO DIRIGIDO - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACION MUSCULAR - JUEGO DE PERSECUSION "POLICIAS Y LADRONES"	
15:30	FASE CENTRAL EXPLORACION AL GESTO TECNICO DE SALTOS			SOCIALIZACION DE - COMO ES LA POSICION BASICA PARA REALIZAR LOS SALTOS - JUEGO DE ESPEJOS PARA LA IMITACION DE LA POSICION DE SALTO PRIMERO SIN PATINES - ACTIVIDAD DIRIGIDA POR EL FORMADOR CON PATINES EN SUPERFICIE QUE NO DESLIZA PARA REALIZAR LOS SALTOS	DESPLAZAMIENTOS CON UN PATIN Y LUEGO CON EL OTRO PARA EXPLORAR EL GESTO DEL SALTO SIN PATINES - JUEGO DE IMITACION CON LOS DOS PATINES ,EN SUPERFIE QUE ,NO DESLIZA PARA SALTAR CON LIBERTAD SIN MIEDO A CAERSE		DESPLAZAMIENTOS DIRIGIDOS CON LOS DOS PATINES Y CUANDO SUENE EL SILBATO INTENTARE SALTAR Y CAER EN LA POSICION INICIAL - JUEGO DE CARRITOS POR PAREJAS - CIRCUITO DE OBSTACULOS CON PLATILLOS DONDE SE DEBE SUPERAR POR UN LADITO SALTANDO Y CAYENDO EN LA POSICION INICIAL	
4:30 p. m.	FASE FINAL ESTIRAMIENTO			VUELTA A LA CALMA - ESTIRAMIENTO DIRIGIDO POR EL FORMADOR - FEED BACK DE LO QUE SE REALIZO	VUELTA A LA CALMA - ESTIRAMIENTO DIRIGIDO POR EL FORMADOR - FEED BACK DE LO QUE SE REALIZO		VUELTA A LA CALMA - ESTIRAMIENTO DIRIGIDO POR EL FORMADOR - FEED BACK DE LO QUE SE REALIZO	

METODOLOGA MABI CAICEDO

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MUNICIPAL DE UBATÉ | SECRETARÍA DE RECREACIÓN Y DEPORTES



PLANEACION SEMANAL ESCUELAS DEPORTIVAS Y/O PROGRAMAS - SECRETARIA DE RECREACION Y DEPORTES 2024

FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACION			17 DE JULIO A 20 DE JULIO DE 2024
INSTRUCTOR:	YULITZA GELVEZ ROCHA		
DEPORTE - PROGRAMA	PATINAJE ARTISTICO	MESOCICLO:	MESOCICLO BASICO DESARROLLADOR, MES DE JUNIO
ESCUELA URBANA - RURAL	URBANA	MICROCICLO:	MICROCICLO DE EXPLORACION
OBJETIVO:	REALIZAR LOS SALTOS DE CABALLITO CON DERECHA Y LUEGO CON IZQUIERDA		
ESCENARIO DEPORTIVO	COLISEO BICENTENARIO		
IMPLEMENTOS DEPORTIVOS - PEDAGÓGICOS	AROS, CONOS Y PLATILLOS		

JORNADA	CONCEPTO	SEMANA 3						OBSERVACIONES SEMANA ANTERIOR
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
3:00 p. m.	FASE INICIAL CALENTAMIENTO			CALENTAMIENTO DIRIGIDO - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACION MUSCULAR - ACONDICIONAMIENTO FISICO DIRIGIDO POR EL FORMADOR, BASADO EN LA FUERZA RESISTENCIA	CALENTAMIENTO DIRIGIDO - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACION MUSCULAR - ACONDICIONAMIENTO FISICO DIRIGIDO POR EL FORMADOR, BASADO EN LA PROPIOCEPCION		CALENTAMIENTO DIRIGIDO - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACION MUSCULAR - ACONDICIONAMIENTO FISICO DIRIGIDO POR EL FORMADOR, BASADO EN LA FLEXIBILIDAD	
15:30	FASE CENTRAL SALTOS DE CABALLITOS			ACTIVIDADES DIRIGIDAS POR EL FORMADOR DONDE PROPONE EJERCICIOS DE POSICION BASICA PARA REALIZAR LOS SALTOS A DOS PIES, BRAZOS Y LADO AL QUE SE GIRA, POSICION DE CAIDA Y DE RECUPERACION, PRIMERO EN MODALIDAD DE ESPEJOS HE IMITACION, LUEGO CON UN SOLO PATIN Y LUEGO CAMBIO Y SE VA ALTERNANDO PARA GENERAR CONFIANZA	JUEGOS DE ESPEJO DONDE LOS DEPORTISTAS DEBEN LOGRAR REALIZAR EL MOVIMIENTO O DE LOS SALTOS A DOS PIES, CORRECION DE BRAZOS -ACTIVIDAD CON BANDAS ELASTICAS, COMO PUNTOS DE REFERENCIA, DONDE LA TENDRAN EN LA MANO IZQUIERDA Y HACIA ESE LADO SE INTENTARA REALIZAR DE A 1/4 DE GIROS		TRABAJO DE FLEXIBILIDAD SIN PATINES CON DIFERENTES POSTURAS, FAVORECIENDO LA PARTE IZQUIOTIBIAL - POSICIONES CON DESPLAZAMIENTO, GARZA, COPA Y CANASTA	
4:30 p. m.	FASE FINAL ESTIRAMIENTO			VUELTA A LA CALMA - ESTIRAMIENTO DIRIGIDO POR EL FORMADOR - FEED BACK DE LO QUE SE REALIZO	VUELTA A LA CALMA - ESTIRAMIENTO DIRIGIDO POR LOS DEPORTISTAS - FEED BACK DE LO QUE SE REALIZO		VUELTA A LA CALMA - ESTIRAMIENTO DIRIGIDO POR EL FORMADOR - FEED BACK DE LO QUE SE REALIZO	

MABI CAICEDO

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MUNICIPAL DE UBATÉ | SECRETARÍA DE RECREACIÓN Y DEPORTES



PLANEACION SEMANAL ESCUELAS DEPORTIVAS Y/O PROGRAMAS - SECRETARIA DE RECREACION Y DEPORTES 2024

FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACION		17 DE JULIO A 20 DE JULIO DE 2024	
INSTRUCTOR:	YULITZA GELVEZ ROCHA		
DEPORTE - PROGRAMA	PATINAJE ARTISTICO	MESOCICLO: D	MESOCICLO BASICO DESARROLLADOR, MES DE JUNIO
ESCUELA URBANA - RURAL	URBANA	MICROCICLO: F	MICROCICLO DE EXPLORACION
OBJETIVO:	REALIZAR LOS SALTOS DE CABALLITO CON DERECHA Y LUEGO CON IZQUIERDA		
ESCENARIO DEPORTIVO	COLISEO BICENTENARIO		
IMPLEMENTOS DEPORTIVOS - PEDAGÓGICOS	AROS, CONOS Y PLATILLOS		

JORNADA	CONCEPTO	SEMANA 3						OBSERVACIONES SEMANA ANTERIOR
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
3:00 p. m.	FASE INICIAL CALENTAMIENTO			CALENTAMIENTO DIRIGIDO - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACION MUSCULAR - ACONDICIONAMIENTO FISICO DIRIGIDO POR EL FORMADOR, BASADO EN LA FUERZA RESISTENCIA	CALENTAMIENTO DIRIGIDO - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACION MUSCULAR - ACONDICIONAMIENTO FISICO DIRIGIDO POR EL FORMADOR, BASADO EN LA PROPIOCEPCION		CALENTAMIENTO DIRIGIDO - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACION MUSCULAR - ACONDICIONAMIENTO FISICO DIRIGIDO POR EL FORMADOR, BASADO EN LA FLEXIBILIDAD	
15:30	FASE CENTRAL SALTOS DE CABALLITOS			ACTIVIDADES DIRIGIDAS POR EL FORMADOR DONDE PROPONE EJERCICIOS DE POSICION BASICA PARA REALIZAR LOS SALTOS A DOS PIES, BRAZOS Y LADO AL QUE SE GIRA, POSICION DE CAIDA Y DE RECUPERACION, PRIMERO EN MODALIDAD DE ESPEJOS HE IMITACION, LUEGO CON UN SOLO PATIN Y LUEGO CAMBIO Y SE VA ALTERNANDO PARA GENERAR CONFIANZA	JUEGOS DE ESPEJO DONDE LOS DEPORTISTAS DEBEN LOGRAR REALIZAR EL MOVIMIENTO O DE LOS SALTOS A DOS PIES, CORRECION DE BRAZOS -ACTIVIDAD CON BANDAS ELASTICAS, COMO PUNTOS DE REFERENCIA, DONDE LA TENDRAN EN LA MANO IZQUIERDA Y HACIA ESE LADO SE INTENTARA REALIZAR DE A 1/4 DE GIROS		TRABAJO DE FLEXIBILIDAD SIN PATINES CON DIFERENTES POSTURAS, FAVORECIENDO LA PARTE IZQUIOTIBIAL - POSICIONES CON DESPLAZAMIENTO, GARZA, COPA Y CANASTA	
4:30 p. m.	FASE FINAL ESTIRAMIENTO			VUELTA A LA CALMA - ESTIRAMIENTO DIRIGIDO POR EL FORMADOR - FEED BACK DE LO QUE SE REALIZO	VUELTA A LA CALMA - ESTIRAMIENTO DIRIGIDO POR LOS DEPORTISTAS - FEED BACK DE LO QUE SE REALIZO		VUELTA A LA CALMA - ESTIRAMIENTO DIRIGIDO POR EL FORMADOR - FEED BACK DE LO QUE SE REALIZO	

MABI CAICEDO

Powered by CamScanner



PLANEACION SEMANAL ESCUELAS DEPORTIVAS Y/O PROGRAMAS - SECRETARIA DE RECREACION Y DEPORTES 2024

FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACION	10 DE JULIO A 13 DE JULIO DE 2024		
INSTRUCTOR:	YULITZA GELVEZ ROCHA		
DEPORTE - PROGRAMA	PATINAJE ARTISTICO	MESOCICLO:	MESOCICLO BASICO DESARROLLADOR, MES DE JUNIO
ESCUELA URBANA - RURAL	URBANA	MICROCICLO:	MICROCICLO DE EXPLORACION
OBJETIVO:	EXPLORAR LOS SALTOS CON PATINES EN SUPERFICIE QUE NO DESLICE		
ESCENARIO DEPORTIVO	COLISEO BICENTENARIO		
IMPLEMENTOS DEPORTIVOS - PEDAGÓGICOS	AROS, CONOS Y PLATILLOS		

JORNADA	CONCEPTO	SEMANA 2						OBSERVACIONES SEMANA ANTERIOR
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
3:00 p. m.	FASE INICIAL CALENTAMIENTO			CALENTAMIENTO DIRIGIDO - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACION MUSCULAR - JUEGO DE VELOCIDAD DE REACCION "BLANCOS Y NEGROS "	CALENTAMIENTO DIRIGIDO - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACION MUSCULAR - JUEGO DE VELOCIDAD DE REACCION "ORGANIZO MI CASITA "		CALENTAMIENTO DIRIGIDO - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACION MUSCULAR - SESION DE SPINNING"	
15:30	FASE CENTRAL COMO SALTAR A CABALLITO			SOCIALIZACION DE COMO SALTAR A UN PIE Y LUEGO EL OTRO, SE SOCIALIZA SIN PATINES - SALTAR LAS RAYAS DEL CAMPO DEPORTIVO A UN SOLO PIE Y CON EL PATIN DERECHO PUESTO Y LUEGO ALTERNA	ACTIVIDAD DIRIGIDA DE COMO SALTAR A CABALLITO EN SUPERFICIE NO DELIZANTE PARA GENERAR CONFIANZA - TALLER PRACTICO DE SALTO CON SUS CORRECCIONES - JUEGO DE SUPERAR OBSTACULOS SIN PISARLOS SALTANDO A CABALLITO CON LOS DOS PATINES PRIMERO CON LA DERECHA Y LUEGO ALTERNA		CARRERITAS DE CABALLITOS CON PIE DOMINANTE DERECHO Y LA SIGUIENTE CARRERA CON EL IZQUIERDO Y SE VAN ALTERNANDO -CIRCUITOS DIRIGIDOS DE SALTOS DE CABALLITOS Y A DOS PIES SUPERANDO LOS OBSTACULOS	
4:30 p. m.	FASE FINAL ESTIRAMIENTO			VUELTA A LA CALMA - ESTIRAMIENTO DIRIGIDO POR LOS DEPORTISTAS - FEED BACK DE LO QUE SE REALIZO	VUELTA A LA CALMA - ESTIRAMIENTO DIRIGIDO POR LOS DEPORTISTAS - FEED BACK DE LO QUE SE REALIZO		VUELTA A LA CALMA - ESTIRAMIENTO DIRIGIDO POR LOS DEPORTISTAS - FEED BACK DE LO QUE SE REALIZO	

MABI CAICEDO

Powered by CamScanner



PLANEACION SEMANAL ESCUELAS DEPORTIVAS Y/O PROGRAMAS - SECRETARIA DE RECREACION Y DEPORTES 2024

FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACION	24 DEJULIO A 27 DE JULIO DE 2024		
INSTRUCTOR:	YULITZA GELVEZ ROCHA		
DEPORTE - PROGRAMA	PATINAJE ARTISTICO	MESOCICLO:	MESOCICLO BASICO DESARROLLADOR, MES DE JUNIO
ESCUELA URBANA - RURAL	URBANA	MICROCICLO:	MICROCICLO DE EXPLORACION
OBJETIVO:	REALIZAR SALTOS A DOS PIES CON PATINES		
ESCENARIO DEPORTIVO	COLISEO BICENTENARIO		
IMPLEMENTOS DEPORTIVOS - PEDAGÓGICOS	AROS, CONOS Y PLATILLOS		

JORNADA	CONCEPTO	SEMANA 4						OBSERVACIONES SEMANA ANTERIOR
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
3:00 p. m.	FASE INICIAL CALENTAMIENTO			CALENTAMIENTO DIRIGIDO - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACION MUSCULAR - JUEGO DE CARRERAS BASADOS EN PREGUNTAS DE CULTURA CIUDADANA	CALENTAMIENTO DIRIGIDO - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACION MUSCULAR - JUEGO DE CARRERAS POR RELEVOS"		CALENTAMIENTO DIRIGIDO - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACION MUSCULAR - SESION DE RESISTENCIA EN LAS ESCALERAS	
15:30	FASE CENTRAL POSICION SALTOS A DOS PIES			JUEGO DE CARRITOS ESTRELLADOS - SOCIALIZACION DE POSICION DE LOS BRAZOS PARA GIRAR FORMANDO "L" AYUDA DE PLATILLOS EN FORMA DE PLATOS CAIDA EN POSICION DE FLEXION Y RECUEPRACION CON SALTO A DOS PIES, BUSCANDO FASE DE VUELO	DESPLAZAMIENTO ESPECIFICOS CON SALTOS 1/2 CUANDO EL FORMADOR HAGA SONAR EL SILBATO, ES NECESARIO QUE SE VAYAN REALIZANDO LAS CORRECCIONES DE LA POSICION INICIA, DE LOS BRAZOS, DE LA FLEXION DE PIERNAS, EL GIRO, POSICION FINAL Y RECUPERACION		SESION DE RESISTENCIA AEROBICA DIRIGIDA POR EL FORMADOR - ACTIVACION MUSCULAR SIN PESO - RUTINA TREN INFERIOR - AJUSTES ESPECIFICOS DEL PATINAJE ARTISTICO	
4:30 p. m.	FASE FINAL ESTIRAMIENTO			VUELTA A LA CALMA - ESTIRAMIENTO DIRIGIDO POR EL FORMADOR - FEED BACK DE LO QUE SE REALIZO	VUELTA A LA CALMA - ESTIRAMIENTO DIRIGIDO POR EL FORMADOR - FEED BACK DE LO QUE SE REALIZO		VUELTA A LA CALMA - ESTIRAMIENTO DIRIGIDO POR EL FORMADOR - FEED BACK DE LO QUE SE REALIZO	

MABI CAICEDO

17

Powered by CamScanner