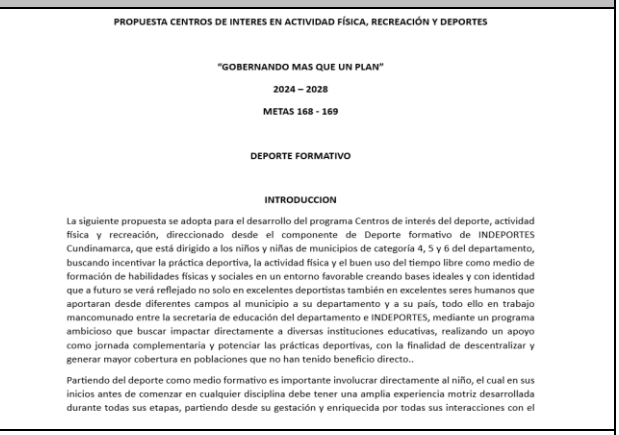
FORMATO DE EVIDENCIAS DE CUMPLIMIENTO CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS Y DE APOYO A LA GESTIÓN

TIPO DE CONTRATO	**Profesionales**	X	**De apoyo a la gestión**		**No.**	0414
OBJETO	**PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PROMOTOR DE LOS CENTROS DE INTERÉS DEL DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y LA RECREACIÓN PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMNETAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE.**					
PERIODO:	01-30 de noviembre del 2024		**ÁREA:**	COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO CENTROS DE INTERÉS		
CONTRATISTA:	Carlos Andres Chaparro Acuña					
SUPERVISOR:	José Luis Prado Hernández Técnico Operativo					

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**1**	Liderar y ejecutar el proceso técnico, pedagógico y académico de las actividades a desarrollar, dentro del programa de los Centros de Interés del Deporte en la (s) IED asignada (s).
ECHA		1 de noviembre
TEMA		Potencialización programa centros de interés mes de noviembre
ACTIVIDADES		Durante el mes de noviembre, continue liderando la realización del programa de centros de interés de deporte, actividad física y recreación en la Institución Educativa José Manuel Duarte del municipio de Quipile, Ubicada en la Inspección de la Botica, con el aval del señor rector Isidro Castillo en las disciplinas deportivas de Atletismo y Futbol de Salón, en las sedes de La Botica, Arabia y Concordia.
TIPO DE EVIDENCIAS		Fotografía
EVIDENCIAS		





PROPUESTA CENTROS DE INTERES EN ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

"GOBERNANDO MAS QUE UN PLAN"

2024 – 2028

METAS 168 - 169

DEPORTE FORMATIVO

INTRODUCCION

La siguiente propuesta se adopta para el desarrollo del programa Centros de interés del deporte, actividad física y recreación, direccionado desde el componente de Deporte formativo de INDEPORTES Cundinamarca, que está dirigido a los niños y niñas de municipios de categoría 4, 5 y 6 del departamento, buscando incentivar la práctica deportiva, la actividad física y el buen uso del tiempo libre como medio de formación de habilidades físicas y sociales en un entorno favorable creando bases ideales y con identidad que a futuro se verá reflejado no solo en excelentes deportistas también en excelentes seres humanos que aportaran desde diferentes campos al municipio a su departamento y a su país, todo ello en trabajo mancomunado entre la secretaria de educación del departamento e INDEPORTES, mediante un programa ambicioso que buscar impactar directamente a diversas instituciones educativas, realizando un apoyo como jornada complementaria y potenciar las prácticas deportivas, con la finalidad de descentralizar y generar mayor cobertura en poblaciones que no han tenido beneficio directo..

Partiendo del deporte como medio formativo es importante involucrar directamente al niño, el cual en sus inicios antes de comenzar en cualquier disciplina debe tener una amplia experiencia motriz desarrollada durante todas sus etapas, partiendo desde su gestación y enriquecida por todas sus interacciones con el

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**2**	Propiciar un encuentro de promotores mensual que permita: evaluar, compartir experiencias, establecer actividades, estrategias y lineamientos que permitan el crecimiento continuo del programa.
FECHA		19 y 24 de noviembre
TEMA		Reuniones y encuentros.

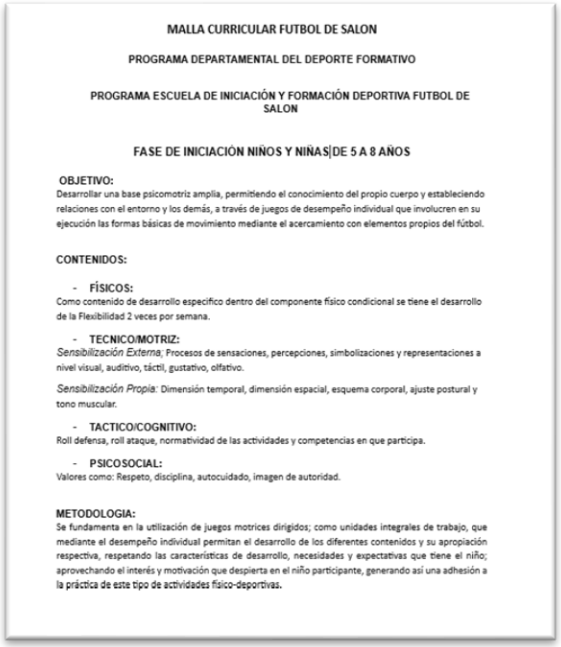
ACTIVIDADES		Desarrolle esta actividad asistiendo a la reunión virtual en la casa del deportista el día 19 de noviembre vía WhatsApp a partir de las 8:00 pm, reunión en la cual se expusieron las experiencias y cobertura poblacional, además de ello se aclararon de diferentes conceptos de los formatos de la cuenta de cobro, informe contractual, informe de evidencias, formato de sesión, obteniendo una participación activa de todo el grupo de trabajo con el fin de resolver todas las inquietudes y cuestionamientos que surgieron sobre el diligenciamiento de los mismos.
TIPO DE EVIDENCIAS		Fotografía
EVIDENCIAS		
		
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**3**	Coordinar y liderar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren todos los estudiantes de la(s) IED asignada(s) en lo referente a las áreas del deporte, la actividad física y la recreación.
FECHA		1 - 30 de noviembre
TEMA		Disciplinas deportivas, la actividad física y la recreación
ACTIVIDADES		Continue con la convocatoria y la inscripción de los deportistas con el aval del rector de la institución educativa José Manuel Duarte, abordando las indicaciones del rector de la institución Isidro Castillo, vinculando a los estudiantes de la sede primaria de Inspección de La Botica, Vereda Arabia y Vereda Concordia del municipio de Quipile, resaltando la propuesta de intervención por medio de los deportes (Atletismo y Futbol de Salón).
TIPO DE EVIDENCIAS		Fotografías
EVIDENCIAS		





OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**4**	Diseñar y presentar en los casos requeridos el plan pedagógico y de actividades que soporte el desarrollo del programa en cada disciplina deportiva a implementar.
FECHA		1 - 30 de noviembre
TEMA		Plan pedagógico del Atletismo y Futbol de Salón.
ACTIVIDADES		En el mes de noviembre continue con la formalización y la realización del proceso de las disciplinas deportivas de carácter individual y de conjunto (Atletismo y Futbol de Salón), que se plantearon en el desarrollo de la propuesta en la institución educativa José Manuel Duarte del municipio de Quipile, todo ello teniendo en cuenta las mallas curriculares establecidas para cada disciplina, el contexto rural, los escenarios deportivos, los materiales y la población a intervenir y lo más importante teniendo en cuenta los parámetros establecidos por INDEPORTES.
TIPO DE EVIDENCIAS		Pantallazo Mallas Curriculares

EVIDENCIAS



MALLA CURRICULAR FUTBOL DE SALON

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA FUTBOL DE SALON

FASE DE INICIACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS

OBJETIVO:
Desarrollar una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeño individual que involucren en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante el acercamiento con elementos propios del fútbol.

CONTENIDOS:

- **FÍSICOS:**

Como contenido de desarrollo especifico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la Flexibilidad 2 veces por semana.

- **TECNICO/MOTRIZ:**

Sensibilización Externa; Procesos de sensaciones, percepciones, simbolizaciones y representaciones a nivel visual, auditivo, táctil, gustativo, olfativo.

Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular.

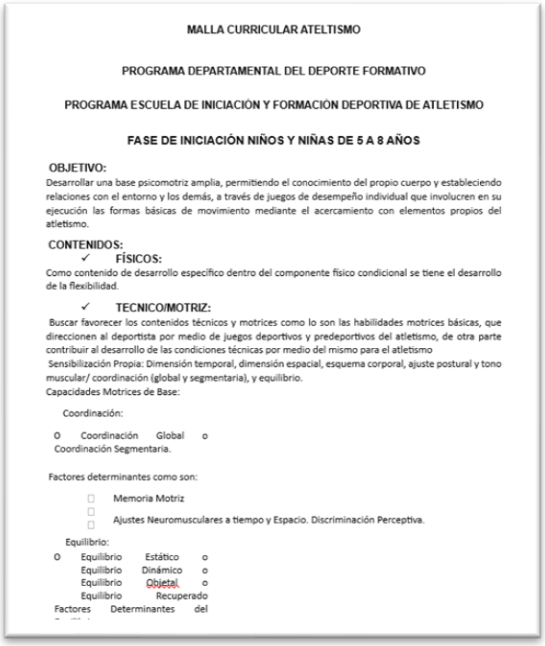
- **TACTICO/COGNITIVO:**

Roll defensa, roll ataque, normatividad de las actividades y competencias en que participa.

- **PSICOSOCIAL:**

Valores como: Respeto, disciplina, autocuidado, imagen de autoridad.

METODOLOGIA:
Se fundamenta en la utilización de juegos motrices dirigidos; como unidades integrales de trabajo, que mediante el desempeño individual permitan el desarrollo de los diferentes contenidos y su apropiación respectiva, respetando las características de desarrollo, necesidades y expectativas que tiene el niño; aprovechando el interés y motivación que despierta en el niño participante, generando así una adhesión a la práctica de este tipo de actividades físico-deportivas.



MALLA CURRICULAR ATELTISMO

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE ATLETISMO

FASE DE INICIACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS

OBJETIVO:
Desarrollar una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeño individual que involucren en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante el acercamiento con elementos propios del atletismo.

CONTENIDOS:

✓ **FÍSICOS:**

Como contenido de desarrollo específico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la flexibilidad.

✓ **TECNICO/MOTRIZ:**

Buscar favorecer los contenidos técnicos y motrices como lo son las habilidades motrices básicas, que direccionen al deportista por medio de juegos deportivos y predeportivos del atletismo, de otra parte contribuir al desarrollo de las condiciones técnicas por medio del mismo para el atletismo
Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular/ coordinación (global y segmentaria), y equilibrio.
Capacidades Motrices de Base:

Coordinación:

o Coordinación Global o Coordinación Segmentaria.

Factores determinantes como son:

- Memoria Motriz
- Ajustes Neuromusculares a tiempo y Espacio. Discriminación Perceptiva.

Equilibrio:

o Equilibrio Estático o
Equilibrio Dinámico o
Equilibrio Objetal o
Equilibrio Recuperado
Factores Determinantes del

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**5**	Realizar la planeación y presentación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes y cargarlas en la plataforma o medio destinada para tal fin, teniendo en cuenta los formatos y lineamientos establecidos por la Coordinación del programa.
FECHA		1 - 30 de noviembre
TEMA		Planeaciones, Pausas Activas y Actividad Mensual: Aeróbicos y actividad física.

ACTIVIDADES	Realice las planeaciones diarias para el mes de noviembre de 2024, en las disciplinas de futbol de salón y atletismo teniendo en cuenta las mallas curriculares y los parámetros establecidos por INDEPORTES. **Planeaciones diarias:** Futbol de Salón: 16 sesiones 1. Noviembre 4 hora: 9:00 a.m. 11:00 a.m. Escuela Botica 1, Iniciación 2. Noviembre 6 hora: 7:00 a.m. 9:00 a.m. Escuela Botica 2, Iniciación Noviembre 6 hora: 11:00 a.m. 1:00 p.m. Escuela Botica 1, Iniciación 3. Noviembre 8 hora: 11:00 a.m. 1:00 p.m. Escuela Botica 2, Iniciación 4. Noviembre 11 hora: 9:00 a.m. 11:00 a.m. Escuela Botica 1, Iniciación 5. Noviembre 13 hora: 9:00 a.m. 11:00 a.m. Escuela Botica 2, Iniciación Noviembre 13 hora: 11:00 a.m. 1:00 p.m. Escuela Botica 1, Iniciación 6. Noviembre 15 hora: 11:00 a.m. 1:00 p.m. Escuela Botica 2, Iniciación 7. Noviembre 18 hora: 9:00 a.m. 11:00 a.m. Escuela Botica 1, Iniciación 8. Noviembre 20 hora: 7:00 a.m. 9:00 a.m. Escuela Botica 2, Iniciación Noviembre 20 hora: 11:00 a.m. 1:00 p.m. Escuela Botica 1, Iniciación 9. Noviembre 22 Hora: 11:00 a.m. 1:00 p.m. Escuela Botica 2, Iniciación 10. Noviembre 25 hora: 9:00 a.m. 11:00 a.m. Escuela Botica 1, Iniciación 11. Noviembre 27 Hora: 7:00 a.m. 9:00 a.m. Escuela Botica 2, Iniciación Noviembre 27 hora: 11:00 a.m. 1:00 p.m. Escuela Botica 1, Iniciación 12. Noviembre 22 Hora: 11:00 a.m. 1:00 p.m. Escuela Botica 2, Iniciación Atletismo: 16 sesiones 1. Noviembre 4 hora: 7:00 a.m. 9:00 a.m. Escuela Arabia, Iniciación Noviembre 4 hora: 11:00 a.m. 1:00 p.m. Escuela Concordia, Iniciación 2. Noviembre 6 hora: 9:00 a.m. 11:00 a.m. Escuela Arabia, Iniciación 3. Noviembre 8 hora: 9:00 a.m. 11:00 a.m. Escuela Concordia, Iniciación

	4. Noviembre 11 hora: 7:00 a.m. 9:00 a.m. Escuela Arabia, Iniciación Noviembre 11 hora: 11:00 a.m. 1:00 p.m. Escuela Concordia, Iniciación 5. Noviembre 13 hora: 9:00 a.m. 11:00 a.m. Escuela Arabia, Iniciación 6. Noviembre 15 hora: 9:00 a.m. 11:00 a.m. Escuela Concordia, Iniciación 7. Noviembre 18 hora: 7:00 a.m. 9:00 a.m. Escuela Arabia, Iniciación Noviembre 18 hora: 11:00 a.m. 1:00 p.m. Escuela Concordia, Iniciación 8. Noviembre 20 hora: 9:00 a.m. 11:00 a.m. Escuela Arabia, Iniciación 9. Noviembre 22 hora: 9:00 a.m. 11:00 a.m. Escuela Concordia, Iniciación. 10. Noviembre 25 hora: 7:00 a.m. 9:00 a.m. Escuela Arabia, Iniciación Noviembre 25 hora: 11:00 a.m. 1:00 p.m. Escuela Concordia, Iniciación 11. Noviembre 27 hora: 9:00 a.m. 11:00 a.m. Escuela Arabia, Iniciación 12. Noviembre 29 hora: 9:00 a.m. 11:00 a.m. Escuela Concordia, Iniciación
TIPO DE EVIDENCIAS	Pantallazo y anexo archivo Documental

EVIDENCIAS

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 4/Noviembre/2024 **MUNICIPIO:** QUIPILE **DISCIPLINA DEPORTIVA:** ATLETISMO **CATEGORIA:** INICIACIÓN

OBJETIVO FISICO: Agredir la capacidad aeróbica por medio juegos de saltos en niños y niñas de edades de 5 a 11 años de la sede Arabia y Concordia.

OBJETIVO TÉCNICO: Vivenciar acciones motrices básicas por medio de estímulos auditivos y visuales a través del juego en niños y niñas de edades de 5 a 11 años de la sede Arabia y Concordia.

OBJETIVO TÁCTICO: _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Palabras del Docente sobre la actividad a desarrollar. Toma de asistencia. **Movilidad articular:** rotación de las principales articulaciones: cuello,hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos: Estiramientos de cada segmento muscular: extremidades inferiores y superiores.		20X 15''	Baja		10'
Fase de Calentamiento: **Activación física:** Ronda el Lobo feroz: estribillo, indicando acciones de movimiento que impliquen el sano esparcimiento y trabajo continuo por medio del juego.		10'	Media	2'	12'

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA :25- 27- 29/Noviembre/2024 MUNICIPIO: QUIPILE DISCIPLINA DEPORTIVA: FÚTBOL DE SALÓN CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO FISICO: Mejorar la resistencia cardiovascular al realizar ejercicios de alta intensad de forma individual haciendo énfasis en el regate y remate en niños y niñas de 6 a 12 años de lasede botica (grupo 1 y grupo 2).

OBJETIVO TÉCNICO: Desarrollar habilidades de regate, pase y remate en condiciones de juego real, en niños y niñas de 6 a 12 años de lasede botica (grupo 1 y grupo 2).

OBJETIVO TÁCTICO: _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Palabras del Docente sobre la actividad a desarrollar. Toma de asistencia. **Movilidad articular:** rotación de las principales articulaciones: cuello,hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos: Estiramientos de cada segmento muscular: extremidades inferiores y superiores.		20X 15''	Baja		5'
Fase de Calentamiento: **Activación física:** - Jugadores con un balón, cada uno practicando sus habilidades y giros y regates utilizando diferentes partes del pie. Concéntrese especialmente en la planta del pie y en mantener el balón cerca y bajo control.		10'	Media		10'

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**6**	Conformar 2 grupos de trabajo en 2 disciplinas deportivas, atendiendo que para las disciplinas deportivas de conjunto mínimo deben conformarla 25 estudiantes y para los individuales mínimos 15.
FECHA		1 al 30 de noviembre.
TEMA		Conformación de cobertura poblacional y Disciplinas Deportivas
ACTIVIDADES		Conforme dos grupos poblacionales para las dos disciplinas deportivas teniendo en cuenta los parámetros brindados desde el componente formativo: Sede Concordia y Arabía: Atletismo 29 deportistas Sede La Botica: Futbol de Salón 35 deportistas Para una cobertura total 64 deportistas. Trabajé en la enseñanza a través del desarrollo de habilidades motrices básicas y el direccionamiento a fundamentos básicos de las disciplinas deportivas de futbol de salón y atletismo, además cumplí con la realización de las pausas activas y reuniendo e integrando a deportistas, profesores y demás personas de la institución y por último realizando la actividad Mensual.
TIPO DE EVIDENCIAS		listado de asistencia.

EVIDENCIAS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — **NIVEL INICIACIÓN** — **Futsal/ Botica 2**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Breiner Daniel Gonzalez	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%
2	Duvan Andres Urquijo Gonzalez	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%
3	Juan Esteban Rivera	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		0			8	7	1	88%
4	Mariana López Cacerez	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%
5	Nashly Sofía Morales	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		0			8	7	1	88%
6	Gabriela Orjuela Valbuena	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%
7	Ricardo Parra Roa	3106775634						0		0					1		0					0		0					1		1			8	3	5	38%
8	Saira Zamara Murillo	3106775634						1		1					0		1					1		1					1		1			8	7	1	88%
9	Sara Ruiz Garcia	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%
10	Yordan Camilo Ibarra	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%
11	Anderson Mendoza Guacaneme	3106775634						1		1					0		0					1		1					1		1			8	6	2	75%
12	Andrés Sliven Arévalo	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%
13	Breinner Antonio Cubillos	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		0			8	7	1	88%
14	Duvan Gutiérrez Bermudez	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%
15	Dylan Julian Gonzalez	3106775634						0		0					0		0					1		1					1		1			8	4	4	50%
16	Jhon Alexander Beltran	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		0			8	7	1	88%
17	Laura Sharith Sanchez	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**7**	Presentar un plan de trabajo donde se relacionen las 25 horas de labor semanal, discriminando las 4 sesiones con cada disciplina deportiva; las 5 horas de desarrollo del proyecto "Por una cultura del movimiento como eje del desarrollo integral" y 4 horas de planificación de una actividad mensual general en la Institución Educativa y las demás actividades propuestas para su desarrollo.
FECHA		1 al 30 de noviembre.
TEMA		Horario, Plan de trabajo y la relación de las 25 horas semanales.
ACTIVIDADES		Presente y desarrolle el plan de trabajo especificando las sesiones semanales con cada disciplina deportiva (Atletismo y Fútbol de Salón) y además de ello ejecute la realización de las pausas activas ACTIVA*MENTE* y desarrolle la actividad mensual general en la Institución Educativa *Integración Final, con los grupos de Concordia, Arabia y la Botica.* Las actividades se desarrollaron de la siguiente manera: - lunes: Iniciación: 7:00 Am a 9:00 Am. Escuela Rural Arabia Atletismo. Iniciación: 9:00 Am a 11:00 Am. Escuela Rural Botica 1 Futbol de salón. Iniciación: 11:00 Am a 1:00 Pm. Escuela Rural Concordia Atletismo. - miércoles: Iniciación: 7:00 Am a 9:00 Am. Escuela Rural Botica 2 Futbol de salón. Iniciación: 9:00 Am a 11:00 Am. Escuela Rural Arabia Atletismo. Iniciación: 11:00 Am a 1:00 Pm. Escuela Rural Botica 1 Futbol de salón. - viernes: Iniciación: 9:00 Am a 11:00 Am. Escuela Rural Concordia Atletismo. Iniciación: 11:00 Am a 1:00 Pm. Escuela Rural Botica 2 Futbol de salón. -VACACIONES RECREATIVAS: Casco Urbano, Inspección La Sierra e Inspección La Virgen. -PAUSAS ACTIVAS Lunes 1:00 Pm a 1:30 Pm: Todas las sedes. Miércoles 1:00 Pm a 1:30 Pm: Todas las sedes Viernes: 7:00 Am a 9:00 Am. Todas las sedes - Fin de mes actividad: 29 de noviembre de 2024, se realizó actividad de integración final, De 8:00am a 12:00 m, en las diferentes sedes.
TIPO DE EVIDENCIAS		Fotografías

EVIDENCIAS



Futbol de Salón



Atletismo



Pausas Activas



Integración Final

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**8**	Construir en los casos que sea necesario e implementar los procesos de evaluación tanto en la parte inicial del proceso y al finalizar el mismo estableciendo las diferencias generadas con la intervención pedagógica, por medio de un informe detallado.
FECHA		9 – 11 - 27 de septiembre.
TEMA		Fase diagnostica de medidas antropométricas, pruebas físicas y test
ACTIVIDADES		El desarrollo y la aplicación de la evaluación técnica y física (Test y pruebas físicas) al grupo poblacional beneficiado del programa se realizó en el mes de septiembre. Dando cumplimiento a la realización de la fase diagnóstica del estado de las condiciones de los deportistas beneficiados en el programa. Para el mes de octubre no se tenía programada dicha actividad.
TIPO DE EVIDENCIAS		Pantallazos de Medidas antropométricas y Test de las mallas curriculares
EVIDENCIAS		

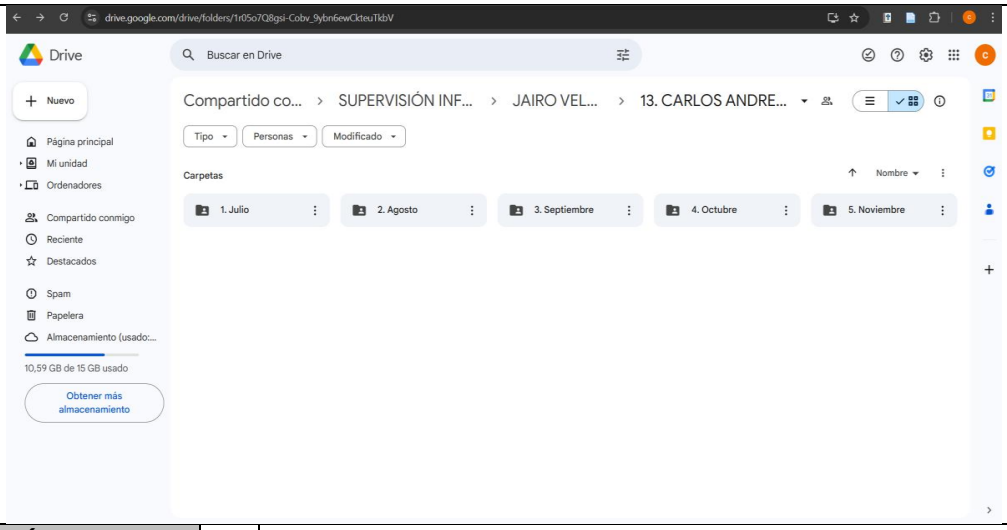




OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**9**	Asistir y/o apoyar según corresponda, todas las reuniones, capacitaciones y o eventos convocados por Indeportes Cundinamarca y en los cuales se requiera su presencia y participación.
FECHA		19 y 24 de noviembre
TEMA		Capacitación y reuniones del componente formativo.
ACTIVIDADES		Asistí y participe activamente en las reuniones, capacitaciones y eventos que se desarrollaron en el mes de noviembre del 2024,

	• El día 19 de noviembre se realizó una reunión virtual con el gestor provincial del Tequendama Carlos Medina los promotores de la zona del Tequendama con la finalidad de aclarar temas contractuales y desarrollo de nuestras labores en cada una de sus instituciones educativas. • El jueves 28 de noviembre se desarrolló una reunión presencial en la alcaldía municipal de Quipile con el gestor provincial del Tequendama Carlos Medina y los formadores deportivos de INDEPORTES, con la finalidad de conocer avances del proceso desarrollado en la institución educativa.
TIPO DE EVIDENCIAS	Fotográficas
EVIDENCIAS	
	

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**10**	Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; su informe de ejecución contractual, planeaciones semanales, bases de datos de cobertura y registro de evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.
FECHA		28 y 29 de noviembre
TEMA		Verificación Documentación Contractual mes de octubre.
ACTIVIDADES		Realice la presentación y consolidación de los documentos requeridos en la plataforma Secop II: - Cuenta de cobro con certificación Bancaria - Informe de gestión contractual - Informe de evidencias - Pago de aportes parafiscales - Certificado de cumpliendo En primera instancia son cargados a la plataforma DRIVE para revisión y posteriormente, cargados a la Plataforma Secop II
TIPO DE EVIDENCIAS		Archivos digitales.
EVIDENCIAS		



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**11**	El contratista deberá entregar una certificación expedida por parte de la Institución Educativa en donde conste el cumplimiento de sus actividades relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.
FECHA		29 noviembre
TEMA		Certificación de Cumplimiento
ACTIVIDADES		Anexe la respectiva certificación del mes de noviembre entregada por parte del rector de la institución educativa teniendo en cuenta el formato establecido por INDEPORTES.
TIPO DE EVIDENCIAS		Certificación, archivo digital.

EVIDENCIAS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL JOSÉ MANUEL DUARTE
QUIPILE CUNDINAMARCA
Resolución de reconocimiento oficial No 004561 del 19 de noviembre del 2003
Resolución de reconocimiento oficial No 007656 del 26 de noviembre del 2010
Resolución de reconocimiento oficial opción CAFAM No 004367 del 23 de diciembre de 2004
Resolución de reconocimiento oficial opción CAFAM No 004807 del 17 de junio de 2011
NIT: 900015383-6, DANE: 225596000314

EL SUSCRITO RECTOR

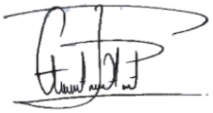
HACE CONSTAR

Que: el señor CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA, identificado con cédula de ciudadanía No 1.069.584.122 de Cachipay se desempeñó como PROMOTOR DE LOS CENTROS DE INTERES DEL DEPORTE DE FUTSAL Y ATLETISMO cumpliendo con las sesiones de clase establecidas, EN EL PROGRAMA "POR UNA CULTURA DEL MOVIMIENTO COMO EJE DEL DESARROLLO INTEGRAL" DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA RECREACIÓN con la realización de las pausas activas y de la actividad " Clausura" dándole cumplimiento a la actividad mensual programada, durante el periodo comprendido del 1 de noviembre al 30 de noviembre de 2024.

Se expide la presente a solicitud del interesado para trámites correspondientes, en Quipile-Cundinamarca, a los 30 días del mes de noviembre de 2024.

ISIDRO ELIECER CASTILLO CORTÉS
C.C. 93.461.667 de Icononzo
RECTOR

FIRMA:



NOMBRE: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

CORREO: car.andr7@gmail.com

CONTACTO: 310 677 5634

ANEXOS

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA RELACIÓN EVIDENCIAS MES DE NOVIEMBRE CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS 0414 2024 CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA.

Obligación No 1: Liderar y ejecutar el proceso técnico, pedagógico y académico de las actividades a desarrollar, dentro del programa de los Centros de Interés del Deporte en la (s) IED asignada (s).

Actividad realizada: Desarrolle de la propuesta de intervención por medio de los deportes (Atletismo y Futbol de Salón).

PROPUESTA CENTROS DE INTERES EN ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

“GOBERNANDO MAS QUE UN PLAN”

2024 – 2028

METAS 168 - 169

DEPORTE FORMATIVO

INTRODUCCION

La siguiente propuesta se adopta para el desarrollo del programa Centros de interés del deporte, actividad física y recreación, direccionado desde el componente de Deporte formativo de INDEPORTES Cundinamarca, que está dirigido a los niños y niñas de municipios de categoría 4, 5 y 6 del departamento, buscando incentivar la práctica deportiva, la actividad física y el buen uso del tiempo libre como medio de formación de habilidades físicas y sociales en un entorno favorable creando bases ideales y con identidad que a futuro se verá reflejado no solo en excelentes deportistas también en excelentes seres humanos que aportaran desde diferentes campos al municipio a su departamento y a su país, todo ello en trabajo mancomunado entre la secretaria de educación del departamento e INDEPORTES, mediante un programa ambicioso que buscar impactar directamente a diversas instituciones educativas, realizando un apoyo como jornada complementaria y potenciar las prácticas deportivas, con la finalidad de descentralizar y generar mayor cobertura en poblaciones que no han tenido beneficio directo..

Partiendo del deporte como medio formativo es importante involucrar directamente al niño, el cual en sus inicios antes de comenzar en cualquier disciplina debe tener una amplia experiencia motriz desarrollada durante todas sus etapas, partiendo desde su gestación y enriquecida por todas sus interacciones con el entorno facilitando no solo su desempeño físico sino social en todas la esferas donde transcurra su vida, teniendo en cuenta que el desarrollo en todos los niños y jóvenes no se ha dado de la misma manera hay que plantear el deporte, la actividad física y recreación como el medio que permita obtener experiencias positivas desde el afianzamiento de movimientos y cualidades físicas que van de la mano con su formación en valores.

Dado estas instancias desde el componente se plantea manejar dos disciplinas deportivas (individual y conjunto) dentro del plan pedagógico y mallas curriculares enfocadas al desarrollo de las capacidades físicas básicas, el mejoramiento de

la técnica y fundamentos (técnica – táctica) y el trabajo axiológico, apuntando a la formación en valores y al desarrollo de un ser integral, integrando estos tres elementos se pretende fortalecer el proceso formativo desde la práctica, en todas las dimensiones del niño.

JUSTIFICACIÓN

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como "aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes".

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

De esta manera los centro de interés del deporte, actividad física y recreación son un programa formativo complementario que contribuye de forma directa a la formación integral del niño y el joven, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación.

MARCO LEGAL

El deporte formativo y sus derivados son programas institucionales de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

· Constitución Política de 1991

· Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

· Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

· Ley 934 de 2004 – Instituto Colombiano de Deporte

OBJETIVOS

Objetivo General

- Estimular y mejorar las capacidades físicas básicas y condicionales acompañadas del componente axiológico apuntando a un ser integral, por medio de la práctica deportiva, la actividad física y recreativa en las instituciones educativas focalizadas.

Objetivo Especifico

- Motivar y promocionar la prácticas deportivas, actividad física y recreación, propendiendo el desarrollo de habilidades físicas, motrices y sociales con miras a un estilo de vida saludable.
- Mejoramiento de las habilidades y condiciones físicas del niño por medio de las sesiones y prácticas deportivas específicas.
- Integrar los fundamentos básicos de las disciplinas deportivas con la formación en valores propias de la interacción con otros individuos en un deporte de conjunto, integrando su desempeño dentro del campo de juego como en su entorno social.
- Utilizar el deporte, la actividad física y la recreación como medio para la formación de valores.
- Adquirir la capacidad para afrontar y solucionar problemas de tipo psicomotor y socioafectivo.
- Valorar las prácticas deportivas, actividad física y recreación como medio de conservación de la salud, de relaciones interpersonales y proyección a la comunidad.
- Obtener información acerca de las características generales, psico deportivas y sicosociales de cada uno de los beneficiados.
- Mejorar la calidad de vida, a través de la práctica deportiva, la actividad física y la recreación.

POBLACIÓN Y OBJETO DE COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizarán procesos de participación comunitaria en instituciones focalizadas por la secretaria de educación departamental e INDEPORTES Cundinamarca, en diferentes municipios de categorías 4, 5 y 6.

Todo ello buscando fortalecer el tiempo escolar por medio de actividades deportivas, de actividad física, recreativas y educativas para niñas, niños y adolescentes en distintas instituciones educativas propiciando aprendizajes íntegros.

METODOLOGIA Y ESTRUCTURA TEMATICA

Dentro de la metodología para abordar el programa Centros de interés del deporte, actividad física y recreación, se deben de tener en cuenta de manera directa los temas y sub temas que se desarrollan al interior establecidos en las mallas curriculares para cada disciplina deportiva.

Siendo esto de vital importancia y que orientado por el formador y/o docente tenga los conocimientos necesarios para el desarrollo de cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones diarias de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas desde su fase inicial o diagnostica hasta la fase final del proceso.

Las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo del programa deben tener relación entre si, focalizadas y secuenciadas dentro de un amplio número de sesiones programadas para el periodo de desarrollo de la propuesta.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones teniendo en cuenta los deportes que conforman desde el punto de vista de deporte individual y de conjunto, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

ESTRATEGIA DE IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA	
PRESENTACIÓN	Se realizará la presentación en la institución educativa con el rector y a su vez se tendrá en cuenta los horarios a establecer según las indicaciones del componente formativo y el respectivo aval del dirigente de la institución. Además de ello se observarán las instalaciones y el material físico con el que se cuenta para implementar el programa.

CONVOCATORIA Y DIAGNOSTICO INICIAL DE LOS DEPORTISTAS.	Convocatoria en cada espacio y lugar asignado después de la presentación.	Establecer los horarios y espacios donde se desarrollará el programa.	Caracterización inicial como fase diagnostica evaluativa de las condiciones físicas y antropométricas de la población beneficiada.
DESARROLLO E IMPLEMENTACIÓN DE LA PRACTICA	Caracterización de los grupos beneficiados en deporte individual y deporte de conjunto.	Implementación de los ejes temáticos de cada disciplina: -Componente físico y condicional. -Componente técnico - motriz -Componente táctico y Estratégico. -Componente antropométrico. -Componente psicosocial y valores	
SUBPROGRAMA ACTIVAMENTE Y ACTIVIDAD MENSUAL	Desarrollo de actividades que vinculen a la población con la actividad física y pausas activas. ***-Volando cometa*** ***-Integración Amigo secreto y rumba aérobica*** ***-Dia Dulce*** ***- Clausura Festival del Juego Tradicional***		
FASE FINAL Y EVALUACION DE LOS DEPORTISTAS.	Caracterización final como fase evaluativa final de las condiciones físicas y antropométricas de la población beneficiada acorde a cada disciplina deportiva y retroalimentación de la implementación de todo el programa.		

ESTRATEGIA METODOLOGICA

- ✓ Realizar la intervención con dos disciplinas deportivas, una de tipo individual y otra de deporte de conjunto, atendiendo un mínimo de población por cada modalidad deportiva.

Esta estrategia se desarrollará directamente en la institución educativa, asignada puesto que son dos deportes accesibles y de gran importancia para el desarrollo del ser humano, que además de ello son disciplinas deportivas muy practicadas y que direccionadas de manera interdisciplinar y en trabajo mancomunado con diferentes actores de la institución educativa se lograra sacar un excelente proceso.

DEPORTE	
ATELTISMO	**FUTBOL DE SALÓN**
15 estudiantes mínimo	25 estudiantes mínimo

- ✓ Realizar periódicamente cada mes el desarrollo de actividades que vinculen a la población con la actividad física y pausas activas.

Formalizar semanalmente el desarrollo de espacios propicios denominados **ACTIVA MENTE**, dentro del aula de clases que vinculen a la gran mayoría de estudiantes de la institución educativa, por medio de actividades que tengan que ver con la acción del movimiento y que permitan desdibujar el formato cuadriculado que a diario se evidencia en las aulas de clase. Todo ello con la única finalidad de brindar un pequeño espacio que sea necesario para lograr captar la atención del alumnado, con situaciones amenas que le permitan volver a enforcarse dentro del aula de clase con la mayor energía y disposición posible.



✓ Organizar una actividad de índole recreativa en la cual se vincule y se integre la mayor cantidad de población de la Institución educativa beneficiada.

Para cada mes se desarrollará una propuesta de actividad física y recreación que busque la vinculación de los grupos poblacionales beneficiados, esto con la finalidad de brindar muchos más espacios que le permitan a los estudiantes desenvolverse de mejor manera y obtener una formación integra desde todos los puntos de vista como está estipulado en el programa.

MES	ACTIVIDAD PROGRAMADA
AGOSTO	*Volando Cometa*
SEPTIEMBRE	*Integración Amigo Secreto / Aeróbicos y Actividad física*
OCTUBRE	*Celebración día Dulce*
NOVIEMBRE	*Integración Final*



✓ Planificar mes a mes el desarrollo de los temas y subtemas a desarrollar teniendo en cuenta las mallas curriculares de Atletismo y futbol de Salón.

Durante cada periodo mensual se realizará la entrega de los planes mensuales, esto con el fin de llevar un mayor control del proceso de enseñanza – aprendizaje en las disciplinas deportivas y además de ello obtener un punto inicial o de fase diagnostica para luego al final del proceso obtener una retroalimentación, la cual nos permita obtener un DOFA (Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas).

Para cada planeación dentro de la implementación del programa para el deporte de conjunto e individual, se tendrán en cuenta los diferentes componentes de la disciplina: ***ATLETISMO - FUTBOL DE SALON***

Componentes:

- Componente físico y condicional.

- Componente técnico - motriz

- Componente táctico y Estratégico.

- Componente antropométrico.

- Componente psicosocial y valores.

COMPONENTES Y FUNDAMENTOS GENERALES DIRECCIONADOS AL PROCESO DE APRENDIZAJE CENTRO DE INTERES DEL DEPORTE, ACTIVIDAD FISICA Y RECREACIÓN

Componente	Fundamentos
Básicas **Área de Educación Física, recreación y deporte**	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular

	positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajo en equipo y Liderazgo.

CRITERIOS DE EVALUACION

Dentro de lo que se pretende ejecutar en esta propuesta, es evidenciar el punto de partida del proceso y el punto final, es por ello que la evaluación juega un papel demasiado importante dado que nos ayudara realizar la labor de la mejor manera buscando siempre el avance y crecimiento formativo de la población beneficiada.

Las evaluaciones a cada grupo se aplicarán al inicio, intermedio y final del proceso de formación deportivo. Para ello se aplicarán:

- Toma de Antropométricos: Peso, Estatura de Pie, Estatura Sentado, Envergadura, Cintura, IMC.
- Test Físicos y pruebas: Salto Horizontal, Salto Vertical, Carrera de 20 mts, Shuttle Run, Agarre de Bastón, Wells y dillon y pruebas específicas por deporte establecidas en las mallas curriculares.

Estos serán los criterios bajo los cuales será evaluado cada integrante beneficiario del programa centros de interés deportivo, actividad física y recreación para determinar su desarrollo o avance en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

MATERIALES Y RECURSOS

Se contará con la participación de un profesional idóneo como recurso humano liderando el programa en la institución educativa asignada.

Además de ello para que el proceso sea fructífero se necesita de materiales e implementos deportivos que puedan ayudar a evolucionar las capacidades motrices y condiciones físicas en pro del desarrollo motriz, axiológico y psicosocial que determinen un ser holístico en todo el sentido de la palabra, para ello teniendo en cuenta los parámetros establecidos desde el programa de deporte formativo para los centros de interés del deporte, la actividad física y la recreación se necesita.

- ✓ Balones
- ✓ Conos
- ✓ Platillos
- ✓ Sogas o cuerdas
- ✓ Bandas elásticas
- ✓ Aros
- ✓ Silbato

Obligación No 2: Propiciar un encuentro de promotores mensual que permita: evaluar, compartir experiencias, establecer actividades, estrategias y lineamientos que permitan el crecimiento continuo del programa.

Actividad realizada: Desarrolle esta actividad asistiendo a la reunión virtual con el gestor provincial Carlos Medina el día 19 de noviembre vio WhatsApp a partir de las 8:00 pm, reunión en la cual se expusieron las experiencias y cobertura poblacional.

Síntesis encuentro Promotores Tequendama

Desarrolle esta actividad asistiendo a la reunión virtual en la casa del deportista el día 19 de noviembre vía WhatsApp a partir de las 8:00 pm, reunión en la cual se expusieron las experiencias y cobertura poblacional, además de ello se aclararon de diferentes conceptos de los formatos de la cuenta de cobro, informe contractual, informe de evidencias, formato de sesión, obteniendo una participación activa de todo el grupo de trabajo con el fin de resolver todas las inquietudes y cuestionamientos que surgieron sobre el diligenciamiento de los mismos.



Obligación 3: Coordinar y liderar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren todos los estudiantes de la(s) IED asignada(s) en lo referente a las áreas del deporte, la actividad física y la recreación.

Actividad Realizada: Continue con la convocatoria y la inscripción de los deportistas con el aval del rector de la institución educativa José Manuel Duarte, abordando las indicaciones del rector de la institución Isidro Castillo, vinculando a los estudiantes de la sede primaria de Inspección de La Botica, Vereda Arabia y Vereda Concordia del municipio de Quipile, resaltando la propuesta de intervención por medio de los deportes (Atletismo y Futbol de Salón).





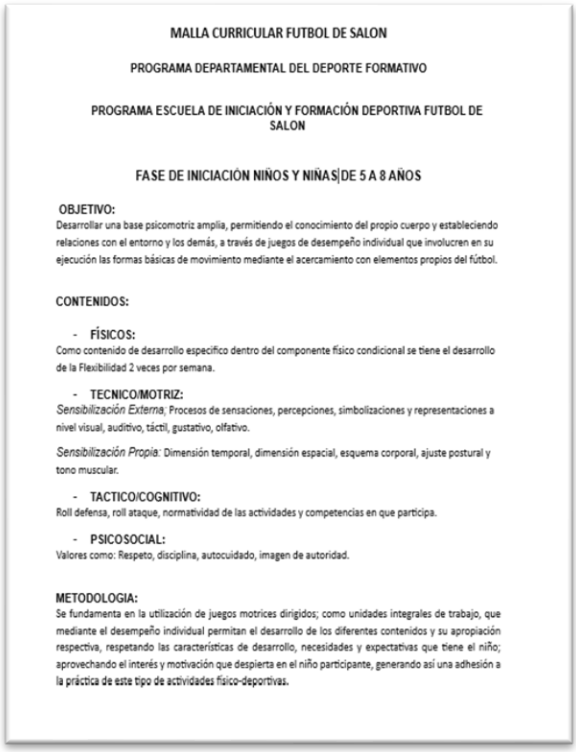




Obligación No 4: Diseñar y presentar en los casos requeridos el plan pedagógico y de actividades que soporte el desarrollo del programa en cada disciplina deportiva a implementar.

Actividad Realizada: Continue con la formalización y la realización del proceso de las disciplinas deportivas de carácter individual y de conjunto (Atletismo y Futbol de Salón), que se plantearon en el desarrollo de la propuesta en la institución educativa José Manuel Duarte del municipio de Quipile, todo ello teniendo en cuenta las mallas curriculares establecidas para cada disciplina, el contexto rural, los escenarios deportivos, los materiales y la población a intervenir y lo más importante teniendo en cuenta los parámetros establecidos por INDEPORTES.

- **Anexo 1: Mallas Curriculares – Futbol de Salón y Atletismo.**



MALLA CURRICULAR FUTBOL DE SALON

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA FUTBOL DE SALON

FASE DE INICIACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS

OBJETIVO:
Desarrollar una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeño individual que involucren en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante el acercamiento con elementos propios del fútbol.

CONTENIDOS:

- FÍSICOS:
Como contenido de desarrollo especifico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la Flexibilidad 2 veces por semana.

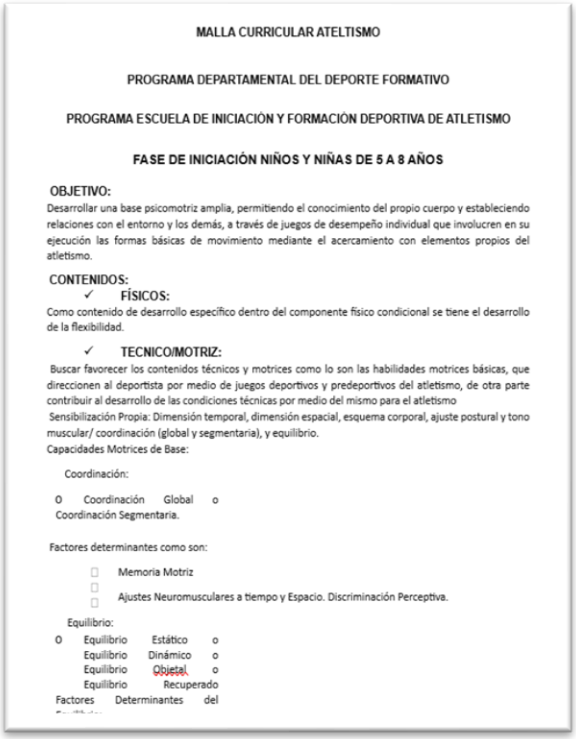
- TECNICO/MOTRIZ:
Sensibilización Externa; Procesos de sensaciones, percepciones, simbolizaciones y representaciones a nivel visual, auditivo, táctil, gustativo, olfativo.

Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular.

- TACTICO/COGNITIVO:
Roll defensa, roll ataque, normatividad de las actividades y competencias en que participa.

- PSICOSOCIAL:
Valores como: Respeto, disciplina, autocuidado, imagen de autoridad.

METODOLOGIA:
Se fundamenta en la utilización de juegos motrices dirigidos; como unidades integrales de trabajo, que mediante el desempeño individual permitan el desarrollo de los diferentes contenidos y su apropiación respectiva, respetando las características de desarrollo, necesidades y expectativas que tiene el niño; aprovechando el interés y motivación que despierta en el niño participante, generando así una adhesión a la práctica de este tipo de actividades físico-deportivas.



MALLA CURRICULAR ATELTISMO

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE ATLETISMO

FASE DE INICIACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS

OBJETIVO:
Desarrollar una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeño individual que involucren en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante el acercamiento con elementos propios del atletismo.

CONTENIDOS:

✓ FÍSICOS:
Como contenido de desarrollo específico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la flexibilidad.

✓ TECNICO/MOTRIZ:
Buscar favorecer los contenidos técnicos y motrices como lo son las habilidades motrices básicas, que direccionen al deportista por medio de juegos deportivos y predeportivos del atletismo, de otra parte contribuir al desarrollo de las condiciones técnicas por medio del mismo para el atletismo
Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular/ coordinación (global y segmentaria), y equilibrio.
Capacidades Motrices de Base:

Coordinación:

O Coordinación Global o Coordinación Segmentaria.

Factores determinantes como son:

- Memoria Motriz
- Ajustes Neuromusculares a tiempo y Espacio. Discriminación Perceptiva.

Equilibrio:

O Equilibrio Estático o
Equilibrio Dinámico o
Equilibrio Objetal o
Equilibrio Recuperado
Factores Determinantes del

Obligación No 5: Realizar la planeación y presentación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes y cargarlas en la plataforma o medio destinada para tal fin, teniendo en cuenta los formatos y lineamientos establecidos por la Coordinación del programa.

Actividad Realizada: Realice las planeaciones diarias para el mes de noviembre de 2024, en las disciplinas de futbol de salón y atletismo teniendo en cuenta las mallas curriculares y los parámetros establecidos por INDEPORTES.

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

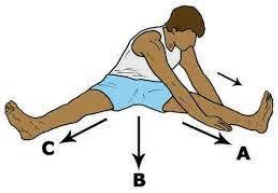
FECHA: 4/Noviembre/2024 MUNICIPIO: QUIPILE DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO FISICO: Agredir la capacidad aeróbica por medio juegos de saltos en niños y niñas de edades de 5 a 11 años de la sede Arabia y Concordia.

OBJETIVO TÉCNICO: Vivenciar acciones motrices básicas por medio de estímulos auditivos y visuales a través del juego en niños y niñas de edades de 5 a 11 años de la sede Arabia y Concordia.

OBJETIVO TÁCTICO: _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Palabras del Docente sobre la actividad a desarrollar. Toma de asistencia. **Movilidad articular:** rotación de las principales articulaciones: cuello,hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos: Estiramientos de cada segmento muscular: extremidades inferiores y superiores.		20X 15''	Baja		10'
Fase de Calentamiento: A**ctivación física:** Ronda el Lobo feroz: estribillo, indicando acciones de movimiento que impliquen el sano esparcimiento y trabajo continuo por medio del juego.		10'	Media	2'	12'

FASE CENTRAL: **-** Realizar ejercicios de imitación de animales que se desplacen o involucren saltos. - **Saltos de tijera:** Acción de movimiento que implica saltar y separar las piernas en el aire antes de aterrizar. Este ejercicio mejora la coordinación y fortalece las piernas y los glúteos - S**altos a una pierna:** Este ejercicio desarrolla el equilibrio y la fuerza en las piernas. Los niños pueden saltar en una pierna en diferentes direcciones, lo que añade un desafío adicional. - **saltos de cuerda:** Este ejercicio es un clásico. Los niños pueden usar una cuerda y saltar sobre ella. Es excelente para mejorar la coordinación y la resistencia cardiovascular. Además, es fácil de adaptar según la edad y la habilidad de los niños.	 	1 serie 2X5’ 1 serie 3x60’’ Por cada acción.	Media Media	1’ 1’	10’ 32’
FASE FINAL: **Vuelta a la calma:** Juego de Relevos: por grupos realizan carrera de relevos, pero corriendo y a su vez realizando la acción de movimiento con la cuerda. **Elongación Muscular:** Se ejecuta a través de movimientos de flexión, extensión o rotación de los grupos musculares trabajados en espalda, cuello, piernas, brazos, cadera, como así también en pies y manos	 	2 series 5x30’’ 20x24	Media Baja	1’	12’ 8’

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 6 y 8/Noviembre/2024 MUNICIPIO: QUIPILE DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO FISICO: Mejorar el control del cuerpo con cambios de ritmo en diferentes situaciones de carrera en niños y niñas de 5 a 11 años de la sede Arabia y concordia.

OBJETIVO TÉCNICO: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza explosiva y la capacidad aeróbica en niños y niñas de 5 a 8 años de la sede arabia y concordia

OBJETIVO TÁCTICO: _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Palabras del Docente sobre la actividad a desarrollar. Toma de asistencia. **Movilidad articular:** rotación de las principales articulaciones: cuello,hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos: Estiramientos de cada segmento muscular: extremidades inferiores y superiores.		20X 15''	Baja		5'
Fase de Calentamiento: A**ctivación física:** Trotan a una velocidad baja y constante durante 5 minutos para activar los músculos y mejorar la movilidad. Durante este tiempo, el entrenador puede incluir pequeños ejercicios de movilidad en por medio de movimientos que el indicara, como cambios de dirección suaves y variaciones en cambios de ritmo.		5'	Media	1'	6'

FASE CENTRAL: Los deportistas realizan cambios de ritmo en un tramo de 20 metros. Trotando a ritmo constante y moderado por todo el campo, seguidamente irán aumentando la velocidad a una alta intensidad. Se repite el ejercicio varias veces, haciendo énfasis en el control de la del cuerpo, la estabilidad y la capacidad de realizar varios cambios de ritmo. - Los niños se dividen en grupos de 3 o 4. Trotan en fila uno atrás de otro, y el deportista que va en la cabeza de la fila aumenta el ritmo, mientras los demáslo siguen. Después de 1 minuto, el primero de la fila se desplaza hacia atrás, y el niño que queda en la punta toma la iniciativa. El objetivo es mantener el ritmo delgrupo, a nivel individual y grupal.	 	1 serie de 15’ minutos. 1 serie de 7’ minutos.	Media Alta	1’ en cada intervalo de acción 2’	15’ 15’
FASE FINAL: **Vuelta a la calma:** Los deportistas deben realizar pequeños Sprint de mínimo 20 metros en línea recta. Cada deportista debe enfocarse en realizar la mayor aceleración posible desde una posición de velocidad baja. El objetivo es mejorar la capacidad de respuesta yla aceleración. **Elongación Muscular:** Se ejecuta a través de movimientos de flexión, extensión o rotación en espalda, cuello, piernas, brazos, cadera, como así también en pies y manos	 	3// 2x30’’ 20x15	Baja Baja	1’	10’ 5’

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 11/Noviembre/2024 **MUNICIPIO: QUIPILE** **DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO** **CATEGORIA: INICIACIÓN**

OBJETIVO FISICO: Mejorar el control del cuerpo al momento de ejecutar el desplazamiento de carrera, así como la coordinación en niños y niñas de 5 a 11 años de la sede arabia y concordia.

OBJETIVO TÉCNICO: Desarrollar la resistencia aeróbica, la capacidad de aceleración rápida en situaciones de carrera en niños y niñas de 5 a 11 años de la sede arabia y concordia.

OBJETIVO TÁCTICO: _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Palabras del Docente sobre la actividad a desarrollar. Toma de asistencia. **Movilidad articular:** rotación de las principales articulaciones: cuello,hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos: Estiramientos de cada segmento muscular: extremidades inferiores y superiores.		20X 15''	Baja		5'
Fase de Calentamiento: **Activación física:** Los deportistas trotan a media intensidad en un circuito pequeño, tratando de mantener un ritmo constante. Se van adicionando algunos obstáculos (como conos y platillos) y por ende brindar otras experiencias mientras ejecutan la acción de trotar.		3 // 4X 30''	Media	1' en cada serie	15'

FASE CENTRAL: Técnica - Los deportistas se ubican entre platillos colocados a intervalos cortos en un tramo de 40 metros. Al realizar la acción de trotar y finalizar, ellos deben dar vuelta y girar para regresar al punto de inicial. - Los deportistas trotan en la cancha en un espacio delimitado, intentando mantener un ritmo constante. Se hacen 5 vueltas al espacio delimitado en cada serie, promoviendo el trabajo de la resistencia aeróbica. El objetivo es que mantengan la velocidad y el ritmo de carrera. -Los deportistas se emparejan y realizan carreras de velocidad en un tramo corto de 40 metros. Deben enfocarse en acelerar rápidamente desde la salida e ir manteniendo el ritmo de la carrera.	  	4 series 8X30'' 3 series 2x60'' 4 series 2x60''	Media Media Media	1' 1' 1'	15'' 15' 30'
FASE FINAL: **Vuelta a la calma:** Retroalimentación y charla mientras realizan el estiramiento. **Elongación Muscular y/o Estiramiento:** Se ejecuta a través de movimientos de flexión, extensión o rotación en espalda, cuello, piernas, brazos, cadera, como asítambién en pies y manos		2 series 5x30'' 20x24	Baja Baja	30'' 1'	11' 10'

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 13 Y 15/Noviembre/2024 MUNICIPIO: QUIPILE DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO FISICO: estimular el control del cuerpo en las fases de carrera en niños y niñas de 5 a 11 años de la sede arabia y concordia.

OBJETIVO TÉCNICO: Vivenciar el desarrollo de la resistencia aeróbica y la capacidad de aceleración al ejecutar la carrera en atletismo en niños de 5 a 11 años de la sede arabia y concordia.

OBJETIVO TÁCTICO: _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Palabras del Docente sobre la actividad a desarrollar. Toma de asistencia. **Movilidad articular:** rotación de las principales articulaciones: cuello,hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos: Estiramientos de cada segmento muscular: extremidades inferiores y superiores.		20X 15''	Baja		5'
Fase de Calentamiento: **Activación física:** Los deportistas trotan en un circuito pequeño, haciendo énfasis en mantener un ritmo constante y practicar la carrera.		3 series 4X 30''	Media	30'' 1'30''	15'

FASE CENTRAL: - Los deportistas realizan desplazamientos trotando entre conos colocados a intervalos regulares en todo el espacio de la cancha. Exponiendo diferentes dificultades al ejecutar la carrera. - Los deportistas se desplazan en carrera en un circuito más largo que el anterior, intentando que se mantenga un ritmo constante. - Los deportistas se agruparán en parejas y realizan carreras cortas de velocidad en un tramo corto de 20 metros. Deben enfocarse en realizar la ejecución de la carrera de la mejor manera.	 	3 series 2X60'' 2 series 4X30'' 2 series 4x30''	Media Alta Alta	1' 2' 2' 3' 2' 3' 1' 2'	15'' 22'' 30'
FASE FINAL: **Vuelta a la calma:** Los deportistas trotan suavemente durante 3 minutos para disminuir la frecuenciacardíaca. **Elongación Muscular y/o estiramiento:** Se ejecuta a través de movimientos de flexión, extensión o rotación enespalda, cuello, piernas, brazos, cadera, como así también en pies y manos.	 	4 series 2x30'' 20x12''	Baja Baja	30'' 1'	10' 5'

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

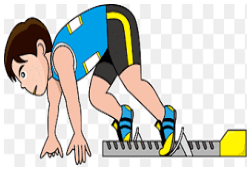
FECHA:18/Noviembre/2024 MUNICIPIO: QUIPILE DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO FISICO: Agredir el control del cuerpo en diferentes situaciones de carrera, salida y fases de carrera en los niños de 5 a 11 años de la sede arabia y concordia.

OBJETIVO TÉCNICO: Irradiar la resistencia aeróbica, la capacidad de sprint y la coordinación motora en niños y niñas de 5 a 11 años de la sede arabia y concordia.

OBJETIVO TÁCTICO: _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Palabras del Docente sobre la actividad a desarrollar. Toma de asistencia. **Movilidad articular:** rotación de las principales articulaciones: cuello,hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos: Estiramientos de cada segmento muscular: extremidades inferiores y superiores. Fase de Calentamiento: **Activación física:** Los deportistas trotan suavemente alrededor del campo, mientras realizan esta acción ejecutan cambios de dirección, en respuesta a las indicaciones y parámetros que brinda el docente.	 	20X 15'' 3series 2X 60''	Baja Media	 1' 2'	5' 15'

FASE CENTRAL: - Los deportistas trotan en un espacio delimitado en carriles de forma recta de 40 metros. Comienzan a una velocidad baja y aumentan progresivamente la intensidad hasta llegar a su máxima velocidad en los últimos 20 metros. El ejercicio está diseñado para mejorar la técnica de aceleracióny la transición suave de un ritmo bajo a uno alto. -Los deportistas se dividen en grupos de 3. Uno corriendo 40 metros a su máxima velocidad mientras los demás compañeros esperan. Cuando el primero compañero termina el recorrido, el siguiente de este grupo comienza a realizar la acción y de esta manera se continua hasta que pasen todos.	 	3 series 2X60'' 3 series 2X60''	Media Media	1' 1'	15´ 10'
FASE FINAL: **Vuelta a la calma:** Los deportistas realizan un juego de mímica adivinado un personaje. **Elongación Muscular y/o estiramiento:** Se ejecuta a través de movimientos de flexión, extensión o rotación en espalda, cuello, piernas, brazos, cadera, como asítambién en pies y manos	 	4 series 2x30'' 20x15''	Baja Baja	30'' 1'	11' 5'

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

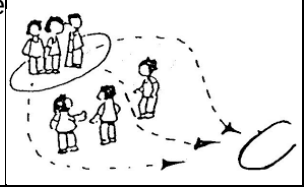
PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA:20 y 22/Noviembre/2024 MUNICIPIO: QUIPILE DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO FISICO: Estimular el control del cuerpo al realizar carrera por medio de actividades de velocidad en los niños de 5 a 11 años de la sede arabia y concordia.

OBJETIVO TÉCNICO: Irradiar estímulos auditivos y visuales como estrategia de aprendizaje de la disciplina del atletismo para mejorar la resistencia aeróbica, la velocidad en distancia corto y la capacidad de recuperación en niños y niñas de 5 a 11 años de la sede arabia y concordia.

OBJETIVO TÁCTICO: _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Palabras del Docente sobre la actividad a desarrollar. Toma de asistencia. **Movilidad articular:** rotación de las principales articulaciones: cuello,hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos: Estiramientos de cada segmento muscular: extremidades inferiores y superiores. Fase de Calentamiento: **Activación física: A casita llueve** Los deportistas trotan durante5 minutos a un ritmo constante suave, alternando entre20 segundos de trote de intensidad baja y 20 segundos de trote moderado, sin aumentar demasiado la velocidad.	 	20X 15'' 3 // 2X 60''	Baja Moderada	1'	5' 15'

FASE CENTRAL: -Los deportistas realizarán salidas en velocidad de reacción, en un tramo de distancia de 40 metros, en los cuales se delimitarán 20 metros a máxima intensidad y 20 metros a media intensidad. - Los deportistas se dividen en grupos de 3. Cada grupo dará 1 vuelta cada integrante realizando los relevos. Cada deportista realizara su vuelta los más rápido posible. - cada deportista realizara sprints de 40 metros en una recta, utilizando el campo de forma horizontal.	 	3 series 2X60'' 2 series 4X30'' 2 series 4x30''	Media Alta Alta	1' 2' 2' 3' 2' 3'	15' 15' 15'
FASE FINAL: **Vuelta a la calma:** -Trote suave por la cancha con diferentes ejercicios, que ira indicando el docente. **Elongación Muscular y/o estiramiento:** Se ejecuta a través de movimientos de flexión, extensión o rotación en espalda, cuello, piernas, brazos, cadera, como así también en pies y manos.	 	4 series 2x30'' 20x15''	Baja Baja	1'	11' 5'

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

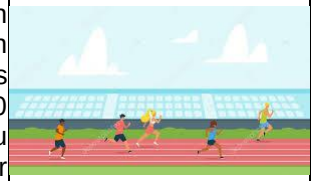
FECHA:25/Noviembre/2024 MUNICIPIO: QUIPILE DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO FISICO: Agredir el control de las fases de carrera por medio de actividades de larga duración que permitan desarrollar esta habilidad en los niños de 5 a 11 años de la sede arabia y concordia.

OBJETIVO TÉCNICO: Vivenciar el control de las fases de carrera por medio de actividades de larga duración que permitan desarrollar esta habilidad en los niños de 5 a 11 años de la sede arabia y concordia.

OBJETIVO TÁCTICO: _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Palabras del Docente sobre la actividad a desarrollar. Toma de asistencia. **Movilidad articular:** rotación de las principales articulaciones: cuello,hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos: Estiramientos de cada segmento muscular: extremidades inferiores y superiores.		20X 15''	Baja		10'
Fase de Calentamiento: **Activación física:** Los deportistas en círculo realizaran el juego del gato y el ratón.		3 series 4X 30''	Media	30'' 1'30''	15'

FASE CENTRAL: - Los deportistas realizan ejercicios de persecución a su compañero, ubicados el perseguidor en un punto A y el perseguido en un punto B. asignados con platillos, donde tendrán un espacio de 20 metros para desplazarse antes de que su compañero intente atraparlo. Se pueden utilizar variantes en la forma de salir. - Los deportistas se dividen en parejas quienes disputaran un meta contra meta en progresión de vueltas desde 1 hasta 6 vueltas. Gana el niño que complete las cantidades de vueltas pautadas por el docente. **-** Los deportistas realizan trote a media intensidad en la pista, enfocándose en mantener un ritmo constante.	 	3 series 8X30'' 3 series 2x60'' 4 series 2x60''	Media Media Media	1' 1' 1'	20' 15' 30'
FASE FINAL: **Vuelta a la calma:** -Trote suave por la cancha con diferentes ejercicios. **Elongación Muscular y/o estiramiento:** Se ejecuta a través de movimientos de flexión, extensión o rotación en espalda, cuello, piernas, brazos, cadera, como así también en pies y manos.	 	2// 5x30'' 20x24	Baja Baja	1'	11' 8'

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA:27 y 29/Noviembre/2024 MUNICIPIO: QUIPILE DISCIPLINA DEPORTIVA: ATLETISMO CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO FISICO: Agredir la coordinación general en niños y niñas de 6 a 11 años de la sede arabia y concordia.

OBJETIVO TÉCNICO: Estimular diferentes acciones de movimientos con altos grados de dificultades que permitan el afianzamiento del cuerpo ante situaciones de acciones de coordinación general en niños y niñas de 6 a 11 años de la sede arabia y concordia.

OBJETIVO TÁCTICO: _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Palabras del Docente sobre la actividad a desarrollar. Toma de asistencia. **Movilidad articular:** rotación de las principales articulaciones: cuello,hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos: Estiramientos de cada segmento muscular: extremidades inferiores y superiores.		20X 15''	Baja		5'
Fase de Calentamiento: **Activación física:** Los deportistas trotan suavemente, Cada minuto, el docente da una nueva indicación, de las acciones y/o movimientos que deben desarrollar como por ejemplo trotar hacia atrás, manos arriba, aplaudiendo, etc.		4 series 2X 30''	Media	1'	15'

FASE CENTRAL: - Los deportistas realizando un circuito con diferentes obstáculos en la pista, donde realizan saltos, arrastre, cambios de ritmo y giros. - el deportista realizara sprints de 20metros a máxima velocidad, seguidos de 30segundos de sentadillas y alternando con pasar el platillo entre las piernas con tijera.	 	3 series 2X60'' 3 series 2x60''	Media Media	1' 1'	15'' 15'
FASE FINAL: **Vuelta a la calma:** -Trote suave por la cancha con diferentes ejercicios. **Elongación Muscular y/o estiramiento:** Se ejecuta a través de movimientos de flexión, extensión o rotación en espalda, cuello, piernas, brazos, cadera, como así también en pies y manos.	 	4 series 2x30'' 20x15	Baja Baja	30'' 1' 	12' 5'

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

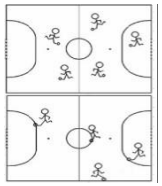
FECHA: 4 Y 6 /Noviembre/2024 MUNICIPIO: QUIPILE DISCIPLINA DEPORTIVA: FÚTBOL DE SALÓN CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO FISICO: Estimular la familiarización del control del balón en diferentes situaciones de juego y estímulos, en niños y niñas de 6 a 12 años de la Botica (Grupo 1 y grupo 2)

OBJETIVO TÉCNICO: Desarrollar la capacidad de adaptación de habilidades técnicas en el control del balón en niños y niñas de 6 a 12 años de la Botica (Grupo 1 y grupo 2).

OBJETIVO TÁCTICO: _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Palabras del Docente sobre la actividad a desarrollar. Toma de asistencia. **Movilidad articular:** rotación de las principales articulaciones: cuello,hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos: Estiramientos de cada segmento muscular: extremidades inferiores y superiores.		10 minutos	Baja		10 minutos
Fase de Calentamiento: **Activación física:** 1. **Ejercicio de pases:** en parejas, los deportistas realizan pases con las diferentes zonas de contacto del balón. Tratando de realizar la ejecución del pase y el control con la mayor precisión posible		3 // 2X 60''	Media	1' 2'	15'

FASE CENTRAL: **2. Ejercicios de control:** Los jugadores realizan remates y pases a media altura y con diferente potencia a su compañero, para realizar énfasis en el control del elemento en diferentes ambientes o situaciones. **3. Pase:** Trabajar en la técnica del pase, realizando ejercicios de precisión y exactitud desde diferentes ángulos. Con postura estática y dinámica.	 	3 series 2X60'' 2 series 4X30''	Media Media	1' 2' 2' 3'	15'' 25'
FASE FINAL: Partido de futbol de salón y puesta en escena de lo desarrollado en la sesión. **Vuelta a la calma:** -Trote suave por la cancha con diferentes ejercicios, que ira indicando el docente. **Elongación Muscular y/o estiramiento:** Se ejecuta a través de movimientos de flexión, extensión o rotación en espalda, cuello, piernas, brazos, cadera, como así también en pies y manos.	 	**1x10** 20x15''	**Media** Baja Baja		**10´** 11' 5'

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

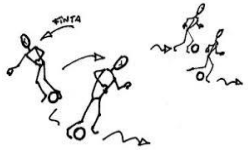
FECHA :6 y 8/Noviembre/2024 MUNICIPIO: QUIPILE DISCIPLINA DEPORTIVA: FÚTBOL DE SALÓN CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO FISICO: Estimular la familiarización del control del balón en diferentes situaciones de juego y estímulos, en niños y niñas de 6 a 12 años de la Botica (Grupo 1 y grupo 2)

OBJETIVO TÉCNICO: Vivenciar mediante ejercicios con diferentes estímulos motrices el control del balón y pase en niños y niñas de 6 a 12 años de la sede botica (grupo 1 y grupo 2).

OBJETIVO TÁCTICO: _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Palabras del Docente sobre la actividad a desarrollar. Toma de asistencia. **Movilidad articular:** rotación de las principales articulaciones: cuello,hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos: Estiramientos de cada segmento muscular: extremidades inferiores y superiores. Fase de Calentamiento: **Activación física:** **La Lleva:** Todos los deportistas realizaran trote moderado por todo el campo de juego, mientras que uno tiene un balón, el cual llevara en conducción de balón intentando agarrar a sus otros compañeros.	 	20X 15'' 10 ´	Baja Media	2’	5’ 10’

FASE CENTRAL: 1.Pases rápidos: Los jugadores avanzan por a lo largo de la cancha realizando pases rápidos con un compañero en movimiento, quien controla y deja el balón estático para que el compañero llegue a realizar el pase. 2. Recepción y pase: un jugador realizara una acción pase con las manos a la rodilla, pecho, cabeza, pie dominante y no dominante y el compañero controla y ejecuta el pase elevado a las manos del compañero. 3. Reyes del pase: Ejercicio en grupos de 6 donde 2 realizaran la mayor cantidad de pases, sin que sean interrumpidos o interceptados por los otros compañeros.	  	3 series 2X60'' 4 series 3X60'' 2 series 4x30''	Media Media Alta	1' 2' 1' 2' 2' 3'	15' 24' 30'
FASE FINAL: Pase al cono: desde diferentes distancias se realizará un pase, gana quien toque la mayor cantidad de conos. **Vuelta a la calma:** -Trote suave por la cancha con diferentes ejercicios, según indicación del docente. **Elongación Muscular y/o estiramiento:** Se ejecuta a través de movimientos de flexión, extensión o rotación en espalda, cuello, piernas, brazos, cadera, como así también en pies y manos.	 	2x10' 20x12''	Alta Baja	1'	20' 5'

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

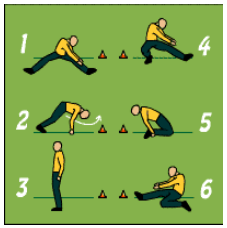
FECHA :11/Noviembre/2024 MUNICIPIO: QUIPILE DISCIPLINA DEPORTIVA: FÚTBOL DE SALÓN CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO FISICO: explorar la resistencia cardiovascular en los niños, a través de ejercicios dinámicos enfatizando en fundamentos técnicos que promuevan el desarrollo de habilidades con y sin balón en niños y niñas de 6 a 12 años de la sede botica (grupo 1 y grupo 2).

OBJETIVO TÉCNICO: Enseñar habilidades básicas de manejo del balón, pase y tiro para mejorar la técnica individual y capacidad de juego en equipo en niños y niñas de 6 a 12 años de la sede botica (Grupo 1 y grupo 2).

OBJETIVO TÁCTICO: _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Palabras del Docente sobre la actividad a desarrollar. Toma de asistencia. **Movilidad articular:** rotación de las principales articulaciones: cuello,hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos: Estiramientos de cada segmento muscular: extremidades inferiores y superiores.		20X 15''	Baja		5'
Fase de Calentamiento: A**ctivación física:** Trote suave cambiando de dirección llevando talones a los glúteos, rodillas al pecho, agachándonos y saltando.		2 series 2X 5'	Media	1' 2'	10'

FASE CENTRAL: - Ejercicio 1: derribar la clavija. - Ejercicio 2: acercarse lo más posible a la clavija (como "apuntar" en la - petanca). - Ejercicio 3: tocar el larguero. - Ejercicio 4: Poner la pelota dentro de un aro. - Ejercicio 5: Suelta la clavija. - Ejercicio 6: acercarse lo más posible a la clavija (como "apuntar" en los - bolos). - Ejercicio 7: pasar el balón por debajo del seto en el centro de la jaula. - Un punto por cada ejercicio realizado con éxito. - No hay que parar.	 	1/ 3X5’ 1/ 3X5’ 1/ 3x5’	Media Media Media	2’ 2’ 2’	21’ 21’ 21’
FASE FINAL: **Vuelta a la calma:** -Trote suave por la cancha con diferentes ejercicios, según indicación del docente. **Elongación Muscular y/o estiramiento:** Se ejecuta a través de movimientos de flexión, extensión o rotación en espalda, cuello, piernas, brazos, cadera, como así también en pies y manos.		1 serie 1x5’ 20x12’’	Baja Baja	1’	11’ 5’

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

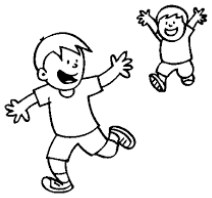
PLAN SESIÓN DE TRABAJO

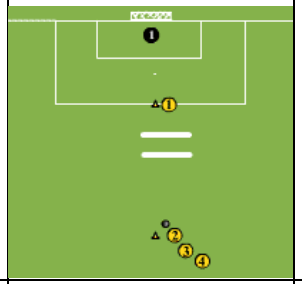
FECHA :13 y 15/Noviembre/2024 MUNICIPIO: QUIPILE DISCIPLINA DEPORTIVA: FÚTBOL DE SALÓN CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO FISICO: Desarrollar la coordinación y agilidad por medio de ejercicios de conducción de balón con circuitos a alta intensidad con niños y niñas de 6 a 12 años de la sede de la botica (grupo 1 y grupo 2).

OBJETIVO TÉCNICO: enseñar el dominio del balón al momento de conducirlo ante diferentes obstáculos en niños y niñas de 6 a 12 años de la sede de la botica (grupo 1 y grupo 2).

OBJETIVO TÁCTICO: _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Palabras del Docente sobre la actividad a desarrollar. Toma de asistencia. **Movilidad articular:** rotación de las principales articulaciones: cuello,hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos: Estiramientos de cada segmento muscular: extremidades inferiores y superiores. Fase de Calentamiento: **Activación física:** Juego de la Lleva o cogidas, en espacio reducido.	 	10 minutos 5 minutos	Baja Media	1’	10’ 6’

FASE CENTRAL: · El jugador pasa y luego va a hacer un ejercicio de coordinación de apoyo y · después ocupa el lugar del compañero al que ha pasado. · Un ejercicio diferente cada vez. · Aquí hay ejemplos: · 1. Coordinación con la escala rítmica · 2. Coordinación en los aros · 3. Coordinación con las copas 4. Coordinación entre los polos. · Los jugadores hacen un eslalon entre los marcadores (marcadores azules a la · izquierda, marcadores amarillos a la derecha) y luego hacen un trabajo de · coordinación sin el balón cuando llegan a un taller marcado por un marcador rojo. · Taller 1: apoyo del pie derecho junto a los marcadores amarillos, apoyo del pie · izquierdo junto a los marcadores azules, apoyo del pie 2 junto a los marcadores · rojos. · Taller 2: Trabajo de coordinación de los apoyos en la escala rítmica · Taller 3: Trabajo de saltos - coordinación sobre pequeños obstáculos. Apoyo del · pie derecho junto a la valla amarilla, apoyo del pie izquierdo junto a la valla azul, · apoyo de 2 pies junto a las vallas rojas. de ida y vuelta. · Taller 4: Pie derecho en aros amarillos, pie izquierdo en aros azules. ida y vuelta. · Trabajo por parejas los deportistas realizan pase, seguidamente control y luego remate a portería.	  	3X5’ 2x5’ 4// 5’	Media Alta Media	1’ en cada serie 1´ 1’ en cada serie	18’ 11’ 23’
FASE FINAL: **Fase Normalización** - El rey del juego: Se realizará un partido al finalizar los ejercicios propuestos, con la cantidad de equipos que salgan. **Elongación Muscular:** Se ejecuta a través de movimientos de flexión, extensión o rotación en espalda, cuello, piernas, brazos, cadera, como así también en pies y manos	 	2 series 2x5´ 20x12’’	Media Baja	30’’ 1’	11’ 6’

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

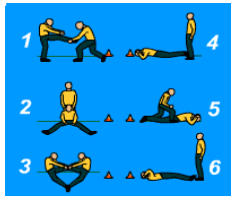
FECHA :18/Noviembre/2024 MUNICIPIO: QUIPILE DISCIPLINA DEPORTIVA: FÚTBOL DE SALÓN CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO FISICO: Mantener la agilidad y velocidad al realizar desplazamientos y/o movimientos con y sin balón, mediante ejercicios de forma individual en niños y niñas de 6 a 12 años de la sede La botica (Grupo 1 y grupo 2).

OBJETIVO TÉCNICO: Enseñar la toma de decisiones al realizar regates al oponente en diversas situaciones en niños y niñas de 6 a 12 años de la sede La botica (Grupo 1 y grupo 2).

OBJETIVO TÁCTICO: _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Palabras del Docente sobre la actividad a desarrollar. Toma de asistencia. **Movilidad articular:** rotación de las principales articulaciones: cuello,hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos: Estiramientos de cada segmento muscular: extremidades inferiores y superiores.		20X 15''	Baja		5'
Fase de Calentamiento: **Activación física:** CALENTAMIENTO: YERMIS, El objetivo es derribar la torre de tapas que construye un equipo y volverla a armar sin que el equipo contrario golpee al jugador con la pelota		8 minutos	Media	30''	8' 30¨

FASE CENTRAL: - El jugador que tiene el balón tiene que llegar a cualquiera de sus 2 conos antes que la defensa y tocar el cono con el balón. El jugador que defiende antes de que el atacante llegue a tocar el cono con el balón. -Pautas ataque: movimientos rápidos y controlados. Intentar hacer fintas, quietos, ruletas, bicicletas. -Pautas defensa: Ser rápido de piernas y mente. Si se defiende el cono de la derecha defensor con esa pierna, no cruzar, si es la izquierda lo mismo, no cruzar. - Los niños se dividen en parejas y juegan un mini duelo de 1 contra 1. Cada niño debe intentar realizar la conducción de balón y realizar un regate para superar a su oponente para llegar a un área designada (línea de fondo) y rematar a un arco reducido por conos.	 	8X5’ 4x3’	Media Media	1’ 1’	20’ 20’
FASE FINAL: **Fase Normalización** - Se realizará un partido al finalizar los ejercicios propuestos. **Elongación Muscular:** Se ejecuta a través de movimientos de flexión, extensión o rotación en espalda, cuello, piernas, brazos, cadera, como así también en pies y manos	 	2x5’ 20x24	Media Baja	1’	11’ 8’

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

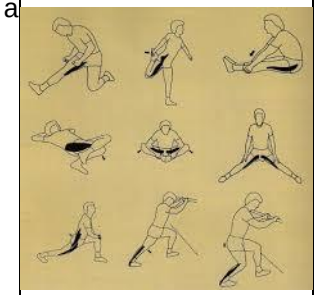
PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA :20 y 22/Noviembre/2024 MUNICIPIO: QUIPILE DISCIPLINA DEPORTIVA: FÚTBOL DE SALÓN CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO FISICO: Vivenciar diversas formas de realizar el fundamento técnico del regate y remate por medio de ejercicios repetitivos de media intensidad en niños y niñas de 6 a 12 años de la sede La botica (Grupo 1 y grupo 2).

OBJETIVO TÉCNICO: Estimular el fundamento técnico del regate y remate en de 6 a 12 años de la sede La botica (Grupo 1 y grupo 2).

OBJETIVO TÁCTICO: _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Palabras del Docente sobre la actividad a desarrollar. Toma de asistencia. **Movilidad articular:** rotación de las principales articulaciones: cuello,hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos: Estiramientos de cada segmento muscular: extremidades inferiores y superiores.		20X 15''	Baja		5'
Fase de Calentamiento: **Activación física:** Los niños realizan traslado del balón por todo el campo y cuando el docente pite, ellos deben realizar una finta o regate.		8'	Media	1'	8'

FASE CENTRAL: Marca y final: - 1/2 campo. - 3 conos para delimitar zonas, varios balones. - Instrucciones: - Situación de finalización 1, B de espaldas al defensor C, A realiza un pase a B quien recibe e intenta finalizar ante el portero con tiro antes del punto de penalti. A no intervenir. - Situación de finalización 2, B de espaldas a C, Ni B ni C se pueden mover hasta que A reliza el pase, B intenta finalizar. - Situación de finalización 3, B de espaldas a C, B retiene el balón y espera apoyo de A, finaliza A. - Variación de las distancias de pase y del defensor para actuar de una u otra forma, a menor distancia de B, C intentará interceptación del balón, a distancia media, acoso no dejando que se acerque ni se gire, a mayor distancia velocidad de aproximación a B y aguantar intentando llevar hacia banda. - 2 VS 2: En mitad de cancha se ubica un equipo A y en la otra mirad un equipo B, deberán realizar mínimo 3 toques y avanzar regateando al oponente como requisito para poder realizar el gol.	 	4X3’ 4x2’	Media Alta	1’ 1’	20’ 15’
FASE FINAL: **Fase Normalización** - Se realizará un partido al finalizar los ejercicios propuestos, con la finalidad de que pongan en práctica, las actividades realizadas. **Elongación Muscular:** Se ejecuta a través de movimientos de flexión, extensión o rotación en espalda, cuello, piernas, brazos, cadera, como así también en pies y manos	 	1 series 2x5’ 20x12’’	Media Baja	30’’ 1’	11’ 6’

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO

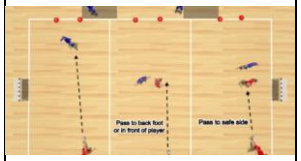
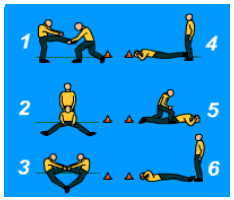
FECHA :25- 27- 29/Noviembre/2024 MUNICIPIO: QUIPILE DISCIPLINA DEPORTIVA: FÚTBOL DE SALÓN CATEGORIA: INICIACIÓN

OBJETIVO FISICO: Mejorar la resistencia cardiovascular al realizar ejercicios de alta intensad de forma individual haciendo énfasis en el regate y remate en niños y niñas de 6 a 12 años de lasede botica (grupo 1 y grupo 2).

OBJETIVO TÉCNICO: Desarrollar habilidades de regate, pase y remate en condiciones de juego real, en niños y niñas de 6 a 12 años de lasede botica (grupo 1 y grupo 2).

OBJETIVO TÁCTICO: _____

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
FASE INICIAL: Palabras del Docente sobre la actividad a desarrollar. Toma de asistencia. **Movilidad articular:** rotación de las principales articulaciones: cuello,hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos: Estiramientos de cada segmento muscular: extremidades inferiores y superiores.		20X 15''	Baja		5'
Fase de Calentamiento: **Activación física:** - Jugadores con un balón, cada uno practicando sus habilidades y giros y regates utilizando diferentes partes del pie. Concéntrese especialmente en la planta del pie y en mantener el balón cerca y bajo control.		10'	Media		10'

FASE CENTRAL: - 1 contra 1 3 mini campos que recorren toda la cancha. El jugador rojo pasa el balón por la cancha al jugador azul. Los jugadores juegan ahora 1 contra 1. Progresión: Los jugadores Rojo y Azul comienzan en el centro de la cancha. El compañero del jugador Rojo le pasa la pelota. Los jugadores ahora juegan 1 contra 1. Puntos de entrenamiento: Los jugadores reciben el balón con la planta del pie. ¿Pasar la pelota al lado seguro? ¿O pasarla al pie trasero o al frente del jugador si el jugador puede crear espacio o atravesar al defensor? - Grupo de apoyo solidario Puntos de entrenamiento: Juego libre. ¿Podrán los jugadores ganar sus enfrentamientos 1v1?	 	Cada deportista realiza 3 repeticiones 4x2’	Media Media	1’ 1’ 1’	20’ 15’
FASE FINAL: **Fase Normalización** - Se realizará un partido al finalizar los ejercicios propuestos. **Elongación Muscular:** Se ejecuta a través de movimientos de flexión, extensión o rotación en espalda, cuello, piernas, brazos, cadera, como así también en pies y manos	 	2x5’ 20x24	Media / alta Baja	30’’ 1’	11’ 8’

Obligación 6: Conformar 2 grupos de trabajo en 2 disciplinas deportivas, atendiendo que para las disciplinas deportivas de conjunto mínimo deben conformarla 25 estudiantes y para los individuales mínimos 15.

Actividad Realizada: Listado de Deportistas

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO | **NIVEL__INICIACIÓN_____Atletismo/Arabia_____**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Sergio Alexander Celis Flores	3106775634				1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
2	Nayli Tocoroma Umaña	3106775634				1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
3	Camila Cabra Daza	3106775634				1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
4	Andry Yuliet Daza Casallas	3106775634				0		1					0		1					0		0					1		1					8	4	4	50%
5	Angel David Mendez Lozano	3106775634				1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
6	Sara Camila Penagos Reina	3106775634				1		1					1		1					1		0					1		0					8	6	2	75%
7	Sara Nicol Riaño Florez	3106775634				1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
8	Karen Daniela Celis Florez	3106775634				1		1					1		1					0		1					1		1					8	7	1	88%
9	Emanuel Durango Calderon	3106775634				1		1					1		0					0		1					1		0					8	5	3	63%
10	Yary Mariana Parra Moreno	3106775634				1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
11	Jhon Jairo Galvis Umaña	3106775634				1		1					1		0					1		1					1		1					8	7	1	88%
12	Isabella Polania Ortega	3106775634				1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
13	Neymar Umaña Alvarez	3106775634				1		1					1		1					1		0					1		1					8	7	1	88%

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO | **NIVEL__INICIACIÓN_____Atletismo/Concordia_____**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Dylann Arrieta Arroyo	3106775634				1				1			1				1			0				1			1				1			8	7	1	88%
2	Ashley Salome Lopez Barreto	3106775634				1				1			1				1			1				1			1				1			8	8	0	100%
3	Danna Yulieth Gomez Martinez	3106775634				1				1			1				1			0				1			1				1			8	7	1	88%
4	Camila Chiquinquira Arrieta A	3106775634				1				1			1				1			1				1			1				1			8	8	0	100%
5	Valeryn Yuliana Forero Subieta	3106775634				1				0			1				1			1				1			1				1			8	7	1	88%
6	Osman Yamid Jaramillo	3106775634				1				1			1				1			1				1			1				1			8	8	0	100%
7	Arlex David Martinez Cardenas	3106775634				1				1			1				1			1				1			1				1			8	8	0	100%
8	Lizeth Dayana Rodriguez S	3106775634				1				1			1				1			1				1			1				1			8	8	0	100%
9	Hanna Elizabeth Lora Arroyo	3106775634				1				1			1				1			1				1			1				1			8	8	0	100%
10	Alison Mariana Yazo Casas	3106775634				1				1			1				1			0				1			1				1			8	7	1	88%
11	Yojan Steban Garzon Gomez	3106775634				1				1			1				1			1				1			1				1			8	8	0	100%
12	Yeison Farid Subieta Martinez	3106775634				1				0			0				1			1				0			0				1			8	4	4	50%
13	Paula Nataly Arevalo Beltran	3106775634				1				1			1				1			1				1			1				1			8	8	0	100%
14	Valery Estefaia Bastidas G	3106775634				1				1			1				1			1				1			1				1			8	8	0	100%
15	Fredy Gabriel Caviedes Ramos	3106775634				1				1			1				1			1				1			1				1			8	8	0	100%
16	Brayan Felipe Rodriguez S	3106775634				1				1			1				1			1				1			1				1			8	8	0	100%

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

NIVEL__INICIACIÓN_____Futsal/Botica 1_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Ximena Urquizo Esposito	3106775634				1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
2	Gabriela Cáceres	3106775634				1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
3	Juan Sebastian Espitia	3106775634				1		1					0		1					1		0					1		1					8	6	2	75%
4	Maikol Esteven Muñoz	3106775634				1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
5	Yedid Matias Calvo	3106775634				1		0					0		1					1		1					0		1					8	5	3	63%
6	Frederick Camilo Arguello	3106775634				0		1					1		1					1		1					1		1					8	7	1	88%
7	Jhojan Andrey Capera	3106775634				0		0					0		0					1		1					1		1					8	4	4	50%
8	Miguel Angel Lopez	3106775634				1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
9	Samuel David Gomez	3106775634				1		1					0		1					1		1					1		1					8	7	1	88%
10	Yaliana Mendoza Guacaneme	3106775634				1		1					1		1					1		1					0		1					8	7	1	88%
11	Dilan Andres Carcamo	3106775634				0		1					0		1					1		1					1		1					8	6	2	75%
12	Emanuel Esteban Gomez	3106775634				0		1					0		1					1		1					1		1					8	6	2	75%
13	Karen Lorena Guerrero	3106775634				0		1					1		1					1		1					1		1					8	7	1	88%
14	Leiner Enrique Carcamo	3106775634				1		1					0		1					1		1					1		1					8	7	1	88%
15	Luis Fernando Parra	3106775634				1		0					0		0					1		1					1		1					8	5	3	63%
16	Maria Shalome Cardenas	3106775634				1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
17	Sharit Dayana Ibarra	3106775634				1		1					1		1					1		0					1		1					8	7	1	88%
18	Thomas Ramirez Galindo	3106775634				1		1					0		1					1		1					1		1					8	7	1	88%

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

NIVEL__INICIACIÓN_____Futsal/ Botica 2_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Breiner Daniel Gonzalez	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%
2	Duvan Andres Urquijo Gonzalez	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%
3	Juan Esteban Rivera	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		0			8	7	1	88%
4	Mariana López Cacerez	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%
5	Nashly Sofía Morales	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		0			8	7	1	88%
6	Gabriela Orjuela Valbuena	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%
7	Ricardo Parra Roa	3106775634						0		0					1		0					0		0					1		1			8	3	5	38%
8	Saira Zamara Murillo	3106775634						1		1					0		1					1		1					1		1			8	7	1	88%
9	Sara Ruiz Garcia	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%
10	Yordan Camilo Ibarra	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%
11	Anderson Mendoza Guacaneme	3106775634						1		1					0		0					1		1					1		1			8	6	2	75%
12	Andrés Stiven Arévalo	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%
13	Breinner Antonio Cubillos	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		0			8	7	1	88%
14	Duvan Gutiérrez Bermudez	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%
15	Dylan Julian Gonzalez	3106775634						0		0					0		0					1		1					1		1			8	4	4	50%
16	Jhon Alexander Beltran	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		0			8	7	1	88%
17	Laura Sharith Sanchez	3106775634						1		1					1		1					1		1					1		1			8	8	0	100%

Obligación 7: Presentar un plan de trabajo donde se relacionen las 25 horas de labor semanal, discriminando las 4 sesiones con cada disciplina deportiva; las 5 horas de desarrollo del proyecto "Por una cultura del movimiento como eje del desarrollo integral" y 4 horas de planificación de una actividad mensual general en la Institución Educativa y las demás actividades propuestas para su desarrollo.

Actividad Realizada: Presente el plan de trabajo correspondiente a desarrollar en el mes de noviembre.

DISCIPLINAS DEPORTIVAS

Se conformaron dos grupos de trabajo en la Institución Educativa José Manuel Duarte, donde se trabajaron las dos disciplinas deportivas: fútbol de salón y atletismo de la siguiente manera:

Dos grupos de atletismo en las categorías de iniciación, cada grupo recibirá dos sesiones por semana con una duración de 2 horas por sesión, en total cada grupo recibirá cuatro horas con dos impactos semanales.

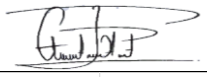
Se tendrán dos grupos de fútbol de salón en las categorías de Iniciación, cada grupo recibirá dos sesiones por semana con una duración de 2 horas por sesión, en total cada grupo recibirá cuatro horas con dos impactos semanales.
En las dos disciplinas deportivas a la semana se impactará un total de 16 horas.

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

DEPORTE / MODALIDAD:	ATLETISMO - FUTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO:	QUIPILE
NOMBRE DEL MONITOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MES	NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO	Atletismo	Planeacion	Futsal	Planeacion	Pausas Activas			
	SEDE DE TRABAJO	Arabia	Actividad Mensual	Botica 2	Actividad Mensual	Todas las sedes			
09:00 AM A 11:00 AM	GRUPO	Futsal		Atletismo		Atletismo			
	SEDE DE TRABAJO	Botica 1		Arabia		Concordia			
11:00 AM A 1:00 PM	GRUPO	Ateltismo		Futsal		Futsal			
	SEDE DE TRABAJO	Concordia		Botica 1		Botica 2			
1:00 P.M. A 1:30 P.M.	GRUPO	Pausas Activas		Pausas Activas					
	SEDE DE TRABAJO	Grupos Lunes		Grupos Miercoles					
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
FIRMA



FOTOGRAFIAS SESIONES
INICIACIÓN ATLETISMO













INICIACIÓN FUTBOL DE SALON













PAUSAS ACTIVAS

Se realizó 5 horas semanales de pausas activas en Las sedes Arabia, concordia y la Botica, donde se beneficiaron 64 estudiantes y 4 docentes.









DESARROLLO ACTIVIDAD MENSUAL

Se realizo la actividad de Integración final, en lugares diferentes por la distancia que existe entre cada sede donde se contó con la participación de 64 estudiantes y 4 docentes pertenecientes a las sedes de Arabía, Concordia y La Botica.

FINALIDAD:

Obtener un espacio de integración, esparcimiento y ejecución de acciones de recreación y esparcimiento, que vinculen a la población beneficiada del programa en una actividad sana y de gran impacto a nivel de convivencia, fortalecimiento de las relaciones interpersonales y búsqueda de nuevas experiencias que formen íntegramente a los estudiantes y deportistas beneficiados del programa.









PROYECCIÓN PLAN DE TRABAJO DICIEMBRE

COMPONENTE DEPORTE FORMATIVO – PROMOTORES CENTRO DE INTERES

PROPUESTA ACOMPAÑAMIENTO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVAS - QUIPILE

PROMOTOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

INTRODUCCIÓN

Desde el componente del deporte formativo a nivel institucional de INDEPORTES Cundinamarca, por medio del programa promotores centros de interés se proyecta el desarrollo de actividades deportivas, de actividad física y recreativas en la primera y segunda semana de diciembre en el casco urbano del municipio, buscando impactar y beneficiar la población infantil y juvenil del municipio de Quipile en este sector especifico, direccionando el gusto por las práctica deportiva, recreativa y de actividad física, mediante actividades lúdico - recreativas que pretenden vincular a niños, niñas y adolescentes de las escuelas de formación deportivas de Indeportes y el municipio para el aprovechamiento del tiempo libre.

OBJETIVO GENERAL

- Aprovechar el tiempo de la semana 1 y 2 del mes de diciembre con los niños y jóvenes del casco urbano del municipio de Quipile, por medio de un espacio de sano esparcimiento, a través de temáticas de deportivas, de actividad física y recreativas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Ofrecer espacios que permitan tener un uso adecuado del aprovechamiento del tiempo libre de los niños, niñas y jóvenes de Quipile.

- Brindar espacios de sano esparcimiento que permita la integración social de la población y el mejoramiento de las relaciones interpersonales por medio de actividades lúdico-recreativas.

- Crear conciencia sobre la importancia y respeto por la vida del ser humano y la naturaleza que nos rodea.

ACTIVIDADES

Semana 1

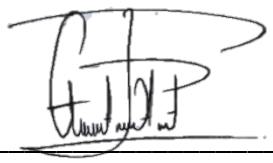
LUGAR	ACTIVIDAD	DIA	HORA	MATERIALES
Quipile Centro	Juegos Predeportivos Modalidad Futbol de Salón Minitorneo Futsal Torneo de Penaltis	Lunes Jueves	8:00 – 12:00 M	Conos, Aros, Costales, Globos, Balones, Lazos
Inspección La Virgen		Martes	8:00 – 12:00 M	

Semana 2

LUGAR	ACTIVIDAD	DIA	HORA	MATERIALES
Quipile Centro	Juegos Tradicionales Actividad Fisica Balonmano Compartir (Integración Final)	Lunes Jueves	8:00 – 12:00 M	Conos, Aros, Costales, Globos, Balones, Lazos
Inspección La Virgen		Martes	8:00 – 12:00 M	

Nota: Las actividades ha realizar en la semana 1 y 2 del mes de diciembre se consensuaron con la oficina de desarrollo economico y social del municipio de Quipile, como un acompañamiento a las sesiones programadas por los formadores deportivos en los dias establecidos, cumpliendo con la finalidad de promotor del deporte, la actividad fisica y la recreación.

Atentamente:



CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

Promotor Centro De Interes Deportivo, Actividad Fisica y Recreación

Obligación 8: Construir en los casos que sea necesario e implementar los procesos de evaluación tanto en la parte inicial del proceso y al finalizar el mismo estableciendo las diferencias generadas con la intervención pedagógica, por medio de un informe detallado.

Actividad Realizada:

El desarrollo y la aplicación de la evaluación técnica y física (Test y pruebas físicas) al grupo poblacional beneficiado del programa se realizó en el mes de septiembre.

Dando cumplimiento a la realización de la fase diagnóstica del estado de las condiciones de los deportistas beneficiados en el programa.

Medidas Antropométricas

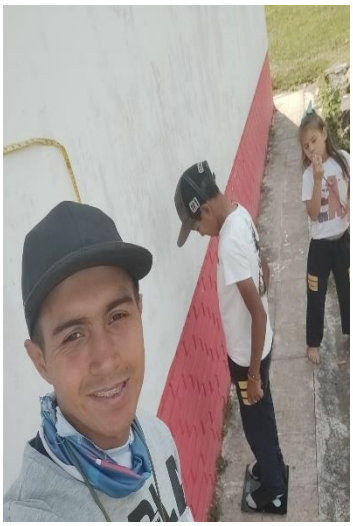












Prueba 20 Metros lisos





Prueba Salto sin Impulso







Pruebas y medidas Antropometricas 2024 - Carlos Andres Chaparro Acuña					
Nombre	**Edad**	**Estatura**	**Peso**	**Salto Largo sin Impulso**	**20 Metros Lisos**
Sergio Alexander Celis Flores	6	113	26.60	70 cm	5,75
Nayli Tocoroma Umaña	7	115	19.40	90 cm	5,62
Camila Cabra Daza	6	128	21.40	101 cm	5,45
Andry Yuliet Daza Casallas	7	126	22.70	65 cm	5,25
Angel David Mendez Lozano	8	135	28.10	86 cm	5,18
Sara Camila Penagos Reina	8	128	23.15	72 cm	5,78
Sara Nicol Riaño Florez	7	115	20.10	55 cm	5,42
Karen Daniela Celis Florez	8	125	25.25	72 cm	5,65
Emanuel Durango Calderon	11	144	33.00	135 cm	4,46
Yary Mariana Parra Moreno	12	150	71.05	52 cm	7,15
Jhon Jairo Galvis Umaña	12	142	30.60	149 cm	4,15
Isabella Polania Ortega	9	132	38.55	85 cm	6,21
Neymar Umaña Alvarez	6	114	18.50	105 cm	5,55
Dylann Arrieta Arroyo	6	108	22.40	126 cm	5,02
Ashley Salome Lopez Barreto	6	113	23.30	73 cm	6,05
Danna Yulieth Gomez Martinez	6	108	22.10	65 cm	6,15
Camila Chiquinquira Arrieta A	7	115	21.50	78 cm	5,55
Valeryn Yuliana Forero Subieta	6	110	24.30	82 cm	5,78
Osman Yamid Jaramillo	6	110	23.40	121 cm	5,12
Arlex David Martinez Cardenas	8	129	32.15	83 cm	5,38
Lizeth Dayana Rodriguez S	6	119	21.20	82 cm	5,75
Hanna Elizabeth Lora Arroyo	7	121	21.70	80 cm	5,33
Alison Mariana Yazo Casas	7	114	19.50	72 cm	5,73
Yojan Steban Garzon Gomez	8	123	24.50	115 cm	4,9
Yeison Farid Subieta Martinez	10	120	25.40	131 cm	4,56
Paula Nataly Arevalo Beltran	9	131	26.30	102 cm	5,21
Valery Estefaia Bastidas G	10	145	46.50	86 cm	5,81
Fredy Gabriel Caviedes Ramos	9	133	27.40	147 cm	4,18
Brayan Felipe Rodriguez S	11	159	50.30	99 cm	5,04
Ximena Urquizo Esposito	6	115	22.20	72 cm	5,45
Gabriela Cáceres	6	111	23.10	50 cm	7,15
Juan Sebastian Espitia	6	119	21.20	82 cm	5,75
Maikol Esteven Muñoz	6	120	22.20	86 cm	5,25
Yedid Matias Calvo	6	113	21.55	85 cm	5,69
Frederick Camilo Arguello	7	116	23.10	105 cm	5,62
Jhojan Andrey Capera	6	124	27.00	152 cm	4,18
Miguel Angel Lopez	6	126	24.90	110 cm	5,22
Samuel David Gomez	6	119	22.40	92 cm	6,09
Maria Paula Duarte Galindo	8	121	26.90	80 cm	6,03
Yaliana Mendoza Guacaneme	7	119	20.70	93 cm	5,43
Dilan Andres Carcamo	8	125	27.45	113 cm	4,96
Emanuel Esteban Gomez	8	124	22.10	90 cm	5,28
Karen Lizeth Estupiñan Berrios	9	126	24.90	110 cm	5,22
Karen Lorena Guerrero	8	134	39.45	59 cm	5,5
Leiner Enrique Carcamo	8	125	27.45	106 cm	4,97
Luis Fernando Parra	8	120	22.10	102 cm	5,31
Maria Shalome Cardenas	9	132	43.45	73 cm	6,57
Sharit Dayana Ibarra	10	142	31.00	105 cm	5,35
Thomas Ramirez Galindo	7	114	22.10	97 cm	5,25

Obligación 9: Asistir y/o apoyar según corresponda, todas las reuniones, capacitaciones y o eventos convocados por Indeportes Cundinamarca y en los cuales se requiera su presencia y participación.



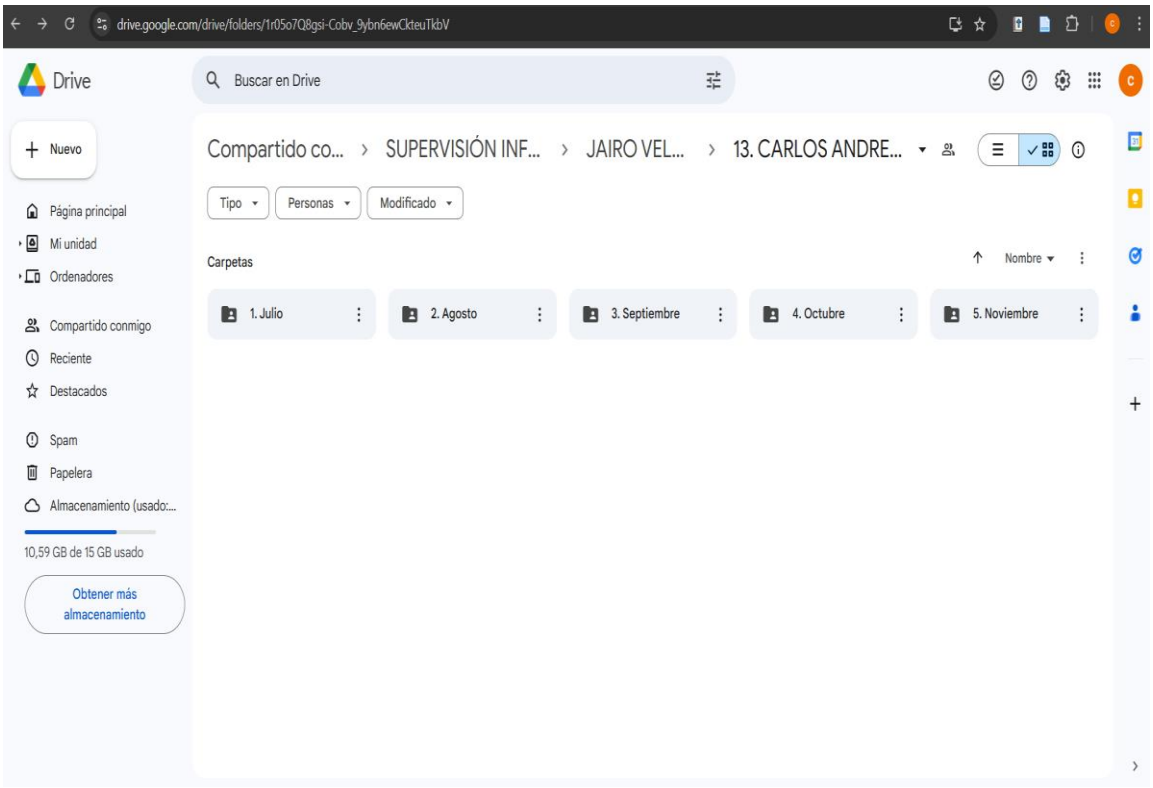
Reunion promotores 19 de Noviembre



Reunión 28 de noviembre

Obligación 10: Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; su informe de ejecución contractual, planeaciones semanales, bases de datos de cobertura y registro de evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.

Actividad Realizada: Realice la presentación de todos los documentos que componen el informe contractual para el mes de noviembre, siendo estos cargados inicialmente en el drive asignado para el grupo de promotores, todo ello para su respectiva revisión y aprobación.



Obligación # 11: El contratista deberá entregar una certificación expedida por parte de la Institución Educativa en donde conste el cumplimiento de sus actividades relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL JOSÉ MANUEL DUARTE
QUIPILE CUNDINAMARCA
Resolución de reconocimiento oficial No 004561 del 19 de noviembre del 2003
Resolución de reconocimiento oficial No 007656 del 26 de noviembre del 2010
Resolución de reconocimiento oficial opción CAFAM No 004367 del 23 de diciembre de 2004
Resolución de reconocimiento oficial opción CAFAM No 004807 del 17 de junio de 2011
NIT: 900015383-6, DANE: 225596000314

EL SUSCRITO RECTOR

HACE CONSTAR

Que: el señor CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA, identificado con cédula de ciudadanía No 1.069.584.122 de Cachipay se desempeñó como PROMOTOR DE LOS CENTROS DE INTERES DEL DEPORTE DE FUTSAL Y ATLETISMO cumpliendo con las sesiones de clase establecidas, EN EL PROGRAMA "POR UNA CULTURA DEL MOVIMIENTO COMO EJE DEL DESARROLLO INTEGRAL" DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA RECREACIÓN con la realización de las pausas activas y de la actividad " Clausura" dándole cumplimiento a la actividad mensual programada, durante el periodo comprendido del 1 de noviembre al 30 de noviembre de 2024.

Se expide la presente a solicitud del interesado para trámites correspondientes, en Quipile-Cundinamarca, a los 30 días del mes de noviembre de 2024.

ISIDRO ELIECER CASTILLO CORTÉS
C.C. 93.461.667 de Icononzo
RECTOR