DOCUMENTO EQUIVALENTE A FACTURA No. 2

Bello Octubre 2024

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE BELLO
INDER BELLO
NIT 901.442.808-9

DEBE A
VERÓNICA CÁRDENAS LUJÁN
C.C. 1128449848

LA SUMA DE:
DOS MILLONES CIENTO CINCUENTA MIL PESOS *M/L*
($ 2.150.000)
(No responsable de IVA-ingresos provenientes a rentas de trabajo)

POR CONCEPTO DE: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO TECNOLOGO(A) FORMADOR(A) EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE BALONCESTO PARA ACOMPAÑAR LOS PROCESOS DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA EN EL DESARROLLO DEL PROYECTO DE FOMENTO A LA RECREACIÓN, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE BELLO - INDER BELLO, CON RECURSOS DE LA LEY 1289 DE 2009 LEY DEL CIGARRILLO. **Correspondiente a la cuota N° 2 del** ***contrato*** No CPS-0520-2024

De conformidad con la referencia y sólo para fines tributarios, manifiesto bajo la gravedad del juramento, lo siguiente

CONCEPTO	SI	NO
Soy persona natural, residente en Colombia	X	
Tengo dos (2) o más empleados o contratistas, vinculados con esta actividad.		X
Tengo menos de dos (2) empleados o contratistas, vinculados con esta actividad.		X
De ser afirmativa la respuesta anterior, lo contraté o vinculé por un periodo inferior a noventa (90) días.		X
Soy declarante del impuesto sobre la renta y complementarios		X

Favor consignar en cuenta de ahorros No ***488444778481 Davivienda.***

Verónica Cárdenas

VERÓNICA CÁRDENAS LUJÁN
CC 1128449848
Dirección: CALLE 50 NRO 53-52 BARRIO PEREZ
Correo: veritozalu2@gmail.com
Cel: 3164370583

Powered by CamScanner

inder BELLO	**INFORME PARCIAL DE ACTIVIDADES** **INDER Bello**	MUNICIPIO DE BELLO

NOMBRE CONTRATISTA:	**VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN**
NÚMERO DE CONTRATO:	**CPS-0520-2024**
CÉDULA:	**1128449848**
OBJETO DEL CONTRATO:	**PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO TECNOLOGO(A) FORMADOR(A) EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE BALONCESTO PARA ACOMPAÑAR LOS PROCESOS DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA EN EL DESARROLLO DEL PROYECTO DE FOMENTO A LA RECREACIÓN, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE BELLO - INDER BELLO, CON RECURSOS DE LA LEY 1289 DE 2009 LEY DEL CIGARRILLO.**
SUPERVISOR DEL CONTRATO:	**CRISTIAN CAMILO CARTAGENA**
FECHA DE INICIO DEL CONTRATO:	**05 SEPTIEMBRE 2024**
NÚMERO DE CUOTA:	**3**
ÁREA:	**DEPORTE**
ACCIÓN:	**CIFD LEY DEL CIGARRILLO**
ACTIVIDAD ESPECÍFICA:	**FORMADORA EN LA DISCIPLINA BALONCESTO**

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

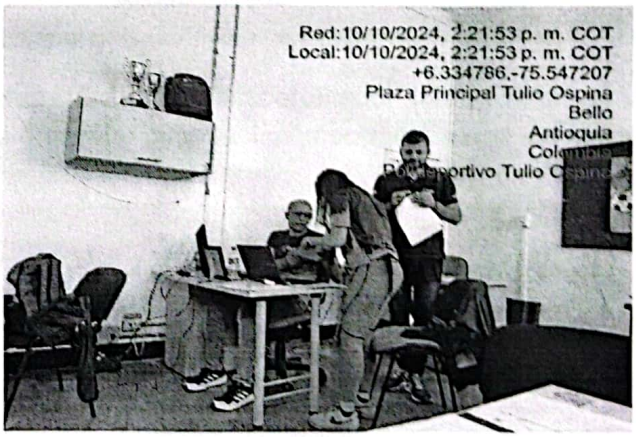
NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

En el marco del plan de desarrollo del Municipio de Bello, denominado "Juntos Construimos", procurando la articulación de las líneas recreativas y deportivas, y cumpliendo con lo establecido en el contrato celebrado con el INDER Bello se han venido desarrollando las actividades determinadas en las acciones y ofertas diseñadas por el INDER Bello.

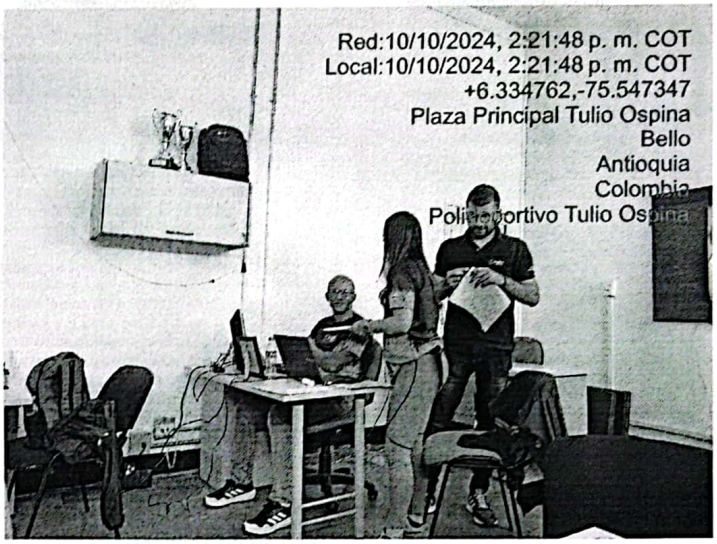
Atendiendo las necesidades y objetivos planteados en cada uno de las acciones programadas, a continuación, presento la información detallada de las actividades realizadas, resaltando aspectos como: Población impactada, actividades desarrolladas, objetivos alcanzados, entre otros aspectos.

OBLIGACIONES ESPECÍFICAS			
N.º	**1**	**Obligación**	**Apoyar la gestión administrativa del programa.**
Acciones Realizadas			**Gestión administrativa:** Adjunté y revisé documentación requerida desde supervisión en mi carpeta personal el día 10 de octubre en la oficina CIFD. 

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia
NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053
@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

Gestión al programa: Realicé la entrega de documentos requeridos por el coordinador de deportes de con conjunto Juan Esteban Jiménez el día 10 de Octubre dando cumplimiento a fechas establecidas desde supervisión.



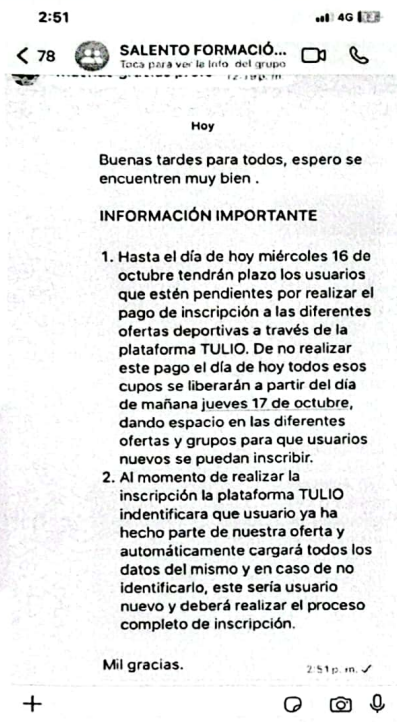
-Realicé la tarea indicada por el coordinador Johnny Esteban Vargas, la cual consistía en enviar información importante sobre las inscripciones y los respectivos pagos a todos los grupos de WhatsApp conformados para cada oferta en la respectiva comuna; y así contribuir a la gestión administrativa del mes de Octubre.

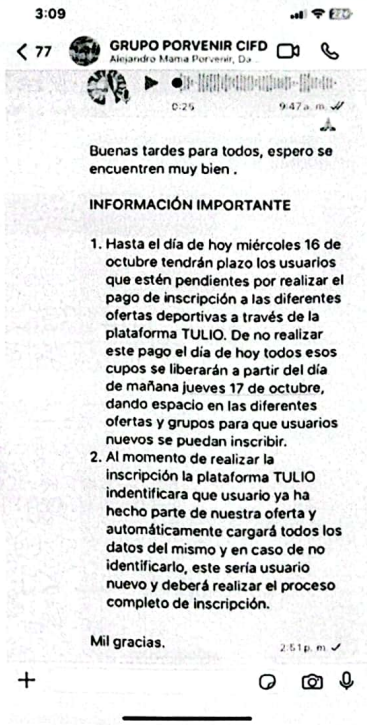
Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner





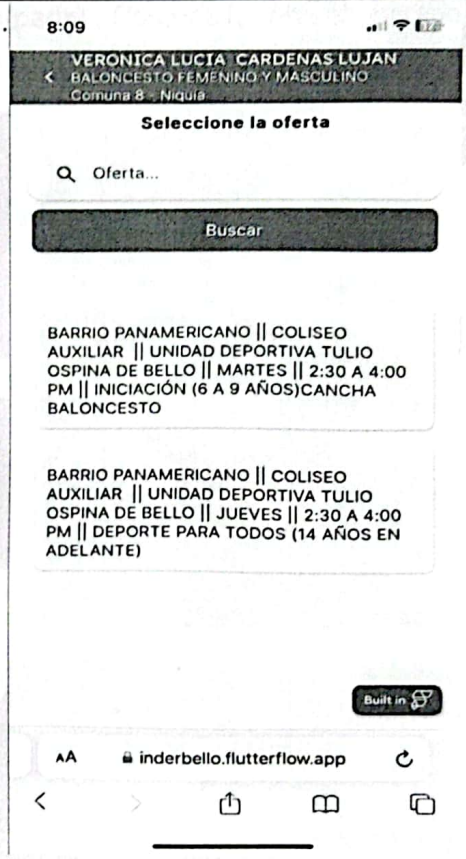
Plataforma Tulio: verifiqué en la plataforma tulio la inscripción de nuevos usuarios a la oferta, en el caso de la comuna 8 en el coliseo auxiliar – deporte para todos, donde se inscribió un usuario nuevo llamado Josué Pérez, se le dio la respectiva bienvenida y le brindé la información requerida del programa.

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

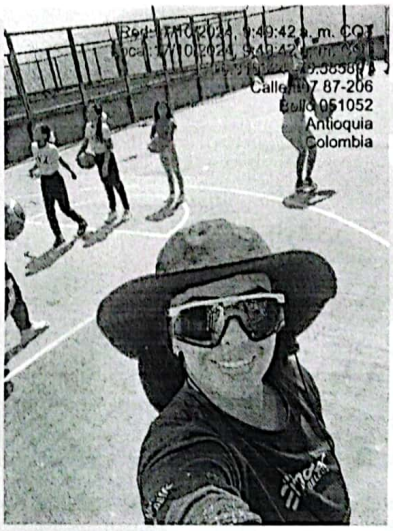
<table>
<tr><td colspan="3"></td><td>
</td></tr>
<tr><td>N.º</td><td>2</td><td>Obligación</td><td>Atender a los usuarios permanentes basados en el cronograma de la disciplina deportiva asignada con las respectivas metodologías deportivas y lúdicas según planeadores de clase.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Acciones Realizadas</td><td>Atención de usuarios: Atendí con compromiso y responsabilidad cada una de la oferta en las diferentes comunas :</td></tr>
</table>

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

	• Megacolegio(parís) Comuna1, en el horario 9:30:-11:00 am (formación) los días martes y jueves .  

OK

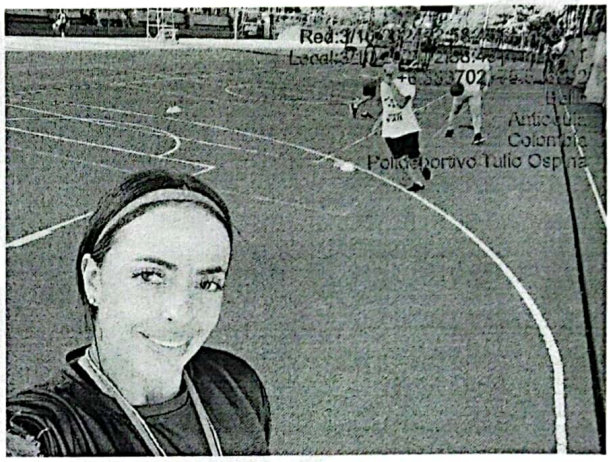
Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

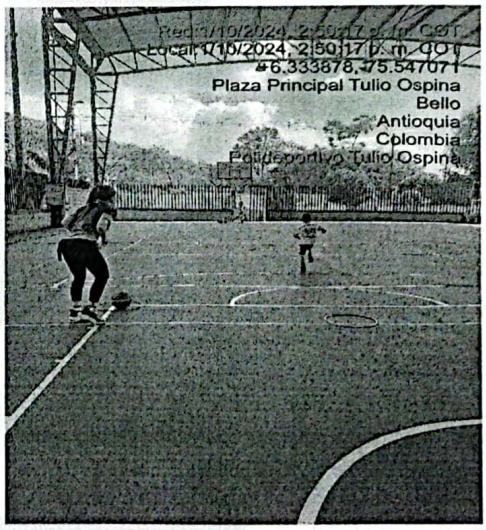
NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

- Plazoleta los héroes (comuna 8) en el horario 2:30-4:00 pm (iniciación-deporte para todos) los días martes y jueves





OK

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

	• Placa Salento (comuna3)en el horario 5:00-6:30 pm(formación) los días Martes y Jueves





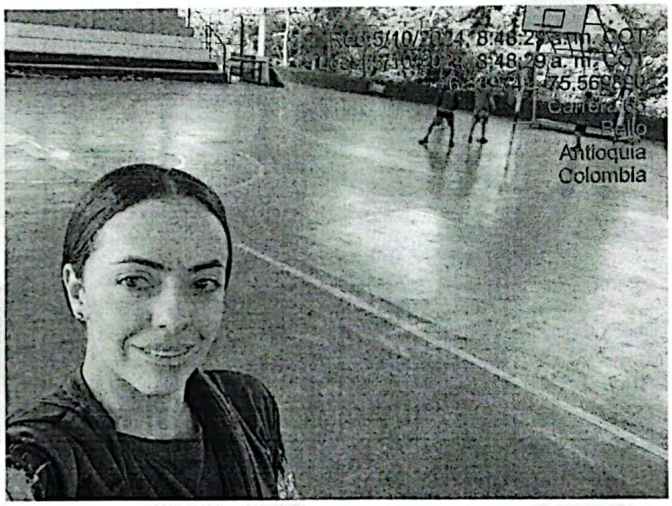
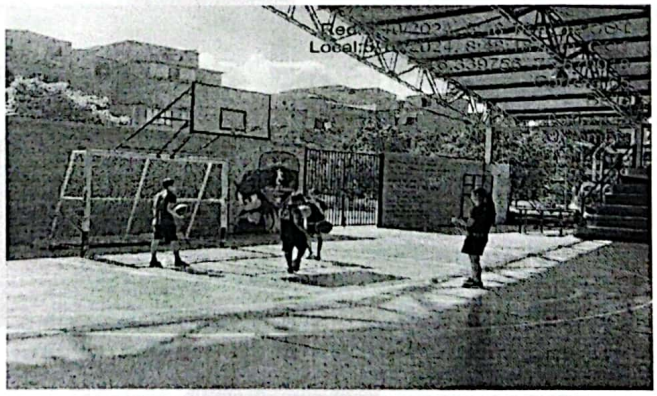
OK

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

	• Placa Porvenir (comuna 5) en el horario 8.30-10:00 am- Sábado y Domingo.   **Planeador de clase:** Ejecute cada sesión de clase de acuerdo al planeador del mes de Octubre, siendo coherente en cada actividad realizada con el

OK

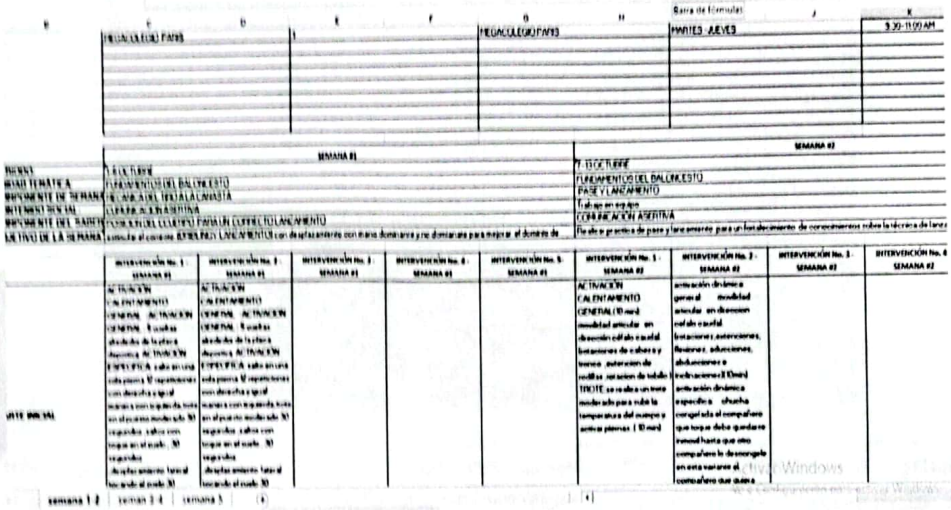
Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

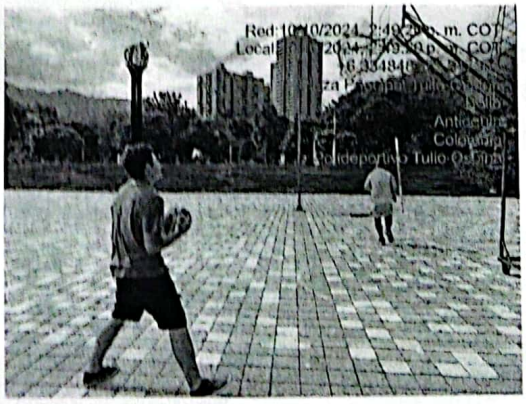
@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

componente mensual: manejo de emociones; se realizó un trabajo de mecánica y posición de tiro a canasta en todos los grupos intervenidos.

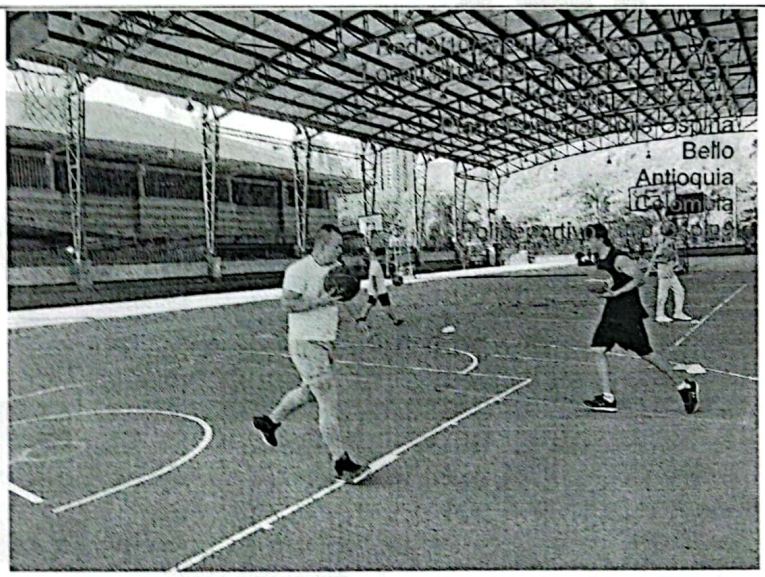


- EJERCICIOS DE MECÁNICA DE TIRO A CANASTA



Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia
NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053
@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

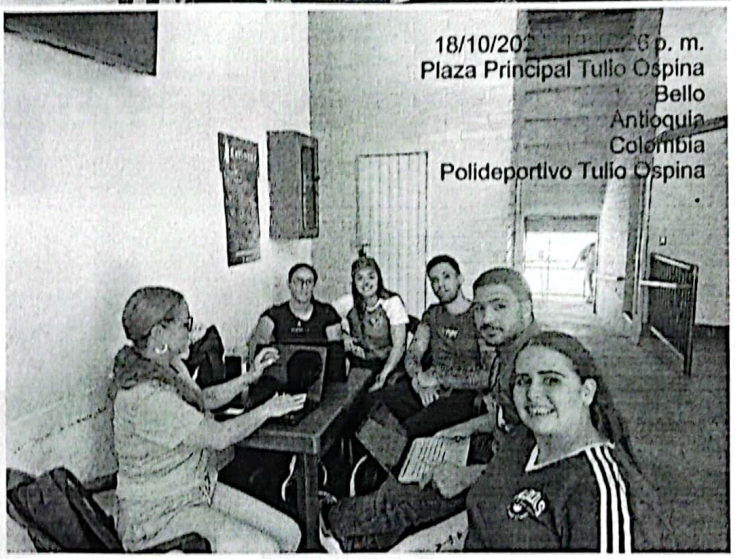
			
N.º	**3**	**Obligación**	**Realizar la construcción o actualización de las diferentes guías metodológicas de la disciplina deportiva al cual hace referencia el objeto del contrato y/o el direccionamiento del supervisor del contrato.**
Acciones Realizadas			**Guías metodológicas:** Se revisó y se actualizó las guías metodológicas de iniciación deportiva, formación y deporte para todos; en conjunto con todos los formadores de la disciplina baloncesto, cada uno realizó su aporte para nutrir las guías y así tener apoyo táctico y técnico para la ejecución de las sesiones de clase.

OK

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia
NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053
@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner





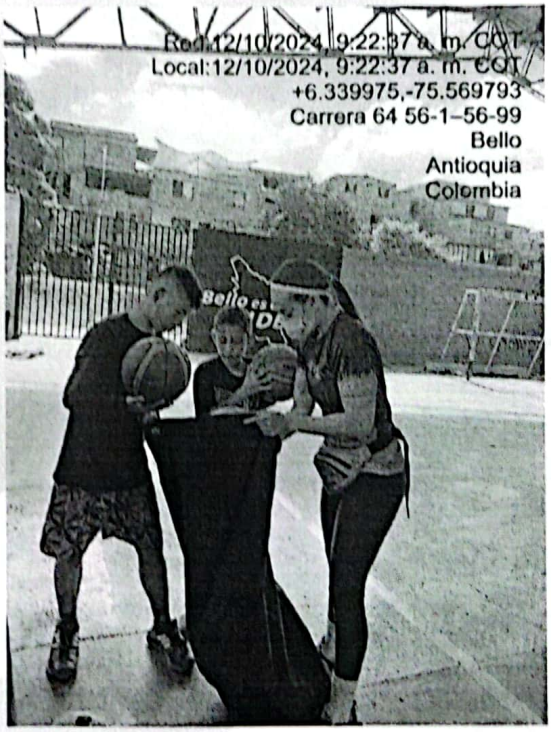
OK

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

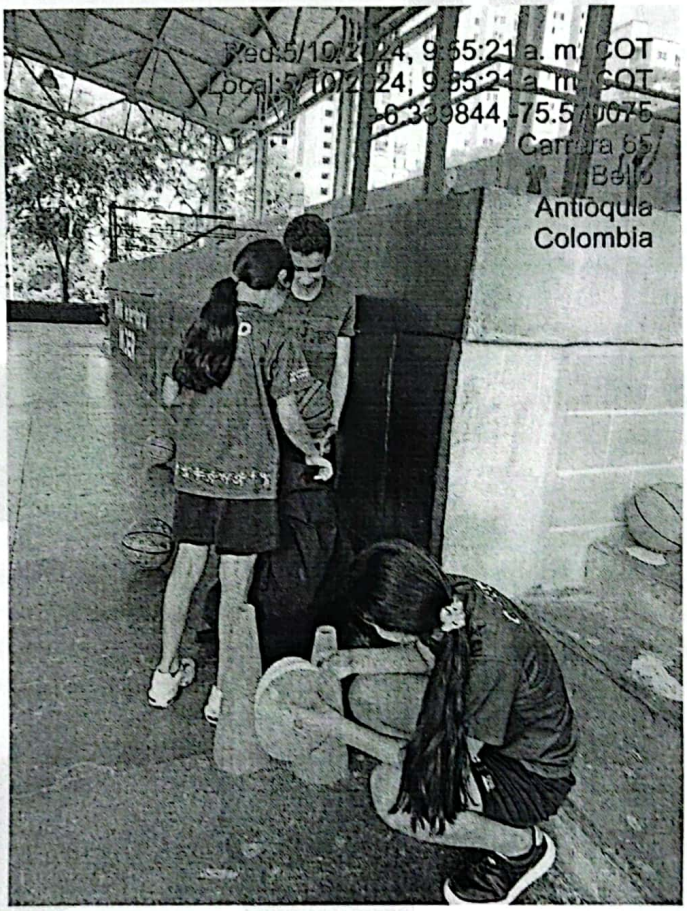
Powered by CamScanner

N.º	4	Obligación	**Mantener actualizado el inventario y hacer uso responsable de materiales que se encuentran en los puntos de atención y/o aquellos elementos que le sean dejados en custodia en cuanto a cantidad, estado, referencia y reportar lo que sea necesario para su respectivo manejo administrativo como en la prestación del servicio.**
Acciones Realizadas			**Inventario:** Utilicé y revise minuciosamente los materiales de las disciplina deportiva baloncesto en cada una de las ofertas deportivas, teniendo muy el estado de cada elemento y la cantidad y así tener un control de los materiales facilitados tanto en la institución Megacolegio Paris y en las demás comunas intervenidas . 

OK

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia
NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053
@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner



OK

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

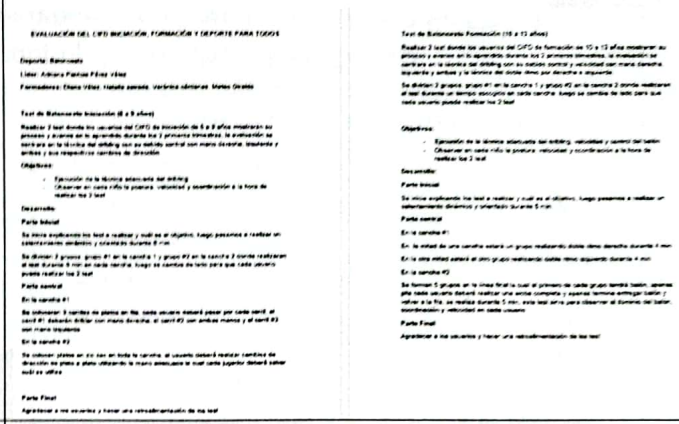
N.º	5	Obligación	**Apoyar el proceso de scouting o detección de talentos y direccionarlos a los metodólogos y/o entrenadores de selección para generar una ruta de orientación al desarrollo deportivo.**
Acciones Realizadas			**Detección de talentos:** No direccione este mes de Octubre a los metodólogos y entrenadores puesto que no identifiqué un posible talento para la selección del municipio, de igual manera estuve a disposición de cualquier requerimiento de los mismos a cualquier apoyo requeridos.
N.º	6	Obligación	**Gestionar, promover, apoyar y desarrollar eventos de integración deportiva en las diferentes disciplinas o sectores u otras actividades concertadas por el supervisor del contrato.**
Acciones Realizadas			**Eventos:** Durante el mes de octubre estuvé pendiente de la asignación de tareas referente al apoyo de eventos por parte del coordinador del centro de Iniciación y formación deportiva. En el momento vengo realizando la planeación con la líder de Baloncesto para el festival de cierre de año, donde se evaluará a los usuarios por medio de pruebas el avance de su proceso. Entre ellas pruebas de técnica como dribling y coordinación

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

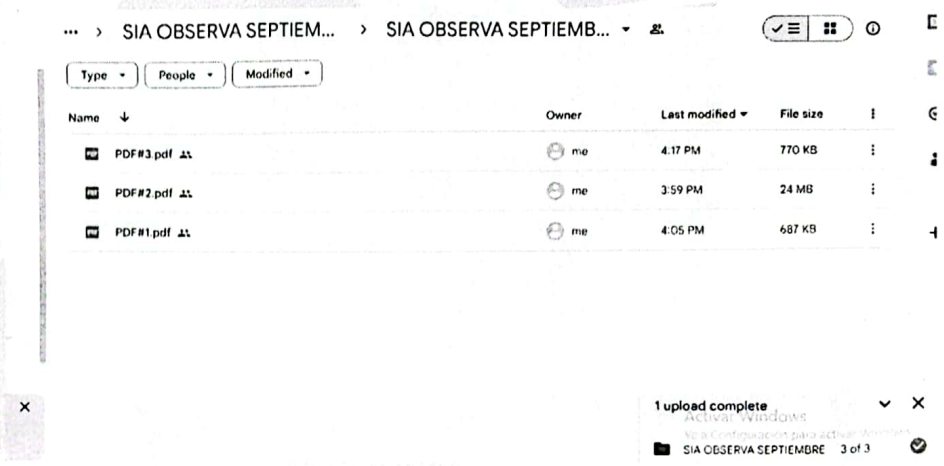
			
N.º	**7**	**Obligación**	**Acompañar y apoyar los procesos de planificación y entrenamiento del desarrollo deportivo y selecciones Bello según solicitud de la supervisión.**
Acciones Realizadas			**Planificación:** Estuve atenta y en toda la disposición a cualquier llamado apoyar procesos deportivos y de desarrollo deportivo desde el ECAD. **Selecciones Bello:** Estuve atenta y en toda la disposición a cualquier llamado apoyar procesos deportivos en las selecciones de baloncesto del instituto.
N.º	**8**	**Obligación**	**Adjuntar los debidos documentos en las plataformas y/o páginas institucionales solicitados por el coordinador en los tiempos estipulados para permitir un adecuado control y manejo en los procesos y trámites institucionales.**

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

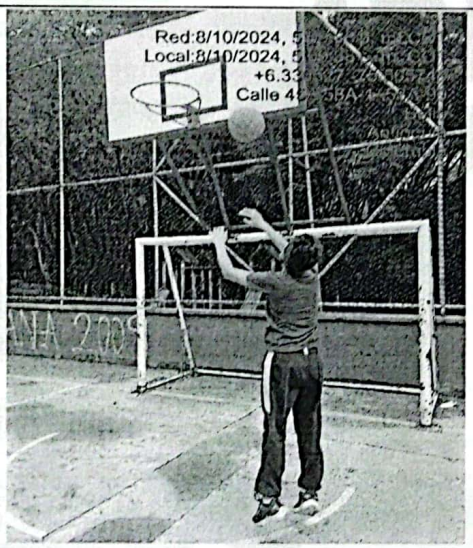
@InderBello
www.inderbello.gov.co

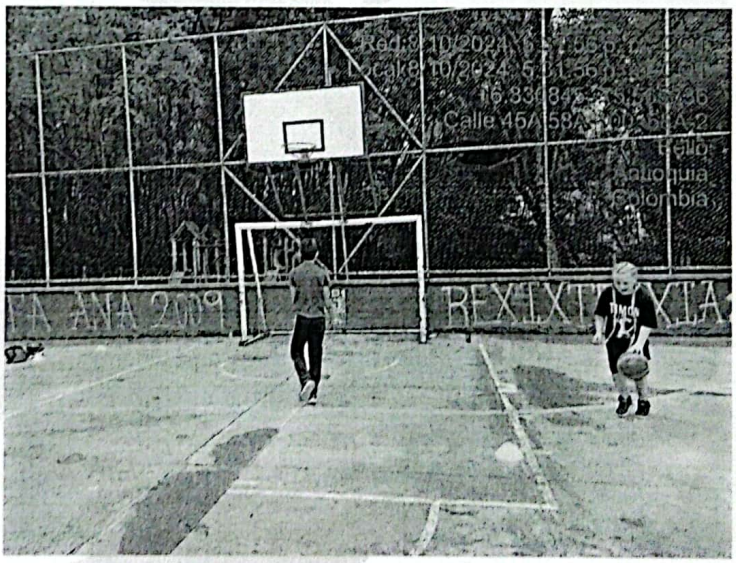
Powered by CamScanner

Acciones Realizadas			**Plataformas:** Adjunté adecuadamente los documentos requeridos desde supervisión, SIA observa y primer paquete del mes de Octubre en mi drive personal, cumpliendo con fechas establecidas y así contribuir con el buen control y el manejo de los procesos institucionales. 
N.º	**9**	**Obligación**	**Implementar controles y/o evaluaciones de campo en la disciplina deportiva establecida como estrategia de seguimiento para los diferentes usuarios que le sean asignados durante el tiempo de contrato.**
Acciones Realizadas			Realicé el proceso de análisis de los deportistas y se ejecutó en cada uno de los grupos una prueba o test de lanzamiento a canasta, donde se evaluó :técnica de lanzamiento y agilidad del usuario al lanzar durante un minuto en el área restringida , se debía realizar mínimo 8 canastas convertidas para pasar el text ,esto me permitió hacerle seguimiento a los usuarios de un tema visto de gesto de lanzamiento y la técnica del tiro y evaluar puntos a mejorar ,al final fue un espacio agradable para los niños y niñas puesto que se motivaron aún más con la manera correcta de realizar el lanzamiento.

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia
NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053
@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner





OK

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

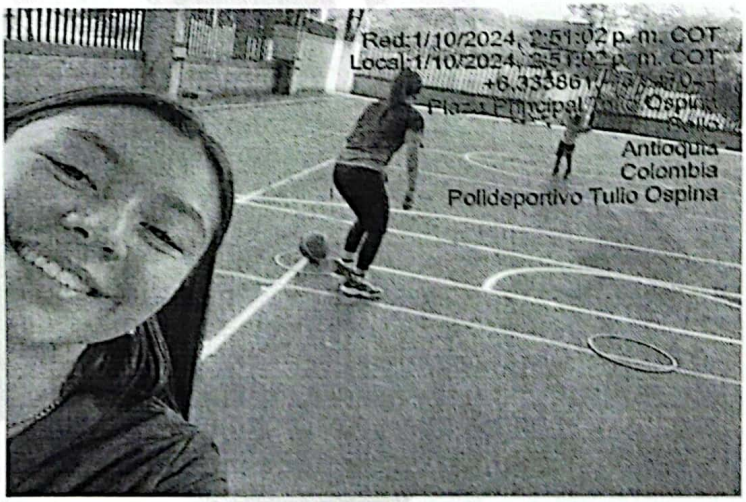
Powered by CamScanner

N.º	10	Obligación	**Orientar como cooperador de la disciplina deportiva al practicante del área que le sea asignado (en el caso que aplique) para acompañar la oferta según el tiempo de practica y durante el desarrollo del contrato.**
Acciones Realizadas			Asistí y acompañe a la practicante Daniela Pérez, quien es estudiante de trabajo social en la universidad Uniminuto en el municipio de Bello. Este proceso ha resultado ser muy enriquecedor y ha proporcionado un gran aprendizaje tanto para ella en el ámbito deportivo como para mí en el área social. Hemos colaborado en equipo para beneficiar a los usuarios de la oferta que se lleva a cabo los martes de 2:30 a 4:00 pm de iniciación deportiva. 

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia
NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053
@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner



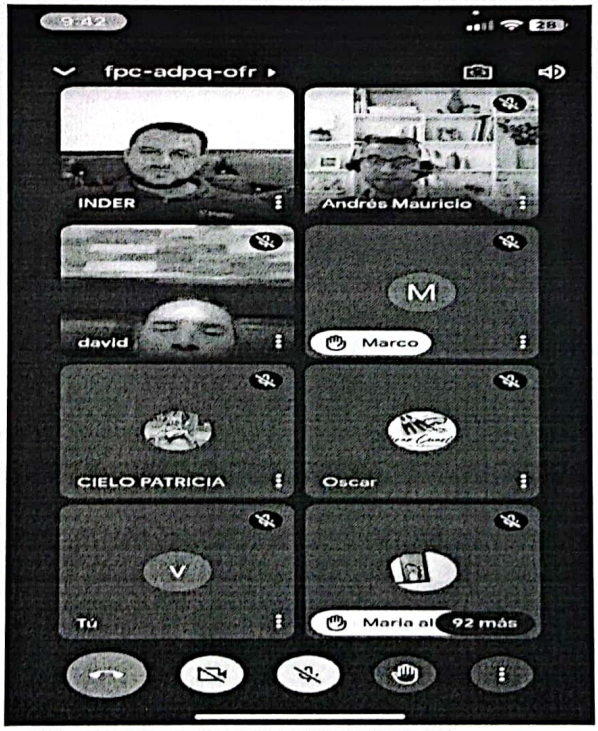


Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

N.º	11	Obligación	**Desarrollar las demás actividades relacionadas con el objeto contractual designadas por la supervisión del contrato.**
Acciones Realizadas			**Reuniones o capacitaciones: Participé** de la reunión el día 04 de Octubre citada desde la subgerencia donde se trataron temas como: proyecciones de ofertas del próximo año, de igual manera se nos presentó a todo el equipo de formadores, coordinadores y directivos el reporte de medallas obtenidas del municipio en los juegos intercolegiados del mes pasado, y lo que se esperaba de los juegos departamentales en términos de competencia del municipio. 

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia
NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053
@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

	-Participé de la reunión virtual organizada por el coordinador Del área CIDF Jhonny Esteban Vargas, donde estuvimos presentes los formadores que ejecutamos oferta en las instituciones educativas, para hablar del tema del receso estudiantil y asignarnos tareas específicas durante dicho receso.

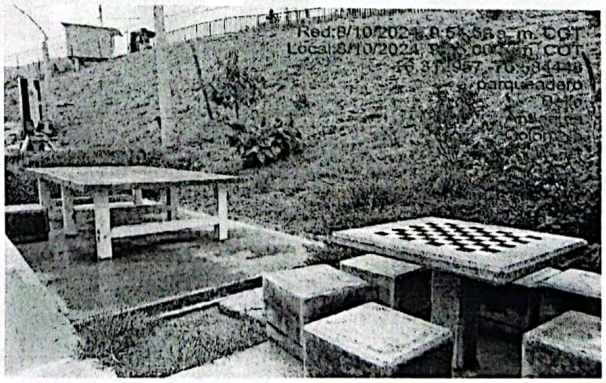


Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

	-Realicé el día 08 de Octubre una visita en compañía de algunos formadores que intervienen deportivamente con sus ofertas la comuna 1 en el barrio parís, en diferentes escenarios como: placa deportiva los sauces, placa deportiva la playita, placa deportiva siembra 1 y 2, en dicha visita pudimos identificar que posibles ofertas se pueden brindar en estos escenarios mencionados para el año siguiente, y así mismo se revisó el estado de todas las placas cubiertas.  

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner



-Atendí el llamado del coordinador de deportes en conjunto Juan esteban Jiménez para la organización y revisión de la oferta del último trimestre del año el día 17 de Octubre , se verificó cuantos usuarios se inscribieron en cada oferta ,posibles cambios, escenarios y novedades del trimestre pasado etc.



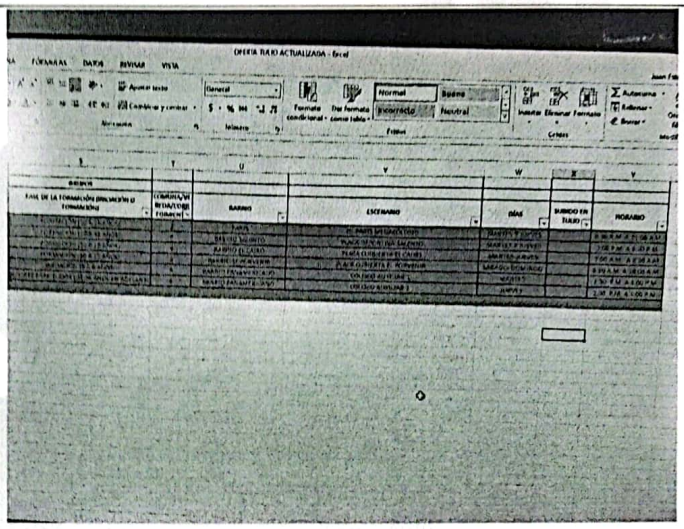
OK

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

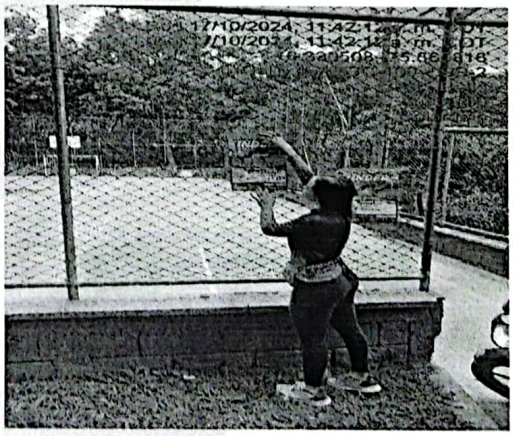
NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner



-Realicé la difusión de la oferta para el último semestre de los años colocando habladores en puntos estratégicos del territorio para lograr más adherencia la oferta de toda la comunidad Bellanita y lograr que cada oferta tenga muy buena asistencia.

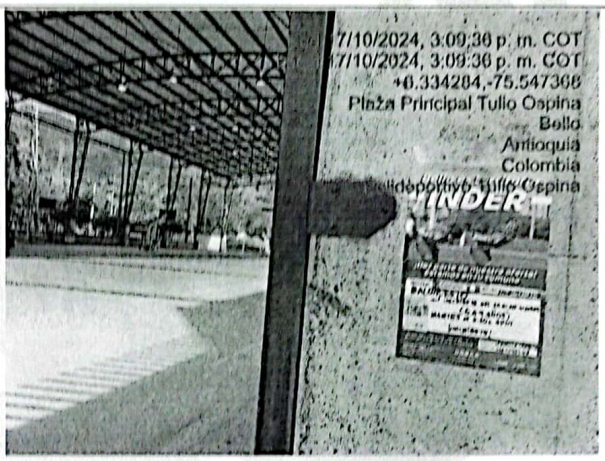


Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner





Traslados de materiales a otros lugares: Este mes no realicé traslado de materiales o apoyo a logística, igualmente estuve en la disposición de cualquier citación desde estas áreas.

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

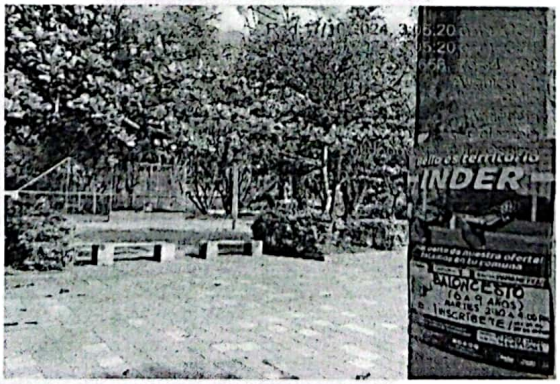
	Acompañamientos a torneos institucionales: Este mes no fui citada a eventos y torneo del instituto.

Registro fotográfico:

ANEEXO 1



ANEXO 2



OK

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

ENFOQUE DIFERENCIAL:

Enfoque Diferencial y Ciclo vital por usuarios atendidos en el mes.																				
	Edad (en años)						Género		Grupo Poblacional											
MES	0 a 5 Primera Infancia	6 a 11 (Infancia)	12 a 17 (Adolescencia)	18 a 26 (Juventud)	27 a 54 (Adulto)	> de 54 (3ª edad)	Masculino	Femenino	Red Unidos	Madres cabeza de familia	Desplazados	Víctimas del conflicto armado	Afro descendientes	Indígenas	Otras etnias	LGTBI	Desmovilizados	Discapacidad	Migrantes	TOTAL
Septiembre Tulio	0	11	11	1	2	0	18	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25
Septiembre I.E	0	9	2	0	0	0	7	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11
Octubre	0	4	10	0	0	1	6	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15
Octubre I .E	0	9	2	0	0	0	7	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11
Noviembre																				
Diciembre																				

OK

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia
NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053
@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

USUARIOS INSCRITOS OFERTA

Formador	UsuarioNombre	UsuarioApellido	UsuarioDocId
VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN	Alejandro	Velásquez Gil	1036338979
VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN	Deibi fabian	Mendieta ospitia	1110088959
VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN	Iván de Jesús	Bohórquez cespedes	1175714320
VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN	Jerónimo	Londoño Molina	1022155702
VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN	Maria celeste	Zapata hernandez	1021929017
VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN	María Paula	Malambo olaya	1015193502
VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN	Matias	Jaramillo mesa	1011409273
VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN	Paulina	Zúñiga Vanegas	1015076897
VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN	Martin	Gil Meneses	1033196211
VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN	Angel Enrique	Araujo De Agustín	1034919338
VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN	jheisson emilio	lopez durango	1039450198
VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN	EMMANUEL	RENDÓN QUIROZ	1020226688
VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN	Elena	Ocampo Ochoa	1035003530
VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN	Jhordan steven	Hernandez Bolivar	1032021149
VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN	Luciana	Cataño Vargas	1018254292

OK

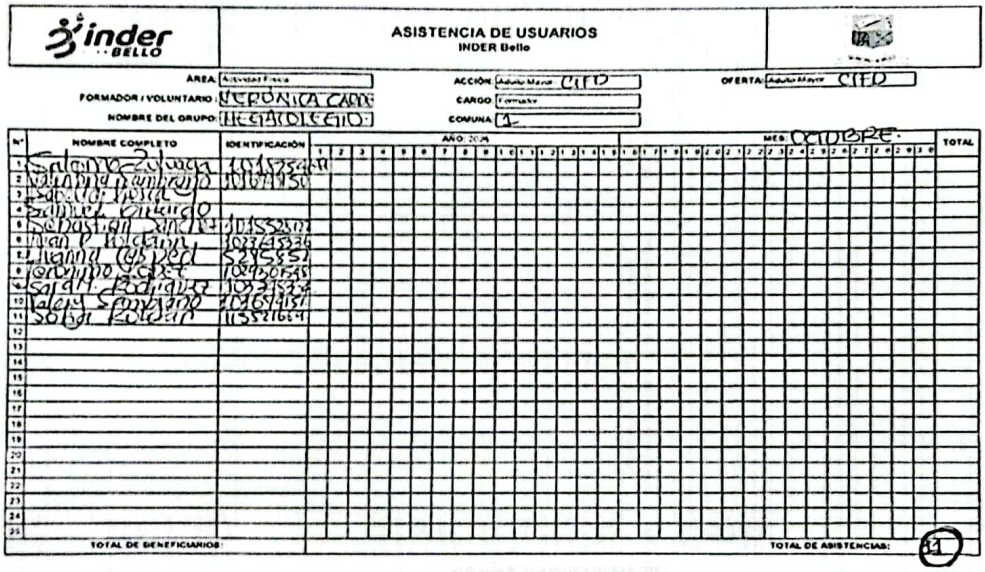
Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

INSCRITOS OFERTA INSTITUCIÓN EDUCATIVA



ASISTENCIA DE USUARIOS
INDER Bello

AREA: Actividad Física
ACCIÓN: Adulto Mayor CIED
OFERTA: Adulto Mayor CIED
FORMADOR / VOLUNTARIO: VERÓNICA CARD
CARGO: Formador
NOMBRE DEL GRUPO: HOGAR DESCANSO
COMUNA: 1

Nº	NOMBRE COMPLETO	IDENTIFICACIÓN	AÑO: 2024 MES: OCTUBRE	TOTAL
1	Salome Zuluaga	1035...		
2	Juliana Zambrano	1036...		
3	Patricia Vera			
4	Daniel Eduardo			
5	Sebastian Sanchez	1035...		
6	Juan P Cardona	1027...		
7	Juana (GSVed	521...		
8	Jeronimo Cruz	1036...		
9	Sarah Estrada	1031...		
10	Valery Zambrano	1016...		
11	Sofia Estrada	1155...		
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

TOTAL DE BENEFICIARIOS: TOTAL DE ASISTENCIAS: 31

Elaboró:	Verónica Lucia Cárdenas Lujan	Fecha:	Octubre/ 2024
Revisó:	Coordinador: Juan Esteban Jiménez Sierra	Fecha:	Octubre / 2024
Aprobó:	Cristian Camilo Cartagena Sánchez - Profesional Universitario	Fecha:	Octubre / 2024
Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el documento y lo encontramos ajustado a las normas y disposiciones legales vigentes y, que por lo tanto bajo nuestra responsabilidad lo presentamos para firmar.			

Instituto Municipal de Deportes y Recreación - INDER Bello
Unidad Deportiva Tulio Ospina
Avenida 42A #49 - 20 Bello - Antioquia

NIT: 901.442.808-9
PBX: 6047944 Ext. 1275
Código Postal: 051053

@InderBello
www.inderbello.gov.co

Powered by CamScanner

PLANEADOR MENSUAL DE CLASES
INDER Bello

ÁREA:	DEPORTE	ACCIÓN:	CIDF PROOEPORTE RH	OFERTA DE SERVICIO:	BALONCESTO
FORMADOR:	VERONICA CARDENAS LUJAN	SUPERVISOR:	CRISTIAN CAMILO CARTAGENA	MES:	NOVIEMBRE

NOMBRE DEL GRUPO	COMUNA	LUGAR	DÍAS	HORA
GURPO PLAZOLETA LOS HEROES	8	COLISEO AUXILIAR	JUEVES	2:30-4:00 PM

	SEMANA #1	SEMANA #2
PERIODO:	1- AL 10 DE NOVIEMBRE	11 AL 17 DE NOVIEMBRE
UNIDAD TEMÁTICA:	FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO	FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO
COMPONENTE DE SEMANA:	táctico	táctico
CONTENIDO SOCIAL:	MANEJO DE EMOCIONES	MANEJO DE EMOCIONES
COMPONENTE DEL SABER/TEÓRICO	posición en campo de juego en el baloncesto	posición en campo de juego en el baloncesto
OBJETIVO DE LA SEMANA	enseñar las posiciones, funciones y el rol de cada jugador en el campo de juego	enseñar las posiciones, funciones y el rol de cada jugador en el campo de juego

	INTERVENCIÓN No. 1 - SEMANA #1	INTERVENCIÓN No. 2 - SEMANA #1	INTERVENCIÓN No. 3 - SEMANA #1	INTERVENCIÓN No. 4 - SEMANA #1	INTERVENCIÓN No. 5- SEMANA #1	INTERVENCIÓN No. 1 - SEMANA #2	INTERVENCIÓN No. 2 - SEMANA #2	INTERVENCIÓN No. 3 - SEMANA #2	INTERVENCIÓN No. 4 - SEMANA #2	INTERVENCIÓN No. 5- SEMANA #2
PARTE INICIAL		ACTIVACIÓN CALENTAMIENTO GENERAL :ejercicio 1: trote alrededor de la cancha con intensidades variadas, intensas y moderadas a la señal del pito.(5 min) EJERCICIO 2. Saltos de tijera: los usuarios Realicen saltos alternando las piernas hacia adelante y hacia atrás, manteniendo un ritmo constante. AVTICACION ESPECÍFICA :EJERCICIO 3 Circulos con los brazos: los deportistas realizan una rotación de brazos hacia atras y hacia adelante para activas brazos y hombros EJERCICIO 4. Dribles suaves: Con balones de baloncesto, los usuarios realizan dribbling suaves mientras se desplazan por la cancha.				ACTIVACIÓN CALENTAMIENTO GENERAL :ACTIVACION GENERAL : 5 vueltas alrededor de la placa deportiva ACTIVACIÓN ESPECIFÍCA: salto en una sola pierna 12 repeticiones con derecha y igual manera con izquierda,trote en el puesto moderado 30 segundos ,saltos con toque en el suelo , 30 segundos ,desplazamiento lateral tocando el suelo 30 segundos,tijera en el puesto 30 segundos , con 5 vueltas alrededor de la placa deportiva (10 minutos)				
PARTE CENTRAL		EJERCICIO 1 .Explicación de las posiciones de cada jugador en el campo de juego .EJERCICIO 2 .Practica de la ubicación en el campo .EJERCICIO 3. realizar pases en los que el base sel base dirija la circulación del balón y tome decisiones rápidas.				EJERCICIO 1.racticar jugadas de pick and roll para que el base aprenda a leer la defensa y tomar decisiones acertadas.EJERCICIO 2. explicacion de ejercicio para Mejorar la defensa en la zona pintada y la protección del aro.(posicione de defenza)	EJERCICIO 1.Trabajar en la precisión y rapidez en los tiros a canasta desde diferentes posiciones.EJERCICIO 2.Practicar la defensa individual sobre un compañero para mejorar la agilidad defensiva.EJERCICIO 3.Enseñar al alero a penetrar hacia la canasta y tomar decisiones de pase o tiro.			
PARTE FINAL		partido para observar lo aprendio en parte central,estiramiento estatico.				partido para observar lo aprendio en parte central,estiramiento estatico.	se realiza un partido de baloncesto de toda la chancha para observar fundamentos técnicos y que podemos mejorar con cada deportista(30 min)			
MATERIALES REQUERIDOS		platillos , conos , balones de baloncesto				platillos conos , balones de baloncesto	platillos y balones de baloncesto			
OBSERVACIONES	tusiasmos de los niños al relizar los ejercicios									

Powered by CamScanner

PLANEADOR MENSUAL DE CLASES
INDER Bello

SEDE:	[illegible]	ACCIÓN:	CDP PRESIDENTE #4	OFERTA DE SERVICIO:	BALONCESTO
FORMADOR:	[illegible]	SUPERVISOR:	DANIEL CASTELLON	MES:	NOVIEMBRE

NOMBRE DEL GRUPO	COMUNA	LUGAR	DIAS	HORA
[illegible]	9	COLISEO AUXILIAR	JUEVES	2:30 PM - 4:00 PM

	SEMANA #3	SEMANA #4
PERIODO:	13 AL 15 DE NOVIEMBRE	20 AL XXX NOVIEMBRE
LINEAMIENTO TEMÁTICO:	Fundamentos del baloncesto	Fundamentos del baloncesto
COMPONENTE DE FORMACIÓN:	TACTICO	TACTICO
COMPONENTE SOCIAL:	MANEJO DE EMOCIONES	MANEJO DE EMOCIONES
COMPONENTE DEL SABER TÉCNICO:	Ubicación en campo de juego	Ubicación en campo de juego
OBJETIVO DE LA SEMANA:	Ampliar las posiciones y funciones de cada jugador en el campo de juego	Ampliar las posiciones y funciones de cada jugador en el campo de juego

	INTERVENCIÓN No. 1 - SEMANA #3	INTERVENCIÓN No. 2 - SEMANA #3	INTERVENCIÓN No. 3 - SEMANA #3	INTERVENCIÓN No. 4 - SEMANA #3	INTERVENCIÓN No. 5 - SEMANA #3	INTERVENCIÓN No. 1 - SEMANA #4	INTERVENCIÓN No. 2 - SEMANA #4	INTERVENCIÓN No. 3 - SEMANA #4	INTERVENCIÓN No. 4 - SEMANA #4	INTERVENCIÓN No. 5 - SEMANA #4
PARTE INICIAL	ACTIVACIÓN CALENTAMIENTO: Activación general (Trote estático) gimnasia para todos con pases activante y otros. Saltar cuerda. Activación específica: saltos en una pierna desplazándose hacia adelante, atrás y a los lados, según la indicación del formador					activación dinámica general movilidad articular en dirección sobre cuadro (rotaciones,extensiones, flexiones, aducciones, abducciones e inclinaciones) (10min) activación dinámica específica: saltos con manos arriba simulando lanzamiento (10 min)				
PARTE CENTRAL	EJERCICIO 1:Practicar tres libre , cada cliente realiza 10 lanzamientos de tres libre EJERCICIO 2:Practica rebote ofensivo EJERCICIO 3:Practicar situaciones de rebote ofensivo y defensivo					EJERCICIO 1:Trabajar en la precisión y rapidez en los tres y cambio desde diferentes posiciones EJERCICIO 2:Practicar la defensa individual sobre un compañero para mejorar la agilidad defensiva EJERCICIO 3:Ensañar al atleta a penetrar hacia la canasta y tomar decisiones de pase o tiro.				
PARTE FINAL	partido para observar los ejercicios realizados en la parte central. estiramiento estatico					partido para observar los ejercicios realizados en la parte central. estiramiento estatico				
MATERIALES REQUERIDOS	balones de baloncesto	Balones de baloncesto				balones de baloncesto	balones de baloncesto			
OBSERVACIONES										

Powered by CamScanner

PLANEADOR MENSUAL DE CLASES
INDER Bello

04

ÁREA:	DEPORTE	**ACCIÓN:**	CIOF PRODEPORTE RH	**OFERTA DE SERVICIO:**	BALONCESTO
FORMADOR:	VERONICA CARDENAS LUJAN	**SUPERVISOR:**	CRISTIAN CAMILO CARTAGENA	**MES:**	NOVIEMBRE

NOMBRE DEL GRUPO	COMUNA	LUGAR	DÍAS	HORA
EL PORVENIR	5	PLACA CUBIERTA EL PORVENIR	SABADO Y DOMINGO	8:30 AM -10:30 AM
EL PORVENIR	5	PLACA CUBIERTA EL PORVENIR	SABADO Y DOMINGO	8:30 AM -10:30 AM
SALENTO	3	PLACA CUBIERTA XSALENTO	MARTES Y JUEVES	5:00- 6:30 PM

	SEMANA #1	SEMANA #2
PERIODO:	Del 01 al 10 deNOVIEMBRE	Del 11 al 17 de Noviembre
UNIDAD TEMÁTICA:	FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO	FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO
COMPONENTE DE SEMANA:	DRIBLING, PASES,LANZAMIENTO	DRIBLING ,PASE Y LANZAMIENTO
CONTENIDO SOCIAL:	MANEJO DE EMOCIONES	Trabajo en equipo
COMPONENTE DEL SABER/TEÓRICO:	TIPOS DRIBLING	TIPOS DE PASE Y TÉCNICA DE LANZAMIENTO
OBJETIVO DE LA SEMANA	estimular el correcto [DRIBLING] con desplazamiento con mano dominante y no dominante para mejorar el dominio de balón	Realizar practica de pase y lanzamiento para un fortalecimiento de conocimientos sobre la técnica de lanzamiento y los diferentes pases de manera adecuad

	INTERVENCIÓN No. 1 - SEMANA #1	INTERVENCIÓN No. 2 - SEMANA #1	INTERVENCIÓN No. 3 - SEMANA #1	INTERVENCIÓN No. 4 - SEMANA #1	INTERVENCIÓN No. 5- SEMANA #1	INTERVENCIÓN No. 1 - SEMANA #2	INTERVENCIÓN No. 2 - SEMANA #2	INTERVENCIÓN No. 3 - SEMANA #2	INTERVENCIÓN No. 4 - SEMANA #2	INTERVENCIÓN No. 5- SEMANA #2
PARTE INICIAL	ACTIVACIÓN CALENTAMIENTO GENERAL :ACTIVACION GENERAL 5 vueltas alrededor de la placa deportiva ACTIVACIÓN ESPECIFICA: salto en una sola pierna 12 repeticiones con derecha y igual manera con izquierda,trote en el puesto moderado 30 segundos ,saltos con toque en el suelo , 30 segundos ,desplazamiento lateral tocando el suelo 30 segundos,Tijera en el puesto 30 segundos , con 5 vueltas alrededor de la placa deportiva (10 minutos)	ACTIVACIÓN CALENTAMIENTO GENERAL ejercicio 1: trote alrededor de la cancha con intensidades variadas, intensas y moderadas a la señal del pito (5 min) EJERCICIO 2. Saltos de tijera: los niños Realicen saltos alternando las piernas hacia adelante y hacia atrás, manteniendo un ritmo constante. AVTICACION ESPECIFICA EJERCICIO 3 Círculos con los brazos: los deportistas realicen una rotación de brazos hacia atras y hacia adelante para activas brazos y hombros EJERCICIO 4. Dribles suaves: Con balones de baloncesto, los usuarios realicen dribbling				ACTIVACIÓN CALENTAMIENTO GENERAL (10 minrealizar 10 repeticiones de jumping jacks , 10 repeticiones de avanzadas con piernas alternadas, 10 repeticiones de desplazamientos laterales en posicion de defensa , 10 repeticiones de desplazamientos hacia atrás y hacia adelante , 10 repeticiones de cambios de dirección con la señal de pito de derecha a izquierda (10 minutos)	ACTIVACIÓN CALENTAMIENTO GENERAL(10 min): movilidad articular en dirección cefalo caudal (rotaciones de cabeza y tronco ,extencion de rodillas ,rotacion de tobillo) TROTE:se realiza un trote moderado para subir la temperatura del cuerpo y activar piernas .(10 min)			
PARTE CENTRAL	EJERCICIO1 : realizar el recorrido driblando el balon con mano derecha pasando por todos los platillos ubicados en la cancha,EJERCICIO2:realizar el recorrido driblando el balón con mano izquierda pasando por todos los platillos ubicados en la cancha EJERCICIO3:realizar el recorrido driblando el balón con ambas manos pasando por todos los platillos ubicados en la cancha.EJERCICIO 4:Avanzar driblando el balon 5 veces y posteriormente pasar el balón por debajo de las piernas EJERCICIO 5:los deportitas se ubican en linea amarilla de fondo mirando a la formadora y comienzan a dribar el balón de acuerdo a las indicaciones de la formadora ,con derecha ,con izquierda,con ambas manos ,drible bajo ,dribla alto ,dribla con salto .(45 min)	EJERCICIO 1:Pases contra la pared: el deportista se a una distancia corta de la pared y practica diferentes tipos de pases. pecho, por encima de la cabeza,y pase con pique en el suelo EJERCICIO 2:Pases con compañero:los niños se ubican en la cancha con un compañero de frente y practican pases indicados por la formadora ,pase de pecho, pase por encima de la cabeza , pase de pique y pase con una sola mano EJERCICIO 3 :Pases con desplazamiento : Mientras están en movimiento, los niños practican hacer pases precisos a tu compañero mientras ambos se desplazan por la cancha. EJERCICIO 4: pases a objetivos especifico: Se ubican platillos y se practica hacer pases precisos hacia dichos platillos desde diferentes distancias y ángulos. (40 min)				Juegos predeportivos de baloncesto EJERCICIO 1 :Carreras de relevos con balón:Se Divide a los niños dos equipos relazando una hilera ,cada niño a la señal de l pito corre y salta por encima de los platillos hasta llegar donde esta ubicado el balón , regresa dribrando hasra su compañero , el compañero recibe le balon y relaiza el mismo recorrido para mejorar el control del balón y su velocidad. EJERCICIO 2:Dribles alrededor de platillos : se ubica platillos en el suelo y pide a los niños que practiquen dribrar alrededor de ellos, con mano derecha , con mano izquierda y cambiando de direccion para mejorar el drible y la agilidad. EJERCICIO3:se forma un circulo y los deportistas realizan pases entre ellos ,de pecho con una sola mano para mejorar la presición del pase. (40 min)	EJERCICIOS 1 :Se organiza el grupo en dos subgrupos y el grupo a debe quietalle el balon al grupo b hacer pases entre ellos , todos los integrantes del grupo debe tocar el balon antes de lanzar a la canasta. EJERCICIO 2 :CIRCUITOS : los niños del guapo deben realizar lo ave haze la formadora (rotar alrededor de conos, lanzamientos a canesta desde distancias cortas, saltos verticales) EJERCICIO 3 :cada deportista lanza el balón a canesta y la formadora revisa la técnica de lanzamiento , agarre de balón con mano dominate y con ambas manos y debe mejorar las correciones hecha por la formadora EJERCICICIO 4 :Los niños reliza una hilera donde cada uno debe hacer bribe con velocidad de aro a aro y realizar lanzamiento con la técnica antes practicada .(40 min)			
PARTE FINAL	estiramiento estático (5min) recolección del material (5min) toma de asistencia (5min)	se realiza un partido de baloncesto de toda la chancha para observar fundamentos técnicos y que podemos mejorar con cada deportista(30 min)					se realiza un partido de baloncesto de toda la chancha para observar fundamentos técnicos y que podemos mejorar con cada deportista(30 min)			
MATERIALES REQUERIDOS	platillos y balones baloncesto	platillos y balones de baloncesto				platillos y balones de baloncesto	platillos y balones de baloncesto			
OBSERVACIONES	Inquietudes de los niños al reliazar los ejercicios									

Powered by CamScanner

grupo SALENTO

AREA:	deporte	ACCIÓN:	CDF PROEPORTE 6H	OFERTA DE SERVICIO:	BALONCESTO
FORMADOR:	VERONICA CADENAS LUJAN	SUPERVISOR:	DANILO CARTAGENA	MES:	NOVIEMBRE

NOMBRE DEL GRUPO	COMUNA	LUGAR	DÍAS	HORA
GRUPO SALENTO	3	PLACA CUBIERTA SSALENTO	MARTES Y JUEVES	2:30-4:00 PM
GRUPO PORVENIR	5	PLACA CUBIERTA PORVENIR	SABADOS Y DOMINGOS	8:30-10:00 AM

	SEMANA #3	SEMANA #4
PERIODO:	Del 18 al 24 de NOVIEMBRE	Del 25 al 30 de Noviembre
UNIDAD TEMÁTICA:	TECNICA LANZAMIENTO	TECNICA LANZAMIENTO Y PASE
COMPONENTE DE SEMANA:	GESTO TECNICO DEL LANZAMIENTO Y DRIBLE	GESTO TECNICO DEL LANZAMIENTO
CONTENIDO SOCIAL:	manejo de emociones	manejo de emociones
COMPONENTE DEL SABER/TEÓRICO:	TECNICA DE LANZAMIENTO Y	Técnica individual
OBJETIVO DE LA SEMANA:	realizar un agarre correcto de pelota con una buena posicion de las piernas para realizar el lanzamiento	realizar un agarre correcto de pelota con una buena posicion de las piernas tronco para realizar el lanzamiento

	INTERVENCIÓN No. 1 - SEMANA #3	INTERVENCIÓN No. 2 - SEMANA #3	INTERVENCIÓN No. 3 - SEMANA #3	INTERVENCIÓN No. 4 - SEMANA #3	INTERVENCIÓN No. 5- SEMANA #3	INTERVENCIÓN No. 1 - SEMANA #4	INTERVENCIÓN No. 2 - SEMANA #4	INTERVENCIÓN No. 3 - SEMANA #4	INTERVENCIÓN No. 4 - SEMANA #4	INTERVENCIÓN No. 5- SEMANA #4
PARTE INICIAL	ACTIVACIÓN CALENTAMIENTO Activación general (trote estático,,semping ,jacks , saltos con piernas adelante y atrás , saltar cuerda .Activación específica :saltos en una pierna desplazándose hacia adelante, atrás y a los lados según la indicación del formador	ACTIVACIÓN CALENTAMIENTO GENERAL se comienza el calentamiento con 5 vueltas alrededor de la placa deportiva (5 min) ACTIVACION ESPECIFICA: salto con manos arriba en el puesto 12 repeticiones , saltos avanzando simulando tocar el balon al saltar ,trote en el puesto moderado 30 segundos ,saltos con toque en el suelo , 30 segundos ,desplazamiento lateral tocando el suelo 30 segundos, fijera en el puesto 30 segundos (5min)				activación dinamica general: movilidad articular en direccion cefalo caudal. (rotaciones,extenciones, flexiones, aducciones, abducciones e inclinaciones) (10min) activación dinámica especifica: salto con manos arriba simulando lanzamiento (10 min)	activación dinamica general: movilidad articular en direccion cefalo caudal. (rotaciones,extenciones, flexiones, aducciones, abducciones e inclinaciones)(10min) activación dinámica especifica: chucha congelada el compañero que toque debe quedarse inmovil hasta que otro compañero lo descongele en esta variante el compañero que quera descongelar al otro debe de realizar un pase y el compañero debe de recepcinar el balon para zu poder quedar descongelado.(5min)			
PARTE CENTRAL	EJERCICIO1 : realizar el zigzag dribiando el balon con mano derecha pasando por todos los platillos ubicados en la cancha,EJERCICIO2:realizar el zigzag dribiando el balon con mano izquierda pasando por todos los platillos ubicados en la cancha EJERCICIO3:realizar el zigzag driblando el balón con ambas manos pasando por todos los platillos ubicados en la cancha e ir a canaste y lanzar .EJERCICIO 4:Avanzar dribiando el balon 5 veces y posteriormente pasar el balón por debajo de las piernas y ir en drible en velocidad hacia canaste y retsaizar el lanzamiento con la tecnica aprendida . EJERCICIO 5 los deportistas se ubican en linea amarilla de fondo mirando a la formadora y comienzan a dibiar el balón de acuerdo a las indicaciones de la formadora ,don derrecha ,con inquierza,con ambas manos ,drible bajo ,drible alto ,drible con salto y	explicación de agarre de pelota con buena técnica explicada por la formadora ,los deportivas deben practicrs lo que observan de la formadora y relizan el lanzamiento con la tecnica aprendida contra la pared 30 repeticiones , de igual manera los jovenes deben realizar lanzamientos a la canasta con la técnica aprendida , 50 repeticiones desde el punto de libre .se hacen en parejas y practican el lanzamiento con su compañero (40 min)				trabajos de lanzamiento en parejas: uno de los jóvenes le lanzara al otro el balon ejecutando la tecnica de lanzamiento aprendida y (20reps) El compañero realizara un pase al compañero y el otro deberá controlar y rematar a gol. (20reps)el joven debe lanzar la pelota alcompañero avanzando hacia la canasta y lanzar con la tecnica aprendida (10 reps) (40min)	:EJERCICIOS 1 :Se organiza el grupo en dos subgrupos y el grupo a debe quetaie el balón al grupo y hacer pases entre ellos , todos los integrantes del grupo debe tocar el balon antes de lanzar a la canasta con tecnica explicada.,EJERCICIO 2 :Los niños relita una hilera donde cada uno debe hacer bribie con velocidad de aro a aro y realizar lanzamiento con la técnica antes practicada .EJERCICIO 3 :Pases con desplazamiento : Mientras están en movimiento, los niños practican hacer pases precisos a tu compañero mientras ambos se desplazan por la cancha y el que se ecuentra ,mas cerca del aro realiza el lanzamiento (40 min) (40 min)			
PARTE FINAL	chucha cojida caminando (10min) estiramineto estático(5min)	PARTIDO DONDE FORMADORA IDENTIFIQUE PREACTICA DE LO RELAIZADO EN PARTE CENTRAL ,estiramiento estático (5min) recolección del material				SE REALIZA UN ARTIDO DONDE FORMADORA IDENTIFIQUE LA PRACTICA DE LO REALIZADO EN PARTE CENTRAL 15 min , estiramiento estático (5min)	SE REALIZA UN ARTIDO DONDE FORMADORA IDENTIFIQUE LA PRACTICA DE LO REALIZADO EN PARTE CENTRAL , estiramiento estático (5min) toma de			
MATERIALES REQUERIDOS	platillos y balones	platillos y balones				platillos y balones	platillos y balones			
OBSERVACIONES	o de los chicos por realizar los ejercicos planteados									

Powered by CamScanner

PLANEADOR MENSUAL DE CLASES
INDER Bello

ÁREA:	FOMENTO	ACCIÓN:	CIFD Prodeporte RH	OFERTA DE SERVICIO:	BALONCESTO
FORMADOR:	VERONI CARDENAS	SUPERVISOR:	CRISTIAN CAMILO CARTAGENA	MES:	NOVIEMBRE

NOMBRE DEL GRUPO	COMUNA	LUGAR	DÍAS	HORA
NIQUIA (Iniciación)	Niquia 8	PLAZOLETA LOS HEROES	MARTES	2:30-4:00 PM

	SEMANA #1 -2	
PERIODO:	1 -10 NOVIEMBRE	11 AL 17 DE NOVIEMBRE
UNIDAD TEMÁTICA:	Tecnica	TECNICA BASICA
COMPONENTE DE SEMANA:	Dribling	DRIBLING PASESS
CONTENIDO SOCIAL:	MANEJO DE EMOCIONES	MANEJO DE EMOCIONES
COMPONENTE DEL SABER/TEÓRICO	Familiarización con el balón y desarrollo de habilidades básicas de dribbling.	
OBJETIVO DE LA SEMANA	Desarrollar la tecnica del dribling	

	INTERVENCIÓN No. 1 - SEMANA #1	INTERVENCIÓN No. 2 - SEMANA #1	INTERVENCIÓN No. 3 - SEMANA #1	INTERVENCIÓN No. 4 - SEMANA #1	INTERVENCIÓN No. 5- SEMANA #1	INTERVENCIÓN No. 1 - SEMAÑA #2	INTERVENCIÓN No. 2 - SEMANA #2	INTERVENCIÓN No. 3 - SEMANA #2	INTERVENCIÓN No. 4 - SEMANA #2	INTERVENCIÓN No. 5- SEMANA #2
PARTE INICIAL	Juego de calentamiento: "El quemado" usando pelotas pequeñas (5 minutos). movimientos dinámicos: Movimientos de piernas, brazos y tronco (5 minutos). Juego de activación: "Simón dice" con movimientos de baloncesto (5 minutos).	Juego de calentamiento: "La araña" con balones (5 minutos). actividad de calentamiento; mejorar la agilidad y la coordinación motora general; desarrollar la coordinación ojo-mano; entretener al grupo. - Repartir trozos de tela o TNT a los alumnos para que se fijen como si fuera una cola, donde cada uno tendrá que intentar arrancar la cola del compañero al mismo tiempo que tendrá que proteger la suya, el objetivo y conquistar el número máximo de colas, incluso si ya han perdido la suya	Saludo a los niños y explicación breve de la clase. Recordatorio de las reglas básicas de seguridad y comportamiento. Calentamiento general (10 minutos)						Juego de calentamiento: "El pañuelo" adaptado con balones de baloncesto (5 minutos). Estiramientos dinámicos: Movimientos de piernas, brazos y tronco (5 minutos). Juego de activación: "La cadena" con balones (5 minutos	Juego de calentamiento: "El pañuelo" adaptado con balones de baloncesto (5 minutos). Estiramientos dinámicos: Movimientos de piernas, brazos y tronco (5 minutos). Juego de activación: "La cadena" con balones (5 minutos
PARTE CENTRAL	Juego del Dribling: Correr libremente mientras driblang el balón, tratando de evitar que se lo quiten los compañeros (10 minutos). Carrera de relevos con dribling: Equipos compiten llevando el balón de un extremo a otro de la cancha (15 minutos). Juego de las estatuas: Driblar y detenerse cuando el entrenador lo indique, manteniendo el control del balón (10 minutos).	En parejas se hace uno frente al otro, y se practica los tipos de pases , cerca y cada vez se alejan para generar un grado de dificultad., se hacen los pases en un lugar estaticos y luego pasamos a realizarlos con trote suave. Tiro estático: Lanzamientos desde diferentes posiciones cercanas a la canasta (10 minutos). Partidos de 3 contra 3: Enfocados en el solo pases	Pase de pecho: Enseñar la técnica correcta del pase de pecho (dos manos desde el pecho). Los niños practican en parejas, haciendo 10 pases y luego cambiando de pareja. Juego del círculo (15 minutos) Formar un círculo con todos los niños. Un niño en el centro recibe el balón y lo pasa a un compañero fuera del círculo. Cambiar el niño del centro cada 1-2 minutos. Juego de la estrella (20 minutos) Formar una estrella con cinco conos en el suelo. Los niños se colocan en los extremos de la estrella y pasan el balón siguiendo un patrón de estrella. Rotar posiciones después de 2-3 minutos para que todos practiquen						Juego de pases en círculo: Los jugadores se pasan el balón en círculo, con un jugador en el centro intentando interceptar (15 minutos). Carrera de relevos con pases: Equipos compiten pasando el balón de un extremo a otro de la cancha (15 minutos). Juego de pase y sigue: Pases rápidos en movimiento, donde después de pasar, el jugador debe moverse a otro lugar (15 minutos), realizar un trote de línea a líneas driblendo y cambiando de mano al ir y regresar .	Juego de pases en círculo: Los jugadores se pasan el balón en círculo, con un jugador en el centro intentando interceptar (15 minutos). Carrera de relevos con pases: Equipos compiten pasando el balón de un extremo a otro de la cancha (15 minutos). Juego de pase y sigue: Pases rápidos en movimiento, donde después de pasar, el jugador debe moverse a otro lugar (15 minutos).realizar un trote de línea a líneas driblendo y cambiando de mano al ir y regresar .
PARTE FINAL	Estiramiento, charla Comentarios sobre la clase y aprendizaje (5 minutos).	Estiramientos y reflexion							Estiramiento, charla Comentarios sobre la clase y aprendizaje (5 minutos).	Estiramiento, charla Comentarios sobre la clase y aprendizaje (5 minutos).
MATERIALES REQUERIDOS	Balones, conos, platillos pito	Balones, conos, platillos , pito							Balones, conos, platillos pito	Balones, conos, platillos pito
OBSERVACIONES										

Powered by CamScanner

PLANEADOR MENSUAL DE CLASES
INDER Bello

ÁREA: FOMENTO | ACCIÓN: CIFD Prodeporte RH | OFERTA DE SERVICIO: BALONCESTO

FORMADOR: VERONICA CARDENAS | SUPERVISOR: CRISTIAN CAMILO CARTAGENA | MES: NOVIEMBRE

NOMBRE DEL GRUPO	COMUNA	LUGAR	DÍAS	HORA
NIQUIA (Iniciación)	Niquia 8	PLAZOLETA LOS HEROES	MARTES	2.30--4:00 PM

	SEMANA #3-4		SEMANA #4
PERIODO:	18 AL 24 DE NOVIEMBRE	25 AL 30 DE NOVIEMBRE	
UNIDAD TEMÁTICA:	TECNICA DE PASES Y RECEPCION	TECNICA DE PASES Y RECEPCION	
COMPONENTE DE SEMANA:	TIPOS DE PASES	TIPOS DE PASES	
CONTENIDO SOCIAL:	MANEJO DE EMOCIONES	MANEJO DE EMOCIONES	
COMPONENTE DEL SABER/TEÓRICO	PASES Y RECEPCION	PASES Y RECEPCION	
OBJETIVO DE LA SEMANA	DESARROLLAR LA TECNICA DE PASES	DESARROLLAR LA TECNICA DE PASES	

	INTERVENCIÓN No. 1 - SEMANA # 3	INTERVENCIÓN No. 2 - SEMANA #3	INTERVENCIÓN No. 3 - SEMANA #3	INTERVENCIÓN No. 4 - SEMANA #3	INTERVENCIÓN No. 5- SEMANA #3	INTERVENCIÓN No. 1 - SEMANA #4	INTERVENCIÓN No. 2 - SEMANA #4	INTERVENCIÓN No. 3 - SEMANA #4	INTERVENCIÓN No. 4 - SEMANA #4	INTERVENCIÓN No. 5- SEMANA #4
PARTE INICIAL	Saludo a los niños y explicación breve de la clase. Recordatorio de las reglas básicas de seguridad y comportamiento. Calentamiento general (10 minutos) Carrera de relevos. Dividir a los niños en equipos y hacer una carrera de relevos sencilla sin balón. Juego de la estatua: Los niños corren libremente y se quedan inmóviles cuando el entrenador da una señal. Estiramientos dinámicos (5 minutos) Estiramientos básicos, como tocarse los pies, estirar brazos por encima de la cabeza y giros de cintura.	Calentamientos articular . Carrera de relevos con balones: Dividir a los niños en equipos y hacer una carrera de relevos, esta vez driblando un balón de baloncesto. Juego de la estatua con balón: Los niños driblan el balón y se quedan inmóviles cuando el entrenador da una señal.	Juego de calentamiento: "La araña" con balones (5 minutos).							
PARTE CENTRAL	Pases en parejas (15 minutos) Pase de pecho: Enseñar la técnica correcta del pase de pecho (dos manos desde el pecho). Los niños practican en parejas, haciendo 10 pases y luego cambiando de parejas. Juego del círculo (15 minutos) Formar un círculo con todos los niños. Un niño en el centro recibe el balón y lo pasa a un compañero fuera del círculo. Continuar el niño del centro cada 1-2 minutos. Juego de la estrella (20 minutos) Formar una estrella con cinco conos en el suelo. Los niños se colocan en los extremos de la estrella y pasan el balón siguiendo un patrón de estrella. Rotar posiciones después de 2-3 minutos para que todos practiquen desde diferentes ángulos.	Pases en movimiento (20 minutos) Pase de pecho en movimiento: Practicar pases mientras se desplazan lateralmente. Pase picado: Enseñar la técnica del pase picado (balón rebota en el suelo antes de llegar al receptor). Practicar en parejas. Juego del cuadrado (15 minutos) Formar un cuadrado con cuatro conos en el suelo. Los niños se colocan en los conos y pasan el balón siguiendo el patrón del cuadrado. Incluir pases picados y de pecho. Juego de pase y corre (15 minutos) Los niños se colocan en fila y hacen un pase al siguiente en la fila, luego corren al final de la fila. Practicar con pases de pecho y picados, alternando cada 2-3 minutos.	En parejas se hace uno frente al otro, y se practica los tipos de pases , cerca y cada vez se alejan para generar un grado de dificultad,. se hacen los pases en un lugar estatico y luego pasamos a movimiento con trote suave. Tres estáticos: Lanzamientos desde diferentes posiciones cercanas a la canasta (10 minutos). Partidos de 3 contra 3: Enfocados en el solo pases						
PARTE FINAL	Estiramientos y reflexión:Reunir a los niños en un círculo y hablar brevemente sobre lo que hicieron y cómo se sintieron. Agradecer a los niños por su participación y despedida.	Estiramientos suaves para enfriar los músculos, como tocarse								
MATERIALES REQUERIDOS	conos, balones, pito.	conos, balones, pito								
OBSERVACIONES										

Powered by CamScanner

Tienda Virtual o Recaudador: **SISTEMA INTEGRADO MULTIPLE DE PAGOS ELECTRONICOS S**

1 2 3 Confirmación

¡Bien hecho!
El pago ha sido debitado de tu producto. Presiona "Finalizar" para regresar al sitio recaudador y notificarle el resultado de la transacción.

Compra online SISTEMA INTEGRADO MULTIPLE DE PAGOS ELECTRONICOS S

Nro. de factura:	2214129007263217772
Descripción del pago:	1128449848
Nro. de referencia:	CedulaDeCiudadania
Nro. de referencia 2:	1128449848
Nro. de referencia 3:	10.3.5.53
Nro. de comprobante:	**0000022615**
Valor pagado:	**$ 384,100.00**
Producto:	*********7945 - Ahorros / Bancolombia A la mano - Cuenta de Ahorro**

Ingresa tu email para enviar comprobante

Powered by CamScanner

PAGOSIMPLE I

AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2024-09-23, 01:20:11 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1065853151

Periodo Cotización: septiembre de 2024 **Periodo Servicio:** septiembre de 2024 **Referencia pago (PIN):** 8810627427

PAGADO 23/09/2024

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN		
Documento	CC1128449848	**Dirección**	CL 50A #54 - 24
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3164370583
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	BELLO	**Departamento**	ANTIOQUIA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	ARL SURA

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	IRG	RET	RET F.	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días ARP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Mineducación	Total
CC 1128449848	VERONICA LUCIA CARDENAS LUJAN	59	00																	0	30	30	30	0	(23)(201) PROTECCION	$ 1.300.000	$ 208.000	(EPS002) SALUD TOTAL EPS	$ 1.300.000	$ 152.500	1,044	$ 1.300.000	$ 13.600	(NN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 384.100

III. TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 0	$ 208.000	$ 152.500	$ 13.600	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 384.100	$ 0	$ 384.100

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

Powered by CamScanner