INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACIÓN Y CULTURA

"IMDREC PACHO"

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS # 083

OBJETO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES A LA GESTIÓN REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA DISCIPLINA BALONCESTO.

SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO

LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

BALONCESTO

2024

Pacho Cundinamarca, 15 de Noviembre de 2024

CUENTA DE COBRO No. 04

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACION Y CULTURA
IMDERC PACHO
NIT: 832001620-1

DEBE A:

SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO

LA SUMA DE: $2.500.000 M/Cte. (DOS MILLONES CIENTO QUINIENTOS MIL PESOS. M/Cte.) POR CONCEPTO DE CUARTO PAGO DE CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N°083 CUYO OBJETO ES: **PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTIÓN REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA DISCIPLINA BALONCESTO.**

De la ejecución del periodo comprendido entre el quince (15) de octubre de 2024 al catorce (14) de noviembre de 2024.

Amablemente solicito que este valor sea depositado en la cuenta de ahorro N°431050044654 del Banco Agrario de Colombia.

Atentamente,

Sandra Colmenares G.

_____

SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO
C.C. No. 52601161 de Pacho

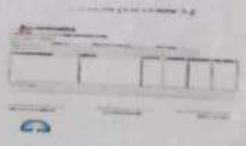
INFORME DE ACTIVIDADES

1. DATOS GENERALES

Contrato No.	**083**	**Fecha acta de inicio:**		**Julio 5 de 2024**	
Plazo de ejecución:	**Desde:**	**Julio 5 de 2024**	**Hasta:**	**Diciembre 15 de 2024**	
Objeto Contractual:	**PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTIÓN REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA BALONCESTO.**				
Nombres y Apellidos Contratista:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**				
C.C / NIT:	**52601161**		**Número planilla PILA:**	**1067585657**	
Banco:	**Banco agrario de Colombia**	**Cuenta:**	**431050044654**		
Informe No.	**04**	**Periodo:**	**15 octubre al 14 de noviembre 2024**		
Supervisor:	**GONZALO MARTINEZ CABRERA**				

2. EJECUCIÓN DE OBLIGACIONES

OBLIGACIONES CONTRACTUALES ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES DESARROLLADAS
1. Prestar el servicio de apoyo a la gestión como formadora de la escuela deportiva de baloncesto.	1. informe que estaré a disposición a la realización de apoyo a la gestión como formadora de la escuela deportiva de baloncesto. 2. Realice el 5 de julio de 2024 la firma del contrato, con la presencia y direccionamiento del señor director Lic. José Gonzalo Martínez Cabrera, el señor coordinador Li. Yohan Rincón Marín.
2. Cumplir con la propuesta presentada y aprobada por el director.	1. Realice y presente propuesta el día 5 de julio de 2024 al director del imderc, Lic. José Gonzalo Martínez Cabrera, siendo está aprobada.
3. Desarrollar el proceso técnico y pedagógico en el municipio, deporte y/o modalidad asignada en los niveles de iniciación, fundamentación y/o especialización deportiva, proceso debidamente articulado a los planes pedagógicos y mallas curriculares previamente entregados por la coordinación del deporte formativo.	1. presente plan pedagógico y técnico bajo las directrices y lineamientos requeridos, como horarios y sitios de práctica y la demás información aplicable. En el plazo solicitado por el coordinador de deporte. 2. informe que estoy trabajando en el plan pedagógico y en la malla curricular en los días 9, 10, 11, 12, 16, 27,18 y 19 de julio del presente año, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en el drive o los medios que para tal fin Imderc pacho y indeportes tenga implementada para esa finalidad.
4. Adelantar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren juntas de acción comunal, instituciones educativas, resguardos indígenas, personas en situación de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar su proceso técnico y pedagógico.	1. realice una segunda convocatoria en las diferentes instituciones educativas y por medio de las diferentes redes sociales durante los días 9,10 y 11 de julio del presente año.

5. Se establece como parámetros de cobertura de acuerdo a las características de la disciplina deportiva a cargo, las siguientes: DEPORTE | INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | ESPECIALIZACIÓN | TOTAL INDIVIDUAL | 10 | 12 | 12 | 34 CONJUNTO | 15 | 20 | 20 | 55	1. actualice registro de usuarios inscritos para cada categoría. Mes octubre y noviembre de 2024. 2. conforme las debidas categorías exigidas (iniciación, fundamentación y especialización) el día 12 de julio con un mínimo de deportistas exigido, de la siguiente manera: iniciación : 22 Alumnos fundamentación: 20 Alumnos perfeccionamiento: 20 alumnos Para un total a la fecha de 62 alumnos. 3. realice el registro de usuarios inscritos en el formato de caracterización de la escuela de baloncesto en las categorías iniciación, fundamentación y especialización en el formato establecido por la coordinación.
6. Cada Sesión de clases programada al interior de su proceso técnico pedagógico, deberá tener como mínimo una duración de 120 minutos (2 horas) distribuida en: fase inicial, central y final. Las sesiones de práctica no pueden ser acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación).	1. realice clases, para el mes de octubre y noviembre del presente año con nueve sesiones de formación en la semana cada una con una duración de dos horas distribuidas de la siguiente manera: • 20 minutos de preparación. • Hora treinta minutos (1:30) de formación. • 10 minutos de cierre (estiramientos, retroalimentación) Para cada uno de los grupos (iniciación fundamentación y especialización).
7. desarrollar 12 horas de trabajo con los grupos establecidos porcada disciplina (2 sesiones de 2 horas con el grupo de iniciación, 2 sesiones de 2 horas con el grupo de fundamentación, 2 sesiones de 2 horas con el grupo de especialización), además se debe desarrollar 4 horas de trabajo con las instituciones educativas del sector rural (estas se concertan con la coordinación de deporte formativo previa reunión con la secretaria de educación del departamento) además se establece 2 horas para planeación, análisis, de resultados de evaluación, elaboración de informe; para un total de 20 horas semanales de trabajo	1. distribuí las horas de sesión de clase para cada grupo de la siguiente manera: a) Iniciación: 2 sesiones de 2 horas. b) Fundamentación: 3 sesiones de 2 horas. c) Especialización: 2 sesiones de 2 horas. d) Institución educativa rural: 2 sesiones de 2 horas. e) 2 horas de planeación, análisis, de resultados de evaluación, elaboración de informe. Para un total de 20 horas semanales de trabajo. 2. informe que realice las clases para los cuatro grupos exigidos en los formatos correspondientes para el mes de octubre – noviembre de 2024.
8. Presentar la planeación de las sesiones de clase antes de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos,técnicos,y evaluaciones a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas según formato establecido ver anexo 1) 	1. Realice la planeación de sesiones mensuales de clase describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas para el mes de octubre - noviembre. las cuales se realizaran los días: 15,16,17,18,22,23,24,25,29,30,31 de octubre y 1,5,6,7,8,12,13,14,15, del mes de noviembre de 2024.

9. desarrollar el proceso de seguimiento, control y evaluación de su plan pedagógico y técnicos establecidos para cada nivel de formación junto con la respectiva malla curricular, atendiendo las indicaciones del Gestor Provincial y el coordinador de deporte formativo. Para eso deberá implementar en el proceso de evaluación de sus deportistas a cargo de manera periódica y en los tiempos que establezca la coordinación del deporte formativo, los logros preestablecidos para cada nivel de formación y entregar por cada uno de ellos un reporte acorde con los lineamientos y parámetros establecidos por la coordinación de deporte formativo.	1. efectué el proceso de seguimiento, control y evaluación del plan pedagógico y técnicos establecidos para cada nivel de formación junto con la respectiva malla curricular, atendiendo las indicaciones del Gestor Provincial y el coordinador de deporte formativo. 2. implemente en el proceso de evaluación de los deportistas a cargo de manera periódica y en los tiempos que establezca la coordinación del deporte formativo, los logros preestablecidos para cada nivel de formación y entregar por cada uno de ellos un reporte acorde con los lineamientos y parámetros establecidos por la coordinación de deporte formativo. Mes octubre y noviembre.
10. Desarrollar y apoyar la participación de sus alumnos deportistas en los festivales de deporte formativo, atendiendo las indicaciones técnicas y pedagógicas preestablecidas para cada uno de ellos y en los casos que sea necesario y según las indicaciones de la coordinación del deporte formativo ejecutarlos al nivel de su respectivo grupo.	1. informe que estaré a disposición de apoyar a los deportistas de la escuela de formación en baloncesto, en la participación de festivales de deporte formativo, en las fechas que establezca la coordinación de deporte formativo.
11. Acompañar y apoyar con su grupo de alumnos deportista el proceso de observación, selección y detención y desarrollo de talentos deportivos y reserva deportiva del departamento.	1. indique que apoyare al deportista en el proceso de observación, selección y detención de talentos deportivos y reserva deportiva del departamento, cuando lo solicite la coordinación de deporte formativo.
12. Participar y apoyar a su gestor provincial en lo que les corresponda en su plan departamental de capacitación, orientado a actualizar a todos los formadores del programa en temas técnicos, didácticos, pedagógicos, metodológicos, científicos y tecnólogos a fin de mejorar su desempeño profesional y laborar, así como la asistencia a reuniones programadas con el gestor provincial que se debe desarrollar mínimo una vez al mes.	1. asistí el 17 de octubre a la reunión en el instituto de deporte para organizar el interzonal de baloncesto y final departamental de boxeo. 2. asistí a reunión convocada por el coordinador del imderc el día 30 de octubre del presente año, tema apoyo día del niño institución educativa clementina Fernández.
13. Estructurar, entregar y mantener actualizado la base de datos y documentación requerida en medio físico de la inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.	1. Consolide la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad. De los meses octubre y noviembre del presente año.
14. realizar proceso de inscripción y reunión con padres, con el acompañamiento de la psicóloga del instituto para informar la ejecución del programa.	1. solicite realización de taller prevención de abuso infantil a cargo de la Dr. Ana Roa, con los niños de la escuela de baloncesto el cual se realizó el día 25 de septiembre de 20224. 2. Realice reunión de padres de familia el día 13 de septiembre del presente año a las 6pm, con el acompañamiento de la psicóloga del instituto. 3. realice un segundo proceso de inscripción durante el mes de julio del presente año, para las categorías exigidas.
15. convocar los deportistas que vienen en el proceso con el objetivo de continuar y fortalecer el programa formativo para que a través del entrenamiento participen en campeonatos y festivales.	1. Informe a los deportistas de procesos anteriores para que se hagan participes de la escuela el día 28 de febrero del presenta año en las diferentes instituciones educativas, como

	también a través de diferentes redes sociales como whatsapp y Facebook.
16. realizar evaluaciones técnicas y motrices acorde a los manuales y formatos, para conocer el estado y nivel de los estudiantes.	1. Realice pruebas físicas y antropométricas Durante los días 8, 9,10 y 11 del mes de octubre del presente año. Físicas: 20 metros, salto vertical, salto horizontal, shutler 4x10metros. Antropométricas: toma IMC, estatura sentado, perímetro de cintura, envergadura. 2. Presente la tabulación de las pruebas físicas y antropométricas presentadas, en el formato indicado por el imderc pacho.
17. desarrolla, realizar, dirigir, y supervisar las actividades del proceso acorde al programa en la disciplina deportiva, que permita identificar el crecimiento deportivo, personal y grupal.	1. Indique que se ha venido desarrollando el proceso de formación deportivo planteado en baloncesto para la mejora del crecimiento deportivo tanto personal como grupal, en el mes de octubre y noviembre de 2024.
18. planear y realizar durante el periodo de ejecución del contrato eventos deportivos promisión y difusión del deporte asignado.	1. participe en un inter cambio deportivo con los municipios de supata Cundinamarca y la palma Cundinamarca, cómo sede el municipio de supata el día 15 de septiembre del presente año.
19. desarrollar en las categorías asignadas habilidades básicas y complejas para el manejo de sus destrezas deportivas.	1. Informe que he venido realizando actividades deportivas y recreativas en las categorías asignadas, que permiten desarrollar y mejorar sus destrezas y habilidades en el ámbito deportivo, en el mes de octubre y noviembre de 2024.
20. fomentar con el deporte un pensamiento constructivo para el uso adecuado del tiempo libre, estilos de vida saludable y mentes forjadoras de paz.	1. comunique que a través de charlas y frases motivadoras se ha venido incentivando en los jóvenes pensamientos constructivos para su vida personal en la sociedad, en el mes de octubre y noviembre del 2024.
21. planear actividades complementarias como apoyo al proceso de formación en valores que ayuden al crecimiento personal, grupal y familiar.	1. realice actividad complementaria el día 18 de octubre del presente año, integración en tarde aeróbicos.
22. utilizar en la resolución de problemas motrices, las capacidades físicas básicas y las destrezas teniendo presente las oportunidades y limitaciones.	1. indique que cuando sea necesario se tomara las medidas pertinentes para encontrar una solución pertinente frente a un problema.
23. responsable del inventario que le sea entregado para cumplir el objeto del contrato.	1.Revice el material entregado por el imderc pacho a la escuela de baloncesto en la categoría pre juvenil y juvenil para el desarrollo de las prácticas deportivas recibiendo el siguiente material ; 13 balones #6 3 escaleras de coordinación 11 conos medianos 23 platillos 1 tula negra
24. presentar de manera puntual y cuando se le solicite informes confiables de aspectos que impliquen el funcionamiento y cumplimiento del programa.	1. informe que estaré a disposición de la Entregar debidamente, los informes contables, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto, cuando sea solicitado.

25. Apoyar las diferentes actividades que se realicen a través del imderc pacho.	1. apoye los juegos interzonales de baloncesto durante los días 22 y 23 de octubre del presente año. 2. apoye la final departamental de boxeo durante los días 24 y 25 del presente año. 3. apoye celebración día del niño en la institución educativa clementina Fernández el día 31 de octubre del presente año.
26. las demás obligaciones que sean inherentes y necesarias para el adecuado cumplimiento del objeto contractual.	1. comunique que se cumplirá con las obligaciones estipuladas para el cumplimiento del objeto contractual.

CERTIFICACIÓN JURAMENTADA

Con la suscripción del presente informe el SUPERVISOR también certifica que VERIFICO el pago de los aportes al Sistema de Seguridad Social a que se refiere el artículo 23 de la L. 1150/07 *(El servidor público que sin justa causa no verifique el pago de los aportes a que se refiere el presente artículo, incurrirá en causal de mala conducta, que será sancionada con arreglo al régimen disciplinario vigente.)*

Firma del Contratista: Sandra Catherine

C.C No. 52.601.161

Supervisor del contrato	**JOSÉ GONZALO MARTÍNEZ CABRERA**

FORMATO DE EVIDENCIAS DE CUMPLIMIENTO CONTRATO DE PRESTACION
DE SERVICIOS Y DE APOYO A LA GESTION

TIPO DE CONTRATO	Profesionales		De apoyo a la gestión	x	No.	083
OBJETO	**Objeto del Contrato:** PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES A LA GESTIÓN REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA DISCIPLINA BALONCESTO.					
PERIODO:	**07/05/2024 A 12/15/2024**			ÁREA:	**COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO**	
CONTRATISTA:	**SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO**					
SUPERVISOR:	**JOSE GONZALO MARTINEZ CABRERA**					

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**1.**	Prestar el servicio de apoyo a la gestión como formador de la escuela deportiva de baloncesto.
FECHA		Julio 5 de 2024
TEMA		Firma del contrato
ACTIVIDADES		Aceptación del contrato
TIPO DE EVIDENCIAS		Fotografica (firma del contrato)
		EVIDENCIAS



INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACIÓN Y CULTURA "INDERC PACHO"
NIT. 832001620-1
Acuerdo 034 de Septiembre 1995 y Acuerdo 02

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN CPS N°083 DE JULIO 5 DE 2024 CELEBRADO ENTRE EL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE RECREACION Y CULTURA DE PACHO Y SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO



INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACIÓN Y CULTURA "INDERC PACHO"
NIT. 832001620-1
Acuerdo 034 de Septiembre 1995 y Acuerdo 02

CONTRATISTA

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**2.**	Cumplir con la propuesta presentada y aprobada por el director.
FECHA		Julio 5 de 2024
TEMA		propuesta
ACTIVIDADES		Presentación de la propuesta
TIPO DE EVIDENCIAS		Fotográfica
		EVIDENCIAS



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**3.**	Desarrollar el proceso técnico y pedagógico, en el municipio, deporte y modalidad asignada en los niveles de iniciación, fundamentación y especialización deportiva, proceso debidamente articulado a los planes pedagógicos y mallas curriculares, previamente entregados por la coordinación del deporte formativo
FECHA		Del 9 al 19 de julio de 2024
TEMA		Plan pedagógico y malla curricular
ACTIVIDADES		Realización plan pedagógico y malla curricular

TIPO DE EVIDENCIAS	fotográfico
	EVIDENCIAS





OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**4**	Adelantar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, Personas en Situación de Discapacidad, Población Diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar su proceso técnico y pedagógico.
FECHA		5 el 8 de julio de 2024
TEMA		Convocatoria
ACTIVIDADES		Promoción en instituciones educativas del municipio. Promoción por diferentes redes sociales como Facebook y whatsapp.
TIPO DE EVIDENCIAS		fotográfica
EVIDENCIAS		





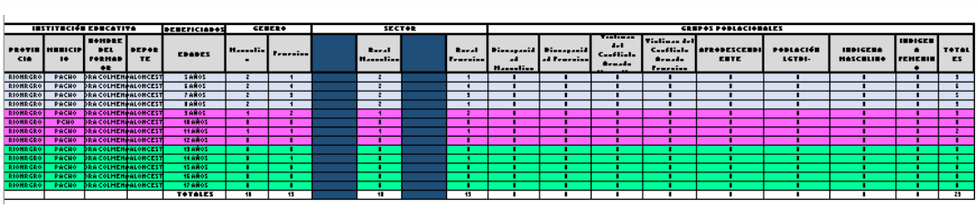




OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**5**	Se establece como parámetros de cobertura de acuerdo a las características de la disciplina deportiva a cargo, las siguientes:

DEPORTE	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	ESPECIALIZACIÓN	TOTAL
INDIVIDUALES	10	12	12	34
CONJUNTO	15	20	20	55

FECHA	24 de julio de 2024
TEMA	cobertura
ACTIVIDADES	Diligenciar tabla poblacional
TIPO DE EVIDENCIAS	fotográfico
EVIDENCIAS	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA				BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR	DEPORTE	EDADES	Masculino	Femenino		Rural Masculino		Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE	POBLACIÓN LGTBI+	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	5 AÑOS	2	1		2		1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	6 AÑOS	2	4		2		4	0	0	0	0	0	0	0	0	6
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	7 AÑOS	2	3		2		3	0	0	0	0	0	0	0	0	5
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	8 AÑOS	2	1		2		1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	9 AÑOS	1	2		1		2	0	0	0	0	0	0	0	0	3
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	10 AÑOS	0	0		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	11 AÑOS	1	1		1		1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	12 AÑOS	0	0		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	13 AÑOS	0	0		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	14 AÑOS	0	1		0		1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	15 AÑOS	0	0		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	16 AÑOS	0	0		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	17 AÑOS	0	0		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
				TOTALES	10	13		10		13	0	0	0	0	0	0	0	0	23

IMDERC — INDEPORTES CUNDINAMARCA
PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES T x DE CUMPLIMIENTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN				BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR	DEPORTE	EDADES	Masculino	Femenino	Rural Masculino		Rural Masculino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE	POBLACIÓN LGTBI+	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	5 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	6 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	7 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	8 AÑOS	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	9 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	10 AÑOS	1	3	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	11 AÑOS	1	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	12 AÑOS	6	1	6	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	13 AÑOS	5	1	5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	14 AÑOS	4	1	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	15 AÑOS	1	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	16 AÑOS	5	1	5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
RIONEGRO	PACHO	JERA COLMENARES	BALONCESTO	17 AÑOS	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
				TOTALES	32	15	32	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	47

	6	Cada sesión de clase programada al interior de su proceso técnico pedagógico, deberá tener como mínimo una duración de 120 minutos (2 horas) distribuida en: fase inicial, central y final. Las sesiones de práctica no pueden ser acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación).

FECHA	21 al 31 de julio de 2024
TEMA	Sesiones de clase
ACTIVIDADES	Programar sesiones de clase de acuerdo a lo indicado por la entidad contratante.
TIPO DE EVIDENCIAS	fotográfico
EVIDENCIAS	
distribuí las horas de sesión de clase para cada grupo de la siguiente manera: a) Iniciación: 2 sesiones de 2 horas. b) Fundamentación: 3 sesiones de 2 horas. c) Especialización: 2 sesiones de 2 horas. d) Institución educativa rural: 2 sesiones de 2 horas. e) 2 horas de planeación, análisis, de resultados de evaluación, elaboración de informe. Para un total de 20 horas semanales de trabajo.	

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**7**	5. Desarrollar 12 horas de trabajo con los grupos establecidos por cada disciplina deportiva (2 sesiones de 2 horas con el grupo de iniciación, 2 sesiones de 2 horas con el grupo de fundamentación y 2 sesiones de 2 horas con el grupo de especialización), además se deben desarrollar 4 horas de trabajo con las instituciones educativas del sector rural (estas se concretan con la coordinación de deporte formativo previa reunión con la secretaria de educación del departamento).Además se establece 2 horas para planeación, análisis de resultados de evaluación, elaboración de informes; para un total de 18 horas semanales de trabajo.
FECHA		25 de julio de 2024
TEMA		Establecer horarios y sitios de trabajo para cada modalidad, cumpliendo 20 horas exigidas por el ente contratante.
ACTIVIDADES		Diligenciar el formato establecido para los horarios y sitios de trabajo.
TIPO DE EVIDENCIAS		fotográfico
EVIDENCIAS		



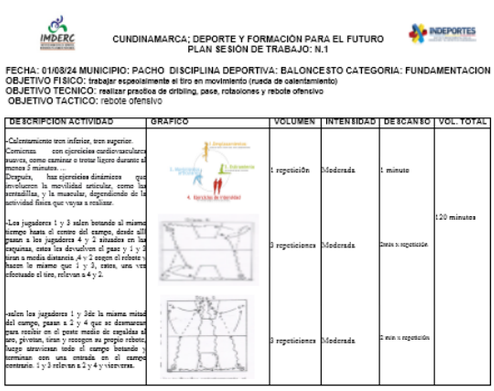
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO
MUNICIPIO: PACHO
NOMBRE DEL MONITOR: SANDRA CULHENARES GUERRERO
PEI:

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	RECREACION
6:00 PM A 6: 30 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION					
	SEMI VA-RIABLE		C.ASTERO					
6:30 PM A 8:30 PM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO					
	SEMI VA-RIABLE		C.ASTERO					
10:30AM A 12:30 PM	GRUPO			C.CINCHAS				
	SEMI DE			E.CINCHAS				
6:30PM A 8:30 PM	GRUPO			INICIACION				
	SEMI DE			PARARE				
2:30PM A 4:30 PM	GRUPO				INICIACION			
	SEMI DE				PARARE			
6:30PM A 8:30PM	GRUPO							
	SEMI DE							
7:00AM A 9:00 AM	GRUPO					C.BATALLA		
	SEMI DE					E.BATALLA		
6:30PM A 8:30 PM	GRUPO					FUNDAMENTACION		
	SEMI DE					C.ASTERO		
6:30PM A 8:30 PM	GRUPO					ESPECIALIZACION		
	SEMI DE					C.ASTERO		
	GRUPO							
	SEMI DE							

NOMBRE MONITOR: SANDRA CULHENARES GUERRERO
FIRMA

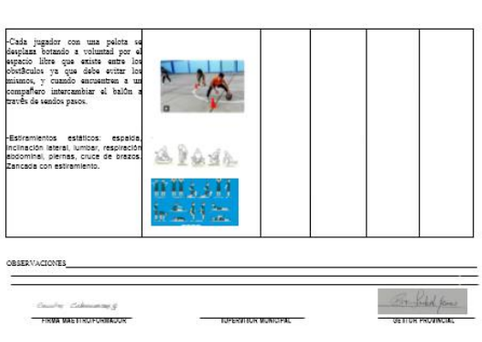
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**8**	Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas según formato establecido (Ver Anexo 1.).
FECHA		15 de septiembre al 14 de octubre 2024
TEMA		planeación de las sesiones de clase
ACTIVIDADES		Realizar la planeación según formato establecido.
TIPO DE EVIDENCIAS		fotográfico
EVIDENCIAS		



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.1

FECHA: 01/08/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: trabajar espeoisimente el tiro en movimiento (rueda de calentamiento)
OBJETIVO TECNICO: realizar practica de dribling, pase, rotasiones y rebote ofensivo
OBJETIVO TACTICO: rebote ofensivo

DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 2 minutos. ... Despues, haz ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las estrellitas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repeticion	Moderada	1 minuto	120 minutos
-Los jugadores 1 y 3 salen botando al mismo tiempo hasta el centro del campo, donde allí pasan a los jugadores 4 y 2 situados en las esquinas, estos los devuelven el pase y 1 y 3 tiran a media distancia ,4 y 2 cogen el rebote y hacen lo mismo que 1 y 3, estos, una vez efectuado el tiro, relevan a 4 y 2.		3 repeticiones	Moderada	Descanso repeticion	
-salen los jugadores 1 y 3de la misma mitad del campo, pasan a 2 y 4 que se desmarcaran para recibir en el poste medio de espaldas al aro, pivotan, tiran y recogen su propio rebote, luego atraviesan todo el campo botando y terminan con una entrada en el campo contrario. 1 y 3 relevan a 2 y 4 y viceversa.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repeticion	



-Cada jugador con una pelota se desplaza botando a voluntad por el espacio libre que existe entre los obstáculos ya que debe evitar los mismos, y cuando encuentres a un compañero intercambiar el balón a través de sendos pases.

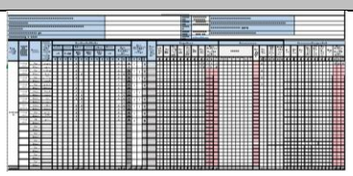
-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.

OBSERVACIONES

FIRMA MAESTRO/FORMADOR | SUPERVISOR MUNICIPAL | GESTOR PROVINCIAL

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**9**	Desarrollar el proceso de seguimiento, control y evaluación de su plan pedagógico y técnicos establecidos para cada nivel de formación junto con la respectiva malla curricular, atendiendo las indicaciones del Gestor Provincial y el Coordinador del Deporte Formativo. Para eso, deberá implementa en el proceso de evaluación de sus deportistas a cargo de manera periódica y en los tiempos de establezca la Coordinación del Deporte Formativo, los logros preestablecidos para cada nivel de formación y entregar por cada uno de ellos un reporte acorde con los lineamientos y parámetros establecidos por la coordinación de deporte formativo.
FECHA		Septiembre 15 a octubre 14 de 2024
TEMA		Proceso de seguimiento, control y evaluación, de su plan pedagógico y técnicos establecidos para cada nivel de formación junto con la respectiva malla curricular.

ACTIVIDADES	Se realizara el seguimiento de control y evaluación según lo establecido en la malla plan pedagógico, en una tabla de reporte de usuarios para el mes de septiembre y octubre.
TIPO DE EVIDENCIAS	fotográfica
EVIDENCIAS	



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**10**	Desarrollar y apoyar la participación de sus alumnos deportistas en los Festivales del Deporte Formativo, atendiendo las indicaciones técnicas y pedagógicas preestablecidas para cada uno de ellos y en los casos que sea necesario y según las indicaciones de la Coordinación del Deporte Formativo ejecutarlos al interior de su respectivo grupo
FECHA		Por asignar
TEMA		Participación en festivales del deporte deportivo, eventos deportivos al interior del grupo establecidos.
ACTIVIDADES		Aun no se ha realizado participación en esta clase de eventos deportivos.
TIPO DE EVIDENCIAS		Aun no se presenta ningún tipo de evidencia.
EVIDENCIAS		

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**11**	Acompañar y apoyar con su grupo de alumnos – deportistas el proceso de observación, selección, detección y desarrollo de talentos deportivos y reserva deportiva del departamento.
FECHA		1 octubre de 2024
TEMA		Proceso de observación, selección, detención y desarrollo de talentos deportivos y reserva deportiva del departamento.
ACTIVIDADES		Asistí a reunión para tratar el tema de Proceso de observación, selección, detención y desarrollo de talentos deportivos y reserva deportiva del departamento.
TIPO DE EVIDENCIAS		Fotográfica.
EVIDENCIAS		

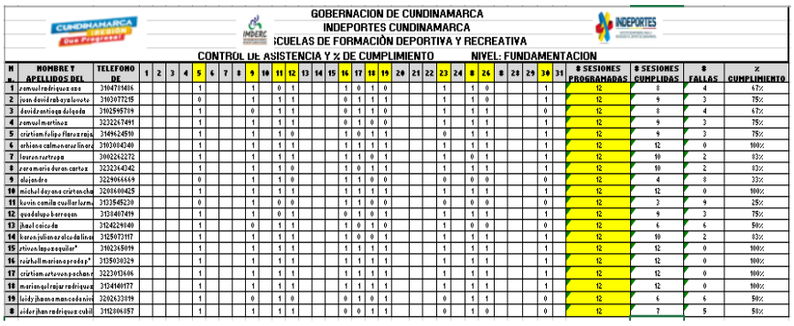


OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**12**	Participar y apoyar a su Gestor Provincial en lo que les corresponda en el Plan Departamental de Capacitación, orientado a actualizar a todos los formadores del programa en temas técnicos, didácticos, pedagógicos, metodológicos, científicos y tecnológicos a fin de mejorar su desempeño profesional y laboral, así como la asistencia a reuniones programadas con el gestor provincial que se deben desarrollar mínimo una vez al mes.
FECHA		13 de noviembre de 2024
TEMA		Visita técnica
ACTIVIDADES		Participación visita técnica
TIPO DE EVIDENCIAS		Fotográfica
EVIDENCIAS		



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**13**	Estructurar, Entregar y mantener actualizado la base de datos y documentación requerida en medio físico de la inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.
FECHA		Septiembre 15 a octubre 14
TEMA		Ficha de inscripción y planilla de asistencia de los diferentes grupos establecidos.
ACTIVIDADES		Diligenciar planilla de asistencia.
TIPO DE EVIDENCIAS		fotográfico
EVIDENCIAS		





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

N	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	8	26	8	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS	% CUMPLIMIENTO
1	samuel rodriguez cas	3104779416					1				1		0	1				1	0	1	0				1		1	0				1		12	8	4	67%
2	juan david ayala rueda	3103077215					0				1		1	1				0	1	1	1				1		1	0				1		12	9	3	75%
3	david santiago delgado	3102595709					1				0		1	1				0	1	1	0				1		1	1				0		12	8	4	67%
4	samuel martinez	3232267491					1				1		1	1				0	1	0	0				1		1	1				1		12	9	3	75%
5	cristian felipe florez roja	3144624591					1				1		1	0				1	0	1	1				0		1	1				1		12	9	3	75%
6	adriana catherine rivera	3103014240					1				1		1	1				1	1	1	1				1		1	1				1		12	12	0	100%
7	lauren tortoya	3002262272					1				1		1	1				1	1	0	1				1		0	1				1		12	10	2	83%
8	sara maria duran cortes	3232343442					1				1		1	0				1	0	1	1				1		1	1				1		12	10	2	83%
9	alejandro	3229066669					0				1		1	0				1	1	0	0				0		0	0				0		12	4	8	33%
10	michel dayana cristancha	3201600425					1				1		1	1				1	1	1	1				1		1	1				1		12	12	0	100%
11	kevin camilo cuellar lorma	3103545239					0				1		0	0				1	1	0	0				0		0	0				0		12	3	9	25%
12	sandra lorena gon	3123407499					1				1		0	1				0	1	0	1				1		1	1				1		12	9	3	75%
13	jhael caicedo	3124229040					0				1		1	1				1	0	1	0				1		0	0				0		12	6	6	50%
14	karen julieth rozo caballero	3125073117					1				1		1	1				1	0	0	1				1		1	1				1		12	10	2	83%
15	sthiven lopez quiller*	3102365099					1				1		1	1				1	1	1	1				1		1	1				1		12	12	0	100%
16	sirahul mariana prado*	3125030329					1				1		1	1				1	1	1	1				1		1	1				1		12	12	0	100%
17	cristian steven pachon	3223013606					1				1		1	1				1	1	1	1				1		1	1				1		12	12	0	100%
18	mariana quiroga rodriguez	3124160177					1				1		1	1				1	1	1	1				1		1	1				1		12	12	0	100%
19	luisa juliana mancera soria	3206233199					1				0		1	0				0	1	0	1				0		1	1				0		12	6	6	50%
8	sebastian rodriguez cubil	3152206357					1				1		1	1				0	0	1	1				0		1	0				0		12	7	5	58%

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**14**	. Realizar procesos de inscripción y reunión con padres, con el acompañamiento de la psicóloga del instituto para informar la ejecución del programa.
FECHA		14 de septiembre
TEMA		Reunión de padres con el acompañamiento de la psicóloga del instituto
ACTIVIDADES		Reunión de padres con el acompañamiento de la psicóloga del instituto
TIPO DE EVIDENCIAS		fotográfico
EVIDENCIAS		





OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**15**	Convocar los deportistas que viene en el proceso con el objetivo de continuar y fortalecer el programa formativo para que a través del entrenamiento participe en campeonatos y festivales.
FECHA		28 febrero de 2024
TEMA		Convocatoria deportistas que vienen de proceso anterior
ACTIVIDADES		Realice convocatoria en las diferentes instituciones educativas, como también a través de diferentes redes sociales como whatsapp y Facebook.
TIPO DE EVIDENCIAS		fotográfico
		EVIDENCIAS









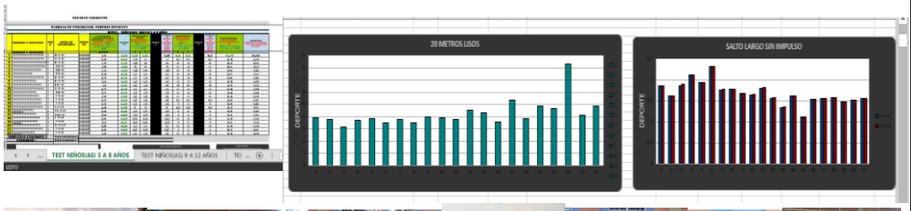
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**16**	Realizar evaluaciones técnicas y motrices, acorde a los manuales y formatos para conocer el estado y nivel de los estudiantes.
FECHA		15, 16,17 y 18 de octubre de 2024.
TEMA		Evaluaciones técnicas y motrices
ACTIVIDADES		Toma de IMC, perímetro de cintura, envergadura salto horizontal, sato vertical,shutler 4x 10,20 metros lanzados.

TIPO DE EVIDENCIAS		Fotográfica
		EVIDENCIAS

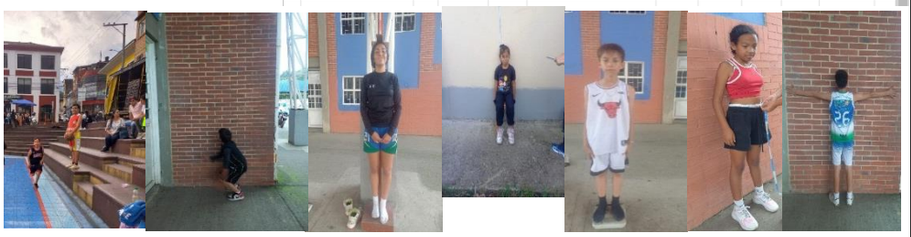

DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: PRE JUVENIL

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	TALLA DE PIE cms.	ENVERGADURA cms.	ALTURA CADERA cms.	P. CINTURA cms.
JULIETH YULIANA CARDENAS RINCON	9		BALONCESTO	38	1.45	0.5	1.45	54
MARCELA GABRIELA TRIANA BASTIDAS	9		BALONCESTO	20	1.34	0.8	1.30	60
VALENTINA CAMILA RODRIGUEZ HERNANDEZ	9		BALONCESTO	20	1.36	0.5	1.30	61
SHARIK GABRIELA TRIANA CASTIBLANCO	9		BALONCESTO	22	1.30	0.9	1.25	60
DYLAN ALEJANDRO PEÑA VASQUEZ	9		BALONCESTO	28	1.39	0.5	1.25	61
MARTIN MATIAS MATIZ	9		BALONCESTO	26	1.30	0.9	1.23	65
SHARIN LUCIANA REYNOSO MARTINEZ	9		BALONCESTO	21	1.19	0.2	1.25	60
VALLE MARIA LUNA GARCIA	9		BALONCESTO	20	1.32	0.5	1.22	64
YOHANA LUCIANA HERNANDEZ RODRIGUEZ	9		BALONCESTO	29	1.30	0.5	1.26	62
SARA ISABEL RINCONES TARAZONA	9		BALONCESTO	22	1.23	0.4	1.26	60
LOPEZ GABRIELA DE LA CRUZ	9		BALONCESTO	20	1.24	0.5	1.25	60
SARA DANIELA CANTORAN	9		BALONCESTO	22	1.22	0.4	1.26	60

ANTROPOMETRICAS INICIACION | ANTROPOMETRICA FUNDAMENTA ...



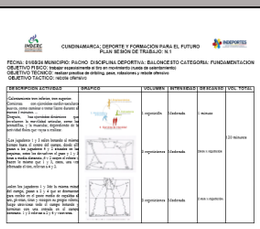




OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**17**	Desarrollar, realizar, dirigir y supervisar las actividades del proceso, acorde al programa deportivo, que permita identificar el crecimiento deportivo personal y grupal.
FECHA		Agosto 20 de 2024
TEMA		Realización actividades del proceso formativo
ACTIVIDADES		Desarrollo plan y sesiones de entrenamiento
TIPO DE EVIDENCIAS		fotográfico(seguimiento plan pedagógico y malla curricular)
		EVIDENCIAS




PLAN PEDAGOGICO Y METODOLOGICO PARA ESCUELA DEPORTIVA DE BALONCESTO DE VILLAGOMEZ CUNDINAMARCA


CUNDINAMARCA: DEPORTE Y FORMACION PARA EL FUTURO
PLAN SESION DE TRABAJO: N.1



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**18**	Planear y realizar durante el periodo de ejecución del contrato eventos deportivos promoción y difusión del deporte asignado.
FECHA		15 de septiembre
TEMA		Se realizara un intercambio deportivo para el día 15 de septiembre del presente año con el municipio de supata Cundinamarca.
ACTIVIDADES		Intercambio deportivo
TIPO DE EVIDENCIAS		fotográfico
		EVIDENCIAS









OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**19**	Desarrollar en las categorías asignadas habilidades básicas y complejas para el manejo de sus destrezas deportivas.
FECHA		Octubre 18 de 2024 – noviembre 13
TEMA		Actividad física musicalizada – actividad física complementaria
ACTIVIDADES		Aeróbicos – clase de carate
TIPO DE EVIDENCIAS		fotográfico
		EVIDENCIAS



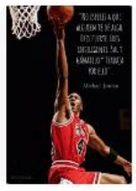



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**20**	Fomentar con el deporte un pensamiento constructivo para el uso adecuado del tiempo libre, estilos de vida saludable y mentes forjadoras de paz
FECHA		Noviembre 5 de 2024
TEMA		Videos motivacionales
ACTIVIDADES		Enviar frases motivacionales al grupo creado por whatsapp
TIPO DE EVIDENCIAS		Fotográfica
EVIDENCIAS		












OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**21**	Plantear actividades complementarias como apoyo al proceso de formación en valores que ayuden al crecimiento personal, grupal y familiar
FECHA		Septiembre 25 de 2024
TEMA		Taller, prevención de delitos sexuales(psicóloga del instituto)
ACTIVIDADES		Juegos recreativos, charla pedagógica acerca del tema.
TIPO DE EVIDENCIAS		fotográfico
EVIDENCIAS		






OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**22**	Utilizar en la resolución de problemas motrices las capacidades físicas básicas y las destrezas, teniendo presente las posibilidades y limitaciones.
FECHA		Noviembre 12 de 2024
TEMA		Mejoras de las capacidades físicas básicas.
ACTIVIDADES		Desarrollo de una sesión de trabajo adecuada.
TIPO DE EVIDENCIAS		Fotográfica
EVIDENCIAS		

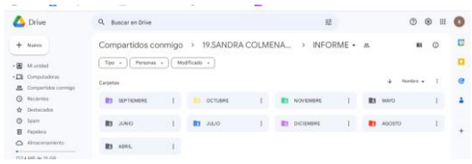




OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**23**	Responsable del inventario que le sea asignado para cumplir el objeto del contrato.
FECHA		Abril 26 de 2024
TEMA		Entrega de material, ara la escuela de baloncesto por parte del imderc pacho
ACTIVIDADES		Recibí, 13. Balones, 3 escaleras de coordinación,11 conos medianos,23 platillos,1 tula negra
TIPO DE EVIDENCIAS		fotográfico
EVIDENCIAS		



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**24**	Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).
FECHA		Octubre 15 de 2024
TEMA		Presentación de informes
ACTIVIDADES		Subir informe al drive establecido
TIPO DE EVIDENCIAS		fotográfico
EVIDENCIAS		



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**25**	Apoyar las diferentes actividades que se realicen a través del IMDERC PACHO.
FECHA		22, 23, 24,25 y 31 de octubre de 2024.
TEMA		Actividades varias
ACTIVIDADES		1. Apoye los juegos interzonales de baloncesto durante los días 22 y 23 de octubre del presente año. 2. apoye la final departamental de boxeo durante los días 24 y 25 del presente año. 3. apoye celebración día del niño en la institución educativa clementina Fernández el día 31 de octubre del presente año.
TIPO DE EVIDENCIAS		Fotográfica
		EVIDENCIAS






FIRMA: Sandra Colmenares G

NOMBRE: SANDRA HELENA COLMENARES GUERRERO

CORREO: sandriselena66@gmail.com

CONTACTO:310 308 43 40

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDO DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	13	14	17	9	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES	FIRMA
1	martin maiecha ortiz	3109796034			1	1												1						1	1						1	0		7	6	1	86%	- martin maiecha
2	angela gabriela triana bolivar	3135669920			0	1												1						1	1						1	1		7	6	1	86%	ANGELA GABRIELA T. B
3	isabella alzate castiblanco	3114481207			1	1												1						0	0						0	1		7	4	3	57%	Isabela
4	tamara luciana hernandez venegas	3112686917			0	1												0						1	1						1	0		7	5	2	71%	Tamara H
5	dilan alejandro peña florez	3138580148			1	0												1						1	0						1	1		7	5	2	71%	Dillan peña
6	karen andrea triana cristancho	3108900425			0	1												1						1	1						1	1		7	6	1	86%	Karen sanchez T.
7	emanuel restrepo pulgin	3120196206			1	1												1						0	1						1	1		7	6	1	86%	Andrea T
8	saray florez contreras	3132340350			0	1												1						1	0						0	0		7	3	4	43%	Sara PC
9	luisa isabel hernandez venegas	3112686917			1	1												0						1	1						1	1		7	6	1	86%	Luisa Hernandez
10	emily andrea de la cruz araujo	3108919704			1	0												1						1	1						1	1		7	6	1	86%	Emily de la cruz
11	sara valentina sanboni valencia	3177327296			0	0												1						0	0						1	1		7	3	4	43%	sara sanboni
12	juan felipe alvarez aguilar	3102365514			1	1												1						1	1						1	0		7	6	1	86%	Felipe alvarez
13	emanuel palacio montenegro	3116554259			1	1												0						1	0						0	1		7	4	3	57%	Emanuel
14	jhonatan david pachon rodriguez	3229013808			0	0												1						1	1						1	1		7	5	2	71%	David Pachon
15	shairol luciana rivera arevalo	3138139887			1	1												1						0	1						1	1		7	6	1	86%	Shairan
16	dulce maria rueda lora	3142375486			1	1												1						1	0						1	0		7	5	2	71%	Ale
17	laura coral arevalo bonilla	3138139881			0	1												1						1	1						0	1		7	5	2	71%	Laura coral
18	axel adrian penagos rodriguez	3046754599			1	1												0						0	1						1	1		7	5	2	71%	axel penagos
19	santiago rizo arevalo	3214382145			1	0												1						1	0						1	1		7	5	2	71%	santiago A
20	juan diego sanboni valencia	3177327296			0	1												1						1	1						1	0		7	5	2	71%	Juan Sanboni
21	allin yoriana casallas ballen	3114878541			1	1												1						0	1						0	1		7	5	2	71%	Allin C
22	julieth camila hernandez gonzalez	3132146577			1	1												1						0	1						1	1		7	7	0	100%	- camila H
23																																					
24																																					
25	Sandra Calderon																																				

Powered by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES	FIRMA
1	samuel david rodriguez aza	3104781486	0		1	0											0		1			1		1		1	1			1	1			20	7	3	70%	
2	david santiago zipaquira	3214119770	1		1	1											1		0			1		1		1	1			1	1			16	9	1	90%	
3	david santiago delgado ruiz	3102595769	0		0	0											0		1			1		0		1	0			1	1			12	4	6	40%	
4	samuel martinez barona	3232267491	1		1	1											1		1			1		1		1	1			1	1			16	10	0	100%	
5	cristiam felipe florez rojas	3149624510	0		1	1											1		0			1		1		1	1			0	1			10	7	3	70%	
6	helen arhiana colmenares linares	3103064340	1		1	1											1		1			1		1		1	1			1	1			10	10	0	100%	
7	lauren sofia restrepo pulgarin	3002262272	0		1	0											1		1			1		0		1	1			1	1			10	7	3	70%	
8	sara maria duran cortez	3232364342	1		1	0											1		1			1		1		1	1			0	1			10	7	3	70%	
9	Morelya Alzate castiblanco	3114661207	0		1	1											0		0			1		0		0	0			0	0			10	3	7	30%	
10	michel dayana cristancho	3208600425	1		0	0											1		1			0		0		0	1			1	0			16	5	5	50%	
11	kevin camilo cuellar lesmes	3133545230	0		1	1											1		1			1		1		1	1			1	1			16	9	1	90%	
12	carol julieth triana cristancho	3105600425	1		1	1											1		1			1		1		0	0			1	1			10	9	1	90%	
13	mileidis andrismar flores contrera	3124229840	1		0	1											0		0			0		0		1	1			0	1			10	5	5	50%	
14	andres david tapias meneses	3112056628	1		1	0											1		1			1		1		0	1			1	0			10	7	3	70%	
15	stiven lopez aguilar	3102365019	0		1	1											1		1			1		1		0	0			1	0			10	6	4	60%	
16	reishell mariana prada palacio	3135030329	1		0	1											0		0			0		0		1	1			0	0			10	4	6	40%	
17	cristiam esteven pachon r.	3223013606	0		1	1											0		1			1		1		1	1			1	1			10	8	2	80%	
18	mariangel rojas rodriguez	3134140177	1		0	0											1		1			1		0		0	0			0	1			10	4	6	40%	
19	yertin lorena cespedes venegas	3112688517	1		0	1											1		1			1		1		1	1			1	0			10	8	2	80%	
20	heider jhon rodriguez cubillos	3112806857	1		1	1											0		0			0		0		1	1			1	1			10	6	4	60%	

Suma columnas

Powered by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL ESPECIALIZACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES	FIRMA
1	luley dayana alvarado	3125033110	1				1										0		0					1			1				1				9	5	4	56%	
2	valentina arevalo acosta	3133232433	0				1										1		1					0			0				1				9	5	4	56%	
3	ana sofia garcia gomez	3229406504	1				1										1		0					1			1				1				9	6	4	67%	
4	jorge andres clavijo agudelo	3207234404	1				0										0		1					1			0				1				9	4	4	44%	
5	maria lucia duran cortez	3143762021	1				1										1		1					1			1				1				9	7	4	78%	
6	juan esteban escobar	3143120396	1				0										1		0					0			1				1				9	4	4	44%	
7	samuel bello velandia	3238712273	0				1										0		1					1			1				1				9	5	4	56%	
8	ada shelomy melo crespo	3118544942	1				0										1		1					1			0				0				9	4	5	44%	
9	jaritza brillitagullar pulgarin	3052262270	1				1										1		0					0			1				1				9	5	4	56%	
10	michel alejandra florez	3133027793	1				0										0		1					1			1				0				9	4	5	44%	
11	kevin santiago gomez arandia	3132589618	0				1										1		0					0			1				1				9	3	6	33%	
12	dana sofia romero martinez	3133569712	1				1										1		1					1			1				1				9	7	2	78%	
13	julian david reina arias	3168728457	1				0										0		1					1			1				1				9	5	4	56%	
14	william felipe puertas hernandez	3213205093	1				1										1		0					0			0				0				9	3	6	33%	
15	yerson cuellar ramirez	3213105080	0				1										1		1					1			1				1				9	6	3	67%	
16	edward felipe leon tapias	3017940154	1				0										0		1					1			1				1				9	5	4	56%	
17	esneider ramirez acosta	3134692599	0				1										1		0					0			0				1				9	3	6	33%	
18	mariana rivera chaves	3132175460	1				1										1		1					1			1				0				9	6	3	67%	
19	carlos david lesmes lopez	3232279676	1				0										0		1					0			0				1				9	3	6	33%	
20	melany sray galindo	3112164705	0				1										1		0					1			1				0				9	4	5	44%	
21	jhon andres molina monsalve	3216670877	0				0										0		1					0			0				1				9	5	4	56%	
22																																							
23																																							
24																																							
25	Suma columnas																																						

Powered by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: IED LA ESMERALDA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES	FIRMA
1	laura coral arevalo	3115679843		1							J							1						1						1			4	4	0	100%	Laura Arevalo
2	axel adrian penagos rodriguez	3109874325		1							U							1						1						1			4	4	0	100%	Axel Penagos
3	santiago rozo arevalo	3218652345		1							E							1						1						1			4	4	0	100%	Santiago Rozo
4	juan diego sanboni valencia	3135670989		1							G							1						1						1			4	4	0	100%	Juan Diego Sanboni
5	sara valentina sanboni valencia	3124556787		1							O							1						1						1			4	4	0	100%	Sara Sanboni
6	juan felipe alvarez aguilar	3134568743		1							S							1						1						1			4	4	0	100%	Juan Alvarez
7	stiven lopez aguilar	3214560982		1														1						1						1			4	4	0	100%	Steven Lopez
8	emanuel palacio montenegro	3159874564		1							I							1						1						1			4	4	0	100%	Emanuel Palacio
9	jhonatan pachon rodriguez	3169874567		1							N							1						1						1			4	4	0	100%	Jonathan Pachon
10	sharon rivera arevalo	314579'0988		1							T							1						1						1			4	4	0	100%	Sharon Arevalo
11	dulce maria rueda lora	3126540098		1							E							1						1						1			4	4	0	100%	Dulce Ma. Rueda
12	reishell mariana prada palacio	3145678541		1							G							1						1						1			4	4	0	100%	Reishell Mariana Prada Palacio
13	cristian pachon rodriguez	3159873452		1							C							1						1						1			4	4	0	100%	Cristian Pachon
14	mariana rivera chaves	3125678543		1							O							1						1						1			4	4	0	100%	Mariana Rivera
15	mariangel rojas rodriguez	3132458759		1							L							1						1						1			4	4	0	100%	Mariangel Rojas Rodriguez
16											E																												
17											G																												
18	Prf. Gladys Rodriguez										I																												
19											O																												
20	Sandra Calderon										S																												

Powered by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: IED EL HATILLO

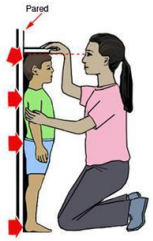
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES	FIRMA
1	ailin yariana casalllas	3118298345				1							1						1							1								4	4	0	100%	AILXA
2	julieth camila hernadez	3102185572				1							1						1							1								4	4	0	100%	CAMILA H
3	angela gabriela triana bolivar	3105600425				1							1						1							1								4	4	0	100%	Angela Gabriela T
4	karen triana caristancho	3108600425				1							1						1							1								4	4	0	100%	Karen T
5	dilan alejandro peña torrez	3138588148				1							1						1							1								4	4	0	100%	Dilan peña
6	karol triana cristancho	31086000425				1							1						1							1								4	4	0	100%	KAROL T.
7	martin maecha ortiz	3108796634				1							1						1							1								4	4	0	100%	Martin maecha
8	mishell triana cristancho	3108600425				1							1						1							1								4	4	0	100%	Mishell Triana
9	tamara hernandez vanegas	3109763456				1							1						1							1								4	4	0	100%	tamara H
10	yeimi lorena cespedes	3109763456				1							1						1							1								4	4	0	100%	Lorena Cespedes
11	luisa isabela cespedes h.	3109763456				1							1						1							1								4	4	0	100%	Luisa C.
12																			1																			
13																																						
14																																						
15	MP. Patricia Ahumada																																					
16																																						
17																																						
18																																						
19																																						
20																																						
21	Sandra Cabrera																																					

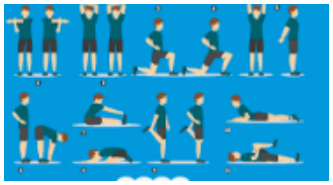
Claudia Patricia Ahumada

Powered by CamScanner

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.22

FECHA: 16/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: estimar estatura y peso corporal del evaluado
OBJETIVO TECNICO: pruebas antropométricas
OBJETIVO TACTICO: talla de pie– peso corporal – estatura sentado

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar. -peso:: Posición Inicial: Posición de pie, con los pies separados al ancho de la balanza, los brazos extendidos relajados pegados al cuerpo y cabeza con la vista al frente. Desarrollo: Partiendo de la posición inicial descalzo, se sitúa al evaluado en el centro de la balanza o báscula, se verifica el peso alcanzado y se anota. -talla: Partiendo de la posición inicial, descalzo, de espalda al tallímetro o a la superficie vertical donde se haya colocado la cinta métrica, con la cabeza viendo hacia el frente en plano de Frankfurt (plano imaginario que pasa por el suelo de la órbita y el margen superior del orificio auditivo externo en horizontal) y verificando que el vertex (punto más alto de la línea sagital del cráneo) forme un ángulo de 90° con el medidor al momento de la medición. Se anota la estatura alcanzada.	  	1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos

-estatura sentado:El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90ºcon los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90°entre el tronco y los muslos. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	  	1 repetición x ejercicio	moderada		

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Samira Calderon G

FIRMA MAESTRO/FORMADOR

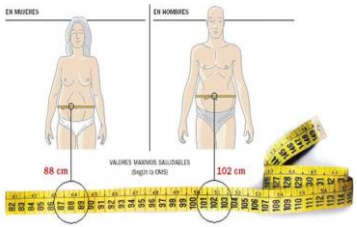
SUPERVISOR MUNICIPAL

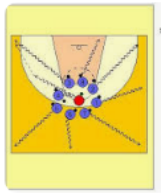
Diego Jordan Gomez

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.23

FECHA: 17/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central- Medir la valoración del crecimiento y desarrollo
OBJETIVO TECNICO: pruebas antropométricas
OBJETIVO TACTICO: perímetro de cintura - envergadura

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar. - El evaluado llevara ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeara la cintura del evaluado con la cinta métrica, quien a continuación bajara los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizara en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10 costillas) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cintura presione el pie. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomara en el punto medio entre el borde del costal inferior (10 costillas) y la cresta iliaca. Unidad de medida en centímetros. -envergadura: El evaluado debe ubicarse en posición de pie, erguido con la espalda lo más cerca posible a una pared. La envergadura normalmente se mide con la espalda pegada a la pared, pero si esto le resulta difícil, siempre el evaluado puede darse vuelta y pararse con los dedos de los pies al frente y el torso contra la pared.	  	1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos

-situamos jugadores en un círculo, de manera que dos están en los extremos y uno en el centro, el cual trata de interceptar el balón que se va pasando los jugadores del exterior del círculo, si el balón es interceptado o tocado, desviándose su trayectoria intercambiar posiciones. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	  	3 repeticiones 1 repetición	Moderada moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

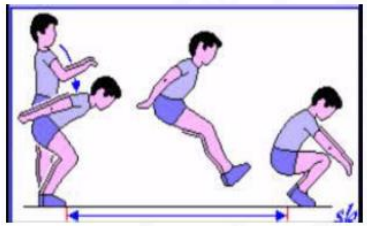
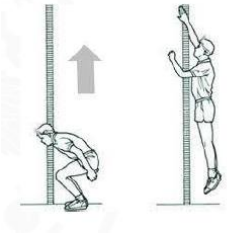
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

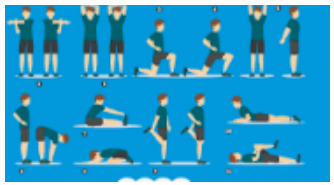
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.24

FECHA: 30/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: Medir la fuerza explosiva del tren inferior
OBJETIVO TECNICO: pruebas físicas
OBJETIVO TACTICO: salto largo sin impulso – salto vertical

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
- Salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

- Botamos en el exterior del cuerpo salvo cuando iniciamos el dribling realizando una salida cruzada. Posteriormente dejamos de botar y caemos con los dos pies a la vez en el suelo cogiendo el balón tras el último bote. Las características de este salto son prácticamente las mismas que sin balón salvo que al estar con posesión caeremos con un pies ligeramente adelantado (el de la mano de tiro) y en posición de triple amenaza (nos permite pasar o tirar) Podemos elegir el pie de pivote y levantar éste si la acción es continuada para realizar un tiro (lanzamiento a canasta) o un pase. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento**.**	 (1)  	3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Sandra Calderon G

_____

FIRMA MAESTRO/FORMADOR

_____

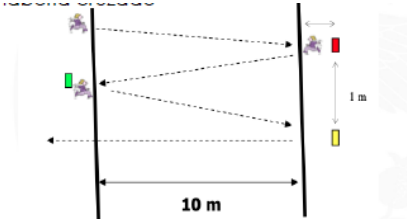
SUPERVISOR MUNICIPAL

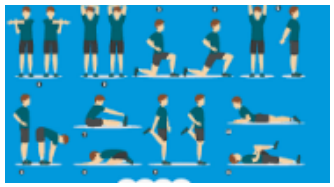
_____

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.25

FECHA: 6/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: medir velocidad de aceleración – medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación.
OBJETIVO TECNICO: pruebas físicas
OBJETIVO TACTICO: 20 metros lisos – shutler run 4x10

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
-La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA "y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. Unidad de medida: segundos y milésimas		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
– Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10m).Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas(A, C).Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correr á lo más rápido posible a la otra línea y volver ´a la línea de salida con la esponja(A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja(A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego,		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida – Por la derecha: Bote sobre el pie izquierdo (1 tiempo y pie de pivote) y luego damos otro Paso con el derecho. Por la izquierda: Bote sobre el pie derecho (1 tiempo y pie de pivote) para dar el último con el izquierdo. Siempre debe quedar el pie de la mano de tiro ligeramente adelantado. Esto lo conseguiremos en función de la longitud del último paso de la parada. El pie de pivote será el primero que se hay apoyado en el suelo. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	  	3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Sandra Calderon Gomez

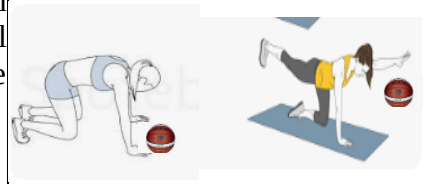
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

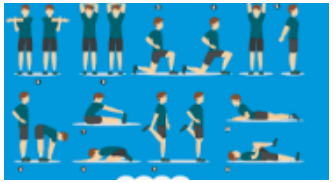
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.26

FECHA: 7/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: velocidad
OBJETIVO TECNICO: el dribling
OBJETIVO TACTICO: utilización del bote en diversas posiciones

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120minutos
-Botar en todas las posiciones posibles, de pie, sentado, tumbado, de rodillas, y con las piernas rectas, flexionadas, cerradas o abiertas.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-desplazándose en cuadrúpeda por un recorrido determinado desplazar el balón, utilizar diferentes tipos de cuadrúpeda.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

-botar lento, rápido y acelerado, combinándolo con diversas formas de desplazamiento marchar, correr, adelante, atrás, diferentes cambios de dirección. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	  	3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

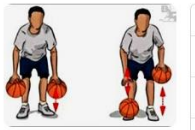
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

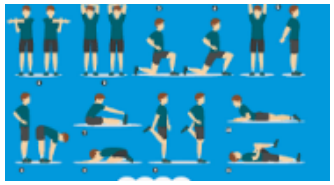
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.27

FECHA: 13/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: velocidad
OBJETIVO TECNICO: dribling
OBJETIVO TACTICO: desarrollo de la bilateralidad

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
-cada jugador con dos balones realiza todos los recorridos posibles en línea recta, en en todas las direcciones y efectuando las variantes corporales que se nos ocurran.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-cada jugador, va botando desplazándose efectuando diversas habilidades con ellas cambiando de mano, pasándolos entre las piernas, efectuar reversos y carreras.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

- cada jugador con balón realiza dribling por todo el campo, realizando diferentes tipos de dribling, con cambios de ritmo y dirección.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	
-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	1 repetición	moderada		

OBSERVACIONES_____

_____

_____

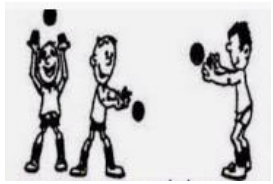
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.28

FECHA: 14/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: coordinación -equilibrio
OBJETIVO TECNICO: desarrollo del esquema corporal
OBJETIVO TACTICO: coordinación óculo manual

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
-con una pelota en cada mano .realizamos las siguientes tareas. 1. lanzamos una pelota más alta que la otra en un movimiento continuo. 2. lanzamos una pelota alta y a continuación otra; recogemos la primera que dejamos en el suelo y rápidamente atrapamos la segunda.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-los jugadores ubicados libremente y con los ojos vendados efectúan las siguientes actividades. 1. desplazarse por el espacio evitando chocar con el resto de compañeros. 2. desplazarse botando por el mismo espacio.	 	3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

- los jugadores se disponen libremente por el campo, utilizando una pelota de la que exista, a la señal los alumnos efectuaran cualquier tipo de habilidad con la pelota, hasta utilizarlas todas cada uno.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	
-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	1 repetición	moderada		

OBSERVACIONES_____

_____

_____

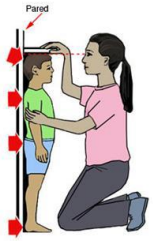
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

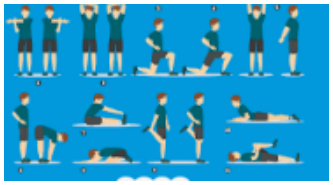
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.32

FECHA: 15/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: estimar estatura y peso corporal del evaluado
OBJETIVO TECNICO: pruebas antropométricas
OBJETIVO TACTICO: talla de pie– peso corporal – estatura sentado

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar. -peso:: Posición Inicial: Posición de pie, con los pies separados al ancho de la balanza, los brazos extendidos relajados pegados al cuerpo y cabeza con la vista al frente. Desarrollo: Partiendo de la posición inicial descalzo, se sitúa al evaluado en el centro de la balanza o báscula, se verifica el peso alcanzado y se anota. -talla: Partiendo de la posición inicial, descalzo, de espalda al tallímetro o a la superficie vertical donde se haya colocado la cinta métrica, con la cabeza viendo hacia el frente en plano de Frankfurt (plano imaginario que pasa por el suelo de la órbita y el margen superior del orificio auditivo externo en horizontal) y verificando que el vertex (punto más alto de la línea sagital del cráneo) forme un ángulo de 90° con el medidor al momento de la medición. Se anota la estatura alcanzada.	  	1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos

-estatura sentado:El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90ºcon los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90°entre el tronco y los muslos. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	  	1 repetición x ejercicio	moderada		

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Sandra Calderon G

FIRMA MAESTRO/FORMADOR

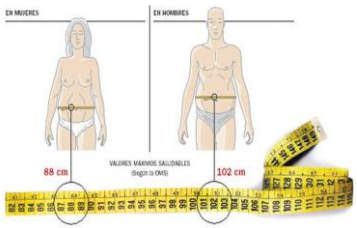
SUPERVISOR MUNICIPAL

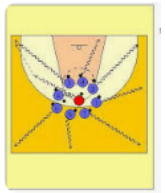
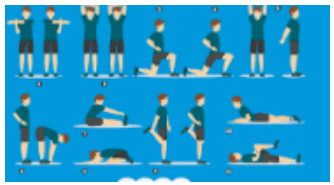
Diego Sandoval Gómez

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.33

FECHA: 17/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central- Medir la valoración del crecimiento y desarrollo
OBJETIVO TECNICO: pruebas antropométricas
OBJETIVO TACTICO: perímetro de cintura - envergadura

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar. - El evaluado llevara ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeara la cintura del evaluado con la cinta métrica, quien a continuación bajara los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizara en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10 costillas) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cintura presione el pie. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomara en el punto medio entre el borde del costal inferior (10 costillas) y la cresta iliaca. Unidad de medida en centímetros. -envergadura: El evaluado debe ubicarse en posición de pie, erguido con la espalda lo más cerca posible a una pared. La envergadura normalmente se mide con la espalda pegada a la pared, pero si esto le resulta difícil, siempre el evaluado puede darse vuelta y pararse con los dedos de los pies al frente y el torso contra la pared.	  	1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos

-situamos jugadores en un círculo, de manera que dos están en los extremos y uno en el centro, el cual trata de interceptar el balón que se va pasando los jugadores del exterior del círculo, si el balón es interceptado o tocado, desviándose su trayectoria intercambiar posiciones.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	
-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	1 repetición	moderada		

OBSERVACIONES_____

_____

_____

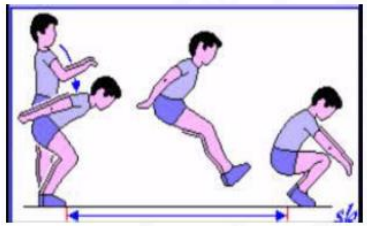
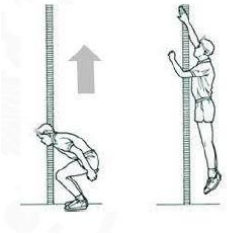
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

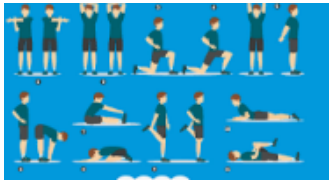
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.34

FECHA: 18/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: Medir la fuerza explosiva del tren inferior
OBJETIVO TECNICO: pruebas físicas
OBJETIVO TACTICO: salto largo sin impulso – salto vertical

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
- Salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

- Botamos en el exterior del cuerpo salvo cuando iniciamos el dribling realizando una salida cruzada. Posteriormente dejamos de botar y caemos con los dos pies a la vez en el suelo cogiendo el balón tras el último bote. Las características de este salto son prácticamente las mismas que sin balón salvo que al estar con posesión caeremos con un pies ligeramente adelantado (el de la mano de tiro) y en posición de triple amenaza (nos permite pasar o tirar) Podemos elegir el pie de pivote y levantar éste si la acción es continuada para realizar un tiro (lanzamiento a canasta) o un pase. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento**.**	 (1)  	3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Sandra Calderon G.

_____

FIRMA MAESTRO/FORMADOR

_____

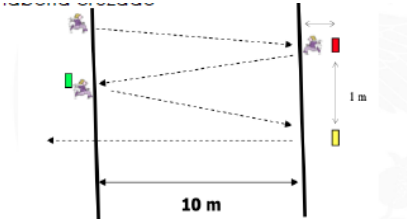
SUPERVISOR MUNICIPAL

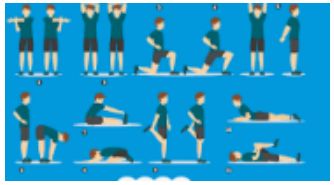
_____

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.35

FECHA: 29/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: medir velocidad de aceleración – medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación.
OBJETIVO TECNICO: pruebas físicas
OBJETIVO TACTICO: 20 metros lisos – shutler run 4x10

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
-La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA "y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. Unidad de medida: segundos y milésimas		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
– Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10m).Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas(A, C).Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correr á lo más rápido posible a la otra línea y volver ´a la línea de salida con la esponja(A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja(A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego,		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida – Por la derecha: Bote sobre el pie izquierdo (1 tiempo y pie de pivote) y luego damos otro Paso con el derecho. Por la izquierda: Bote sobre el pie derecho (1 tiempo y pie de pivote) para dar el último con el izquierdo. Siempre debe quedar el pie de la mano de tiro ligeramente adelantado. Esto lo conseguiremos en función de la longitud del último paso de la parada. El pie de pivote será el primero que se hay apoyado en el suelo. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	  	3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Sandra Calderon G

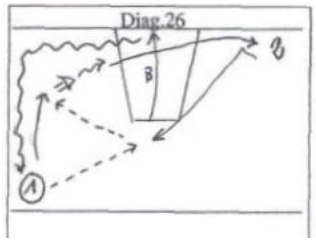
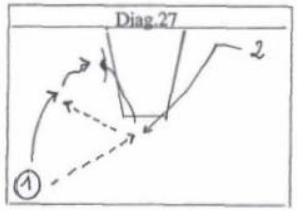
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

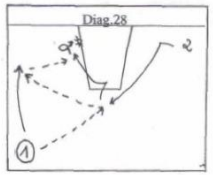
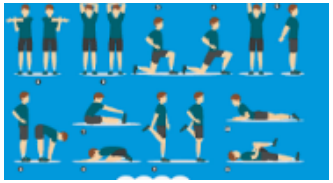
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.36

FECHA: 01/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: trabajar resistencia y velocidad.
OBJETIVO TECNICO: practicar el tiro a canasta.
OBJETIVO TACTICO: defensa individual básica

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120minutos
-el jugador 1 pasa al 2, que recibe a la altura del tiro libre y le devuelve el pase para que el 1 entre o tire luego se intercambian las filas cogiendo el 2 el rebote.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-siguiendo el mismo formato, en lugar de tirar se juega uno contra uno. El objetivo pasa hacer el uno contra uno con balón, diferenciando si el que ataca a botado o no las consideraciones pedagógicas deben ser similares a las del ejercicio anterior.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

- basándonos en el ejercicio anterior, cuando el 1 recibe el pase devuelta, repite a su vez el pase al 2 que recibe en el poste medio o bajo y realiza un movimiento de pies en el pívot. Se pueden seguir diferentes secuencias de trabajo, según los criterios de cada entrenador. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	  	3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

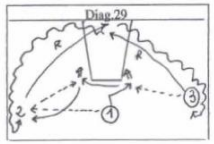
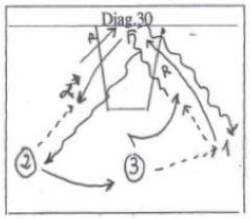
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

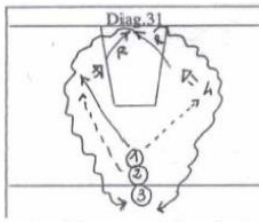
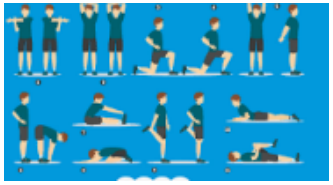
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.37

FECHA: 05/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: trabajo de velocidad
OBJETIVO TECNICO: realizar tiro a media distancia
OBJETIVO TACTICO: rebote ofensivo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
-tres filas de jugadores 1 y 3 con balón y 2 sin balón ,1 pasa a dos y se va a recibir de 3, tira y se va a la fila 2 las filas 2 y 3 tras pasar cogen su rebote y se van 2 a 3 y 3 a 1.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-Dos filas con balón en los laterales y una fila sin balón en el centro, el del centro (3) pasa a un lado (1) y tras este devolverle el pase entra a canasta. Luego se va a recibir el (2) a la altura del poste medio donde recibe y realiza un movimiento de pies en el pívot o tira a canasta.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

- una fila de jugadores en el centro del campo todos con balón, un solo jugador situado en un lateral. La fila con balón pasa a un lado y se desmarca para recibir al otro lado. El que tira coge su rebote y se va al último de la fila podemos incluir fintas de tiro, si se quiere se puede hacer entradas a canasta en lugar de tiro.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	
-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	1 repetición	moderada		

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Samuel Calderon G

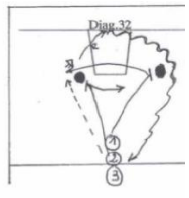
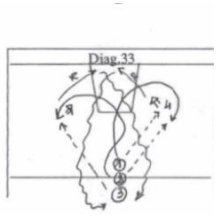
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

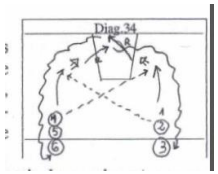
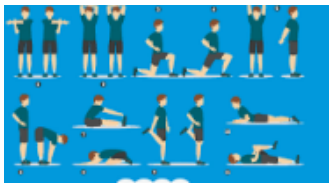
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.38

FECHA: 07/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: trabajar velocidad
OBJETIVO TECNICO: realizar desplazamientos, paradas y tiros
OBJETIVO TACTICO: bloqueo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
-Es un ejercicio similar al anterior formato pero en el que los jugadores bloquean a un lado y hacen la continuación recibiendo el pase en el lado contrario. Trabajamos los bloqueos y salidas de los mismos antes de tirar.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-En esta variante cambiamos la trayectoria, el jugador antes de recibir el pase atraviesa la zona, podríamos llamarla tiro en Y tras corte o cruce. El objetivo sigue siendo trabajar el tiro.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

- dos filas en una todos los jugadores tienen balón en la otra todos menos el primero. Se pasa cruzando al 1 que se desmarque en su lateral, tras pasar me desmarco en mi propio lateral y recibo pase de la fila contraria. Tras tirar cojo mi rebote y me voy botando a la fila contraria. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	  	3 repeticiones 1 repetición	moderada moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

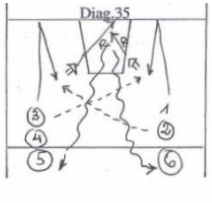
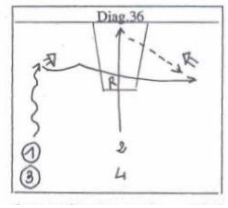
_____

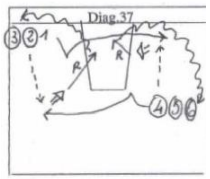
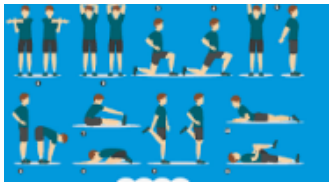
_____

FIRMA MAESTRO/FORMADOR	**SUPERVISOR MUNICIPAL**	**GESTOR PROVINCIAL**

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.39

FECHA: 08/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: trabajar velocidad y resistencia
OBJETIVO TECNICO: realizar cambios de dirección.
OBJETIVO TACTICO: rebote ofensivo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
-es una variante del ejercicio anterior en la que el jugador antes de tirar tiene que tocar con la mano la línea de fondo, con ello buscamos que el jugador haga un esfuerzo antes de tirar, que tire cansado.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-por parejas el jugador con balón sale botando intenso y tira de dos o de tres por su lateral, su compañero va al rebote y el mismo jugador que ha tirado se desmarca a la otra banda, allí recibe el pase de su compañero y tira a canasta de nuevo.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

- dos filas de jugadores, en una tienen balón y en la otra todos menos el primero una fila se coloca en la posición del alero y la otra en la posición del córner de la esquina contraria, el jugador sin balón se desmarca paralelo a la otra fila tras un cambio de dirección, recibe y tira, el que recibe hace lo mismo pero para el otro lado. El jugador que tira coge su rebote y se va a la otra fila.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	
-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	1 repetición	moderada		

OBSERVACIONES_____

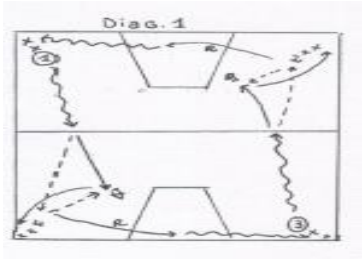
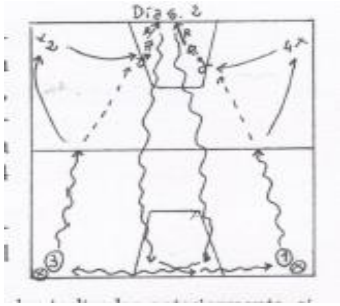
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

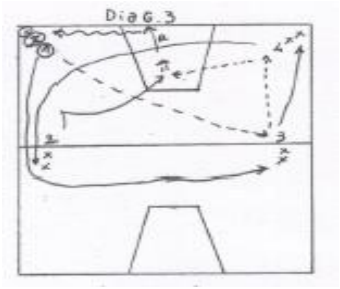
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.40

FECHA: 12/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: trabajar especialmente el tiro en movimiento (rueda de calentamiento)
OBJETIVO TECNICO: realizar practica de dribling, pase, rotaciones y rebote ofensivo
OBJETIVO TACTICO: rebote ofensivo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
-Los jugadores 1 y 3 salen botando al mismo tiempo hasta el centro del campo, desde allí pasan a los jugadores 4 y 2 situados en las esquinas, estos les devuelven el pase y 1 y 3 tiran a media distancia ,4 y 2 cogen el rebote y hacen lo mismo que 1 y 3, estos, una vez efectuado el tiro, relevan a 4 y 2.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-salen los jugadores 1 y 3de la misma mitad del campo, pasan a 2 y 4 que se desmarcan para recibir en el poste medio de espaldas al aro, pivotan, tiran y recogen su propio rebote, luego atraviesan todo el campo botando y terminan con una entrada en el campo contrario. 1 y 3 relevan a 2 y 4 y viceversa.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

El jugador 1 pasa al 3 este pasa al 4, quien a su vez pasa al 2 que tras un cambio de dirección recibe y entra o tira a canasta. El jugador rota pasando al jugador donde ha dado el pase, el jugador que tira coge el rebote y pasa a		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	
-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	1 repetición	moderada		

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Sandra Calderon G

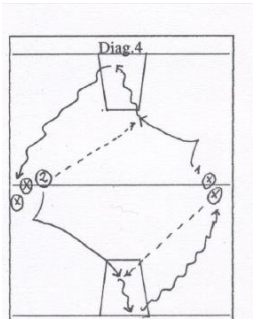
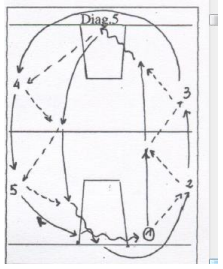
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

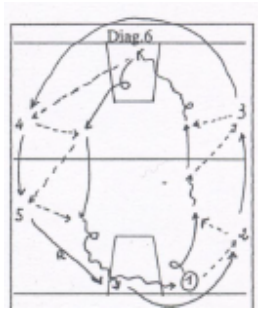
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.41

FECHA: 14/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: FUNDAMETACION
OBJETIVO FISICO: trabajar velocidad, resistencia y efectividad a canasta
OBJETIVO TECNICO: realizar bote, pase y tiro
OBJETIVO TACTICO: contra ataque

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
-Dos filas de jugadores en la mitad del campo y un frete a otra. Todos con balón excepto el primer jugador de una de las filas ,el jugador 2 pasa a 1 que previamente a hecho un cambio de dirección ,este recibe a la altura del tiro libre y entra a canasta o tira, luego el jugador 2 hace lo mismo que el 1 pero en la canasta contraria ,recibiendo del jugador 3. El jugador que entra o tira, coge su propio rebote y se va a la fila contraria.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-Los jugadores dispuestos como en el diagrama, el jugador 1 va pasando a los demás jugadores que le devuelven el pase y entra o tira en las dos canastas. La rotación es 1 pasa a la fila 2,2 a fila 3,3 a4, 4 a 5 y 5 coge el rebote y pasa a la fila 1.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

-El jugador 1 pasa a jugador 2 pivota sin balón, recibe de dos, bota, pasa a 3 recibe, pivota de reverso con balón y entra a canasta .luego hace lo mismo por el otro lateral. La rotación es igual que con el pase de la muerte. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	  	3 repeticiones 1 repetición	Moderada moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

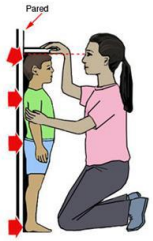
_____

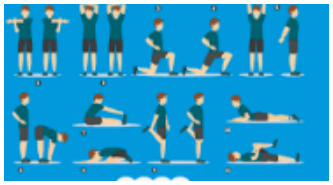
_____

FIRMA MAESTRO/FORMADOR	SUPERVISOR MUNICIPAL	GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.32

FECHA: 15/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: ESPECIALIZACION
OBJETIVO FISICO: estimar estatura y peso corporal del evaluado
OBJETIVO TECNICO: pruebas antropométricas
OBJETIVO TACTICO: talla de pie– peso corporal – estatura sentado

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar. -peso:: Posición Inicial: Posición de pie, con los pies separados al ancho de la balanza, los brazos extendidos relajados pegados al cuerpo y cabeza con la vista al frente. Desarrollo: Partiendo de la posición inicial descalzo, se sitúa al evaluado en el centro de la balanza o báscula, se verifica el peso alcanzado y se anota. -talla: Partiendo de la posición inicial, descalzo, de espalda al tallímetro o a la superficie vertical donde se haya colocado la cinta métrica, con la cabeza viendo hacia el frente en plano de Frankfurt (plano imaginario que pasa por el suelo de la órbita y el margen superior del orificio auditivo externo en horizontal) y verificando que el vertex (punto más alto de la línea sagital del cráneo) forme un ángulo de 90° con el medidor al momento de la medición. Se anota la estatura alcanzada.	  	1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos

-estatura sentado:El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90ºcon los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90°entre el tronco y los muslos. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento**.**	  	1 repetición x ejercicio	moderada		

OBSERVACIONES_____

_____

_____

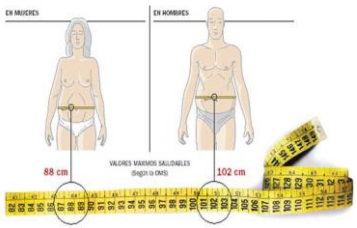
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

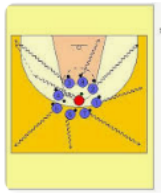
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.33

FECHA: 18/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: ESPECIALIZACION
OBJETIVO FISICO: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central- Medir la valoración del crecimiento y desarrollo
OBJETIVO TECNICO: pruebas antropométricas
OBJETIVO TACTICO: perímetro de cintura - envergadura

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar. - El evaluado llevara ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeara la cintura del evaluado con la cinta métrica, quien a continuación bajara los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizara en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10 costillas) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cintura presione el pie. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomara en el punto medio entre el borde del costal inferior (10 costillas) y la cresta iliaca. Unidad de medida en centímetros. -envergadura: El evaluado debe ubicarse en posición de pie, erguido con la espalda lo más cerca posible a una pared. La envergadura normalmente se mide con la espalda pegada a la pared, pero si esto le resulta difícil, siempre el evaluado puede darse vuelta y pararse con los dedos de los pies al frente y el torso contra la pared.	  	1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos

-situamos jugadores en un círculo, de manera que dos están en los extremos y uno en el centro, el cual trata de interceptar el balón que se va pasando los jugadores del exterior del círculo, si el balón es interceptado o tocado, desviándose su trayectoria intercambiar posiciones. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	  	3 repeticiones 1 repetición	Moderada moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Samara Calderon G

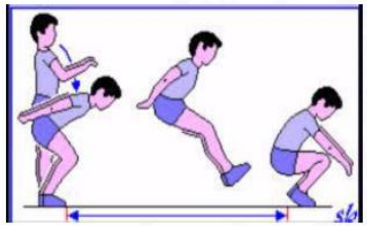
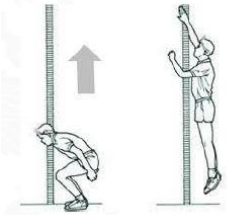
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

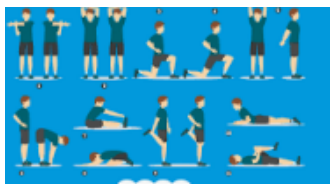
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.34

FECHA: 29/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: ESPECIALIZACION
OBJETIVO FISICO: Medir la fuerza explosiva del tren inferior
OBJETIVO TECNICO: pruebas físicas
OBJETIVO TACTICO: salto largo sin impulso – salto vertical

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
- Salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

- Botamos en el exterior del cuerpo salvo cuando iniciamos el dribling realizando una salida cruzada. Posteriormente dejamos de botar y caemos con los dos pies a la vez en el suelo cogiendo el balón tras el último bote. Las características de este salto son prácticamente las mismas que sin balón salvo que al estar con posesión caeremos con un pies ligeramente adelantado (el de la mano de tiro) y en posición de triple amenaza (nos permite pasar o tirar) Podemos elegir el pie de pivote y levantar éste si la acción es continuada para realizar un tiro (lanzamiento a canasta) o un pase. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 (1)  	3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Sandra Calderon G.

_____
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

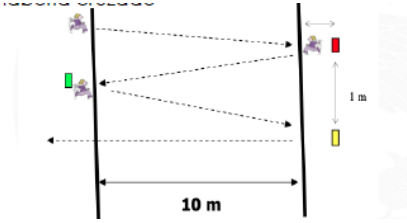
_____
SUPERVISOR MUNICIPAL

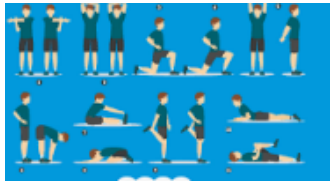
Diego Jordal Gomez

_____
GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.35

FECHA: 01/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: ESPECIALIZACION
OBJETIVO FISICO: medir velocidad de aceleración – medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación.
OBJETIVO TECNICO: pruebas físicas
OBJETIVO TACTICO: 20 metros lisos – shutler run 4x10

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
-La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA "y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. Unidad de medida: segundos y milésimas		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
– Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10m).Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas(A, C).Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correr á lo más rápido posible a la otra línea y volver ´a la línea de salida con la esponja(A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja(A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego,		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

ira´corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida – Por la derecha: Bote sobre el pie izquierdo (1 tiempo y pie de pivote) y luego damos otro Paso con el derecho. Por la izquierda: Bote sobre el pie derecho (1 tiempo y pie de pivote) para dar el último con el izquierdo. Siempre debe quedar el pie de la mano de tiro ligeramente adelantado. Esto lo conseguiremos en función de la longitud del último paso de la parada. El pie de pivote será el primero que se hay apoyado en el suelo. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	  	3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Sandra Calderon G

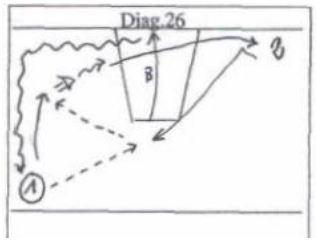
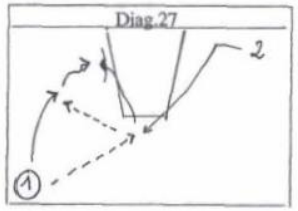
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

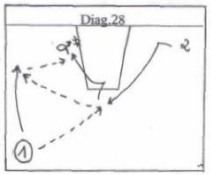
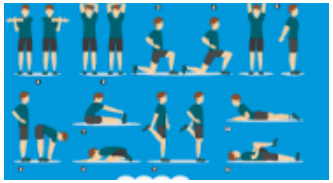
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N. 36

FECHA: 05/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: ESPECIALIZACION
OBJETIVO FISICO: trabajar resistencia y velocidad.
OBJETIVO TECNICO: practicar el tiro a canasta.
OBJETIVO TACTICO: defensa individual básica

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120minutos
-el jugador 1 pasa al 2, que recibe a la altura del tiro libre y le devuelve el pase para que el 1 entre o tire luego se intercambian las filas cogiendo el 2 el rebote.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-siguiendo el mismo formato, en lugar de tirar se juega uno contra uno. El objetivo pasa hacer el uno contra uno con balón, diferenciando si el que ataca a botado o no las consideraciones pedagógicas deben ser similares a las del ejercicio anterior.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

- basándonos en el ejercicio anterior, cuando el 1 recibe el pase devuelta, repite a su vez el pase al 2 que recibe en el poste medio o bajo y realiza un movimiento de pies en el pívot. Se pueden seguir diferentes secuencias de trabajo, según los criterios de cada entrenador. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	  	3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

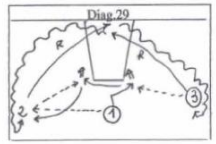
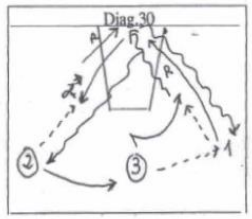
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

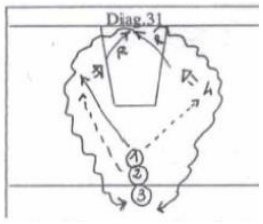
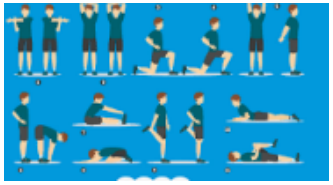
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N. 37

FECHA: 08/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: ESPECIALIZACION
OBJETIVO FISICO: trabajo de velocidad
OBJETIVO TECNICO: realizar tiro a media distancia
OBJETIVO TACTICO: rebote ofensivo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
-tres filas de jugadores 1 y 3 con balón y 2 sin balón ,1 pasa a dos y se va a recibir de 3, tira y se va a la fila 2 las filas 2 y 3 tras pasar cogen su rebote y se van 2 a 3 y 3 a 1.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-Dos filas con balón en los laterales y una fila sin balón en el centro, el del centro (3) pasa a un lado (1) y tras este devolverle el pase entra a canasta. Luego se va a recibir el (2) a la altura del poste medio donde recibe y realiza un movimiento de pies en el pívot o tira a canasta.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

- una fila de jugadores en el centro del campo todos con balón, un solo jugador situado en un lateral. La fila con balón pasa a un lado y se desmarca para recibir al otro lado. El que tira coge su rebote y se va al último de la fila podemos incluir fintas de tiro, si se quiere se puede hacer entradas a canasta en lugar de tiro.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	
-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	1 repetición	moderada		

OBSERVACIONES_____

_____

_____

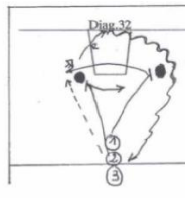
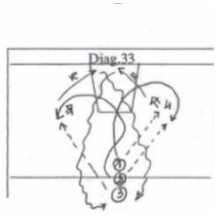
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

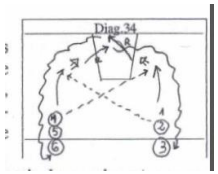
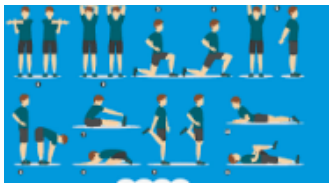
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N. 38

FECHA: 12/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: ESPECIALIZACION
OBJETIVO FISICO: trabajar velocidad
OBJETIVO TECNICO: realizar desplazamientos, paradas y tiros
OBJETIVO TACTICO: bloqueo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
-Es un ejercicio similar al anterior formato pero en el que los jugadores bloquean a un lado y hacen la continuación recibiendo el pase en el lado contrario. Trabajamos los bloqueos y salidas de los mismos antes de tirar.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-En esta variante cambiamos la trayectoria, el jugador antes de recibir el pase atraviesa la zona, podríamos llamarla tiro en Y tras corte o cruce. El objetivo sigue siendo trabajar el tiro.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

- dos filas en una todos los jugadores tienen balón en la otra todos menos el primero. Se pasa cruzando al 1 que se desmarque en su lateral, tras pasar me desmarco en mi propio lateral y recibo pase de la fila contraria. Tras tirar cojo mi rebote y me voy botando a la fila contraria. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	  	3 repeticiones 1 repetición	moderada moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

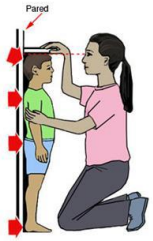
_____

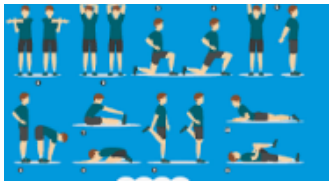
_____

FIRMA MAESTRO/FORMADOR	**SUPERVISOR MUNICIPAL**	**GESTOR PROVINCIAL**

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.22

FECHA: 16/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: IED
OBJETIVO FISICO: estimar estatura y peso corporal del evaluado
OBJETIVO TECNICO: pruebas antropométricas
OBJETIVO TACTICO: talla de pie– peso corporal – estatura sentado

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar. -peso:: Posición Inicial: Posición de pie, con los pies separados al ancho de la balanza, los brazos extendidos relajados pegados al cuerpo y cabeza con la vista al frente. Desarrollo: Partiendo de la posición inicial descalzo, se sitúa al evaluado en el centro de la balanza o báscula, se verifica el peso alcanzado y se anota. -talla: Partiendo de la posición inicial, descalzo, de espalda al tallímetro o a la superficie vertical donde se haya colocado la cinta métrica, con la cabeza viendo hacia el frente en plano de Frankfurt (plano imaginario que pasa por el suelo de la órbita y el margen superior del orificio auditivo externo en horizontal) y verificando que el vertex (punto más alto de la línea sagital del cráneo) forme un ángulo de 90° con el medidor al momento de la medición. Se anota la estatura alcanzada.	  	1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos

-estatura sentado:El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90ºcon los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90°entre el tronco y los muslos. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	  	1 repetición x ejercicio	moderada		

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Sandra Calderon G

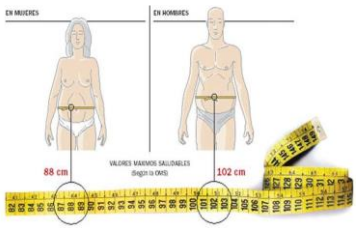
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

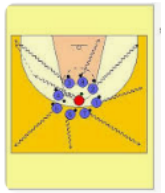
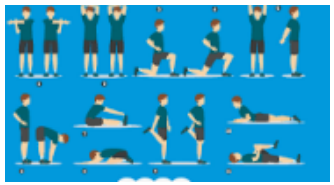
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.23

FECHA: 17/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: IED
OBJETIVO FISICO: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central- Medir la valoración del crecimiento y desarrollo
OBJETIVO TECNICO: pruebas antropométricas
OBJETIVO TACTICO: perímetro de cintura - envergadura

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar. - El evaluado llevara ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeara la cintura del evaluado con la cinta métrica, quien a continuación bajara los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizara en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10 costillas) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cintura presione el pie. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomara en el punto medio entre el borde del costal inferior (10 costillas) y la cresta iliaca. Unidad de medida en centímetros. -envergadura: El evaluado debe ubicarse en posición de pie, erguido con la espalda lo más cerca posible a una pared. La envergadura normalmente se mide con la espalda pegada a la pared, pero si esto le resulta difícil, siempre el evaluado puede darse vuelta y pararse con los dedos de los pies al frente y el torso contra la pared.	  	1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos

-situamos jugadores en un círculo, de manera que dos están en los extremos y uno en el centro, el cual trata de interceptar el balón que se va pasando los jugadores del exterior del círculo, si el balón es interceptado o tocado, desviándose su trayectoria intercambiar posiciones. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	  	3 repeticiones 1 repetición	Moderada moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Samuel Calderon G

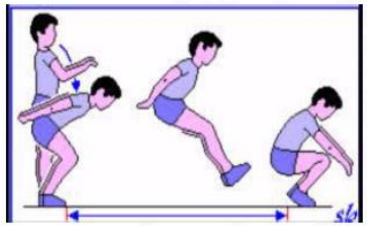
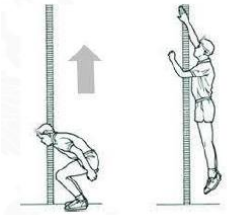
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

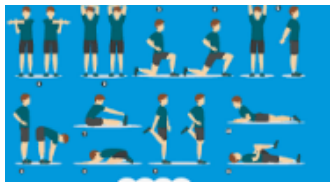
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.24

FECHA: 30/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: IED
OBJETIVO FISICO: Medir la fuerza explosiva del tren inferior
OBJETIVO TECNICO: pruebas físicas
OBJETIVO TACTICO: salto largo sin impulso – salto vertical

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
- Salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

- Botamos en el exterior del cuerpo salvo cuando iniciamos el dribling realizando una salida cruzada. Posteriormente dejamos de botar y caemos con los dos pies a la vez en el suelo cogiendo el balón tras el último bote. Las características de este salto son prácticamente las mismas que sin balón salvo que al estar con posesión caeremos con un pies ligeramente adelantado (el de la mano de tiro) y en posición de triple amenaza (nos permite pasar o tirar) Podemos elegir el pie de pivote y levantar éste si la acción es continuada para realizar un tiro (lanzamiento a canasta) o un pase. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento**.**	 (1)  	3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Sandra Calderon G

_____

FIRMA MAESTRO/FORMADOR

_____

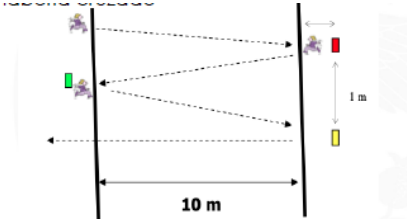
SUPERVISOR MUNICIPAL

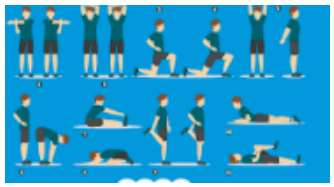
_____

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.25

FECHA: 6/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: IED
OBJETIVO FISICO: medir velocidad de aceleración – medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación.
OBJETIVO TECNICO: pruebas físicas
OBJETIVO TACTICO: 20 metros lisos – shutler run 4x10

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
-La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA "y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. Unidad de medida: segundos y milésimas		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
– Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10m).Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas(A, C).Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correr á lo más rápido posible a la otra línea y volver ´a la línea de salida con la esponja(A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja(A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego,		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida – Por la derecha: Bote sobre el pie izquierdo (1 tiempo y pie de pivote) y luego damos otro Paso con el derecho. Por la izquierda: Bote sobre el pie derecho (1 tiempo y pie de pivote) para dar el último con el izquierdo. Siempre debe quedar el pie de la mano de tiro ligeramente adelantado. Esto lo conseguiremos en función de la longitud del último paso de la parada. El pie de pivote será el primero que se hay apoyado en el suelo. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	  	3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Sandra Calderon Gomez

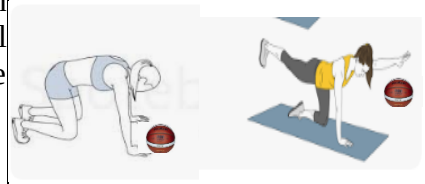
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

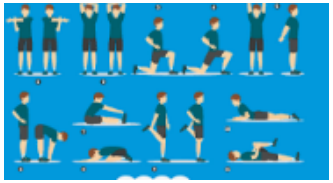
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.26

FECHA: 7/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: IED
OBJETIVO FISICO: velocidad
OBJETIVO TECNICO: el dribling
OBJETIVO TACTICO: utilización del bote en diversas posiciones

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120minutos
-Botar en todas las posiciones posibles, de pie, sentado, tumbado, de rodillas, y con las piernas rectas, flexionadas, cerradas o abiertas.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-desplazándose en cuadrúpeda por un recorrido determinado desplazar el balón, utilizar diferentes tipos de cuadrúpeda.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

-botar lento, rápido y acelerado, combinándolo con diversas formas de desplazamiento marchar, correr, adelante, atrás, diferentes cambios de dirección. -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	  	3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

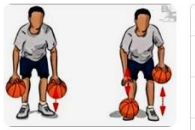
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

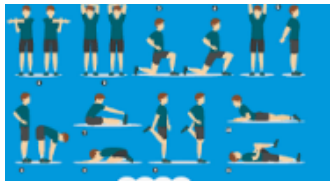
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.27

FECHA: 13/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: IED
OBJETIVO FISICO: velocidad
OBJETIVO TECNICO: dribling
OBJETIVO TACTICO: desarrollo de la bilateralidad

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
-cada jugador con dos balones realiza todos los recorridos posibles en línea recta, en en todas las direcciones y efectuando las variantes corporales que se nos ocurran.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-cada jugador, va botando desplazándose efectuando diversas habilidades con ellas cambiando de mano, pasándolos entre las piernas, efectuar reversos y carreras.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

- cada jugador con balón realiza dribling por todo el campo, realizando diferentes tipos de dribling, con cambios de ritmo y dirección.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	
-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	1 repetición	moderada		

OBSERVACIONES_____

_____

_____

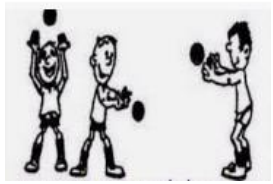
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.28

FECHA: 14/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: BALONCESTO CATEGORIA: IED
OBJETIVO FISICO: coordinación -equilibrio
OBJETIVO TECNICO: desarrollo del esquema corporal
OBJETIVO TACTICO: coordinación óculo manual

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 minutos
-con una pelota en cada mano .realizamos las siguientes tareas. 1. lanzamos una pelota más alta que la otra en un movimiento continuo. 2. lanzamos una pelota alta y a continuación otra; recogemos la primera que dejamos en el suelo y rápidamente atrapamos la segunda.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
-los jugadores ubicados libremente y con los ojos vendados efectúan las siguientes actividades. 1. desplazarse por el espacio evitando chocar con el resto de compañeros. 2. desplazarse botando por el mismo espacio.	 	3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

- los jugadores se disponen libremente por el campo, utilizando una pelota de la que exista, a la señal los alumnos efectuaran cualquier tipo de habilidad con la pelota, hasta utilizarlas todas cada uno.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	
-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	1 repetición	moderada		

OBSERVACIONES_____

_____

_____

FIRMA MAESTRO/FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

EVIDENCIA FOTOGRAFICA
INICIACION






FUNDAMENTACION






ESPECIALIZACION

CENTRO DE INICIACION INSTITUCION EDUCATIVA

INDEPORTES

FORMATO DE ACOMPAÑAMIENTO VISITA TECNICA DE GESTORES A FORMADORES
PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA: DEPORTE FORMATIVO							
FECHA VISITA:	13/11/2024						
MUNICIPIO	Pacho			SEDE DE LA PRÁCTICA	Parque.		
FORMADOR	Sandra Colmenares			DEPORTE			
NIVEL DE FORMACIÓN	INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACION		ESPECIALIZACIÓN		
HORARIO DE INICIO DE LA SESIÓN	2:00 pm			HORA DE FINALIZACIÓN	4: PM.		
TOTAL, DE TIEMPO EFECTIVO UTILIZADO PARA LA SESIÓN	120 h.						
# TOTAL DE PARTICIPANTES	20	HOMBRES	5	MUJERES	15		

ITEM	VALORACIÓN		
	1	3	5
ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD.			/
PRESENTACION PERSONAL ADECUADA PARA DAR LA SESIÒN.			/
LOS CONTENIDOS APLICADOS DURANTE LA SESIÓN CORRESPONDE A LOS CONTENIDOS PROGRAMADOS EN EL PLAN PEDAGÓGICO.			/
LA METODOLOGIA APLICADA ES LA APROPIADA Y AJUSTADA A LA POBLACIÓN PARTICIPANTE DE ACUERDO A SUS NECESIDADES Y CARACTERISTICAS.			/
ESTIMULA LOS PROCESOS DE HIDRATACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN DE TRABAJO			/
LOS RECURSOS MATERIALES UTILIZADOS SON APROPIADOS PARA LAS CARACTERISTICAS Y NECESIDADES DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA.			/
UTILIZA PARAMETROS DE CONTROL EN LA EJECUCUIÓN DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE ESTRUCTURAN LA SESIÓN DE TRABAJO.			/
SE CUMPLEN LOS OBJETIVOS PROPUESTOS DE LA SESIÓN.			/
HAY COERENCIA ENTRE LOS ELEMENTOS QUE CONSTITUYEN EL PLAN DE SESIÓN			/
HAY COHERENCIA ENTRE LOS TIEMPOS DE TRABAJO, LOS TIEMPOS DE DESCANSO Y EL OBJETIVO PROPUESTO PARA LA SESIÓN DE TRABAJO			/
SE REFLEJA EN LA SESION DE CLASE MOMENTOS RECREATIVOS Y LUDICOS.			/
MANEJA UN LENGUAJE TECNICO Y ACERTTIVOEN LOS PROCESOS COMUNICATIVOS DE LA SESIÒN.			/

OBSERVACIONES

Sandra Colmenares.
FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

Escaneado con CamScanner

PAGOSIMPLE | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte 2024-10-26, 05:42:35 a. m. **Tipo Planilla** I **Número Planilla** 1067585657

Periodo Cotización 202410 **Periodo Servicio** 202410

PAGADA 2024-10-26 05:42:03.0 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO				
Documento	CC 52601161	**Dirección**	DG 9 #25 A - 82		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	8542455		
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO	**Total Afiliados**	1
Ciudad	PACHO	**Departamento**	CUNDINAMARCA		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 52601161						**Apellidos y Nombres**	**Código Ciudad - Departamento**	**Centro de Trabajo**	**Ubicación Laboral**
Tipo Cotizante	59	00	Residente		Exonerado	N	COLMENARES GUERRERO SANDRA HELENA DEL PILAR	25513000 - 25		CUNDINAMARCA

III. APORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:

Novedades																						Extranjero	Tipo salario	Salario	Pensión							Salud						Riesgos					Caja				Parafiscales			
ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF				Código AFP	Código Tras. AFP	Tarifa AFP	IBC	Total Aporte AFP	Total Aporte FSP	Total Aporte FSPS	Código EPS	Código Tras. EPS	Tarifa EPS	IBC EPS	Aporte Salud	Aporte UPC	Código ARL	Clase Riesgo	Tarifa ARL	IBC ARL	Aporte Riesgos	Código CCF	Tarifa CCF	IBC CCF	Aporte Caja	Tarifa SENA	Aporte SENA	Tarifa ICBF	Aporte ICBF
															0	30	30	30	0			$ 1.300.000	25-14		16 %	$ 1.300.000	$ 208.000	$ 0	$ 0	EPS017		12,5 %	$ 1.300.000	$ 162.500	$ 0	14-23	3	2,436 %	$ 1.300.000	$ 31.700	NIN-CC	0 %	$ 0	$ 0	0 %	$ 0	0 %	$ 0

IV.TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSPS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
COLPENSIONES	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	FAMISANAR EPS	POSITIVA DE SEGUROS	NINGUNA CCF	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
$ 208.000	$ 0	$ 0	$ 162.500	$ 31.700	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 402.200

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

¡El Poder de lo SIMPLE!

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES,
RECREACIÓN Y CULTURA "IMDERC PACHO"
NIT. 832001620-1
Acuerdo 034 de Septiembre 1995 y Acuerdo 02

EL DIRECTOR Y SUPERVISOR DE CONTRATO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE RECREACIÓN Y CULTURA DE PACHO "IMDERC PACHO"

CERTIFICA QUE:

Verificada, analizada y revisada la información suministrada por la contratista SANDRA HELENA DEL PILAR COLMENARES GUERRERO, Identificada con Cedula de Ciudadanía No.52.601161, del Contrato de Prestación de Servicios Nº083/24 Objeto: PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTION RALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO. Se determina el cumplimiento del objeto y las obligaciones específicas del mismo en el periodo comprendido entre el quince (15) de octubre y el catorce (14) de noviembre de 2024.

Se realizó revisión de la documentación recibida

- Informe escrito de actividades realizadas
- Soporte de pago de Seguridad Social
- Cuenta de Cobro (Cuarto Pago)

Con base a que NO se encontraron falencias se emite un concepto FAVORABLE para el pago, por parte del Instituto Municipal de Deporte Recreación y Cultura de Pacho.

La presente se expide a los veintisiete (27) días del mes de noviembre, del año Dos mil Veinticuatro (2024)

JOSE GONZALO MARTINEZ CABRERA
Director y Supervisor del Contrato

Elaboró: Claudia Castañeda

IMDERC PACHO

Nit: 832001620-1

ORDEN DE PAGO

2024000564

1. DATOS DEL BENEFICIARIO

Nombre: COLMENARES GUERRERO SANDRA HELENA DEL PILAR **CC o Nit:** 52601161

Dirección: CARRERA 7 N.8A43 **Teléfonos:** 3103084340

Detalle: CUARTO PAGO CPS 018 2024 PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA DISCIPLINA BALONCESTO CATEGORIA PREJUVENIL Y JUVENIL

Concepto: CUARTO PAGO CPS 018 2024 PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA DISCIPLINA BALONCESTO CATEGORIA PREJUVENIL Y JUVENIL

2. MOVIMIENTO FINANCIERO Y CONTABLE

Cuenta	Nombre de la Cuenta	Débito	Crédito
55050601	Prestacion de Servicios Escules de Formacion	2,500,000.00	00.00
249055	Servicios	00.00	2,500,000.00

Documento	Fecha (d/m/a)	Débitos	Créditos	Valor a Girar
	27/11/2024	2,500,000.00	2,500,000.00	2,500,000.00

3. MOVIMIENTO PRESUPUESTAL

Vigencia Presupuestal 2024

Disp.	Registro	Rubro	Nombre del Rubro Presupuestal	Valor
2024000151	2024000139	2.3	INVERSION UNIDAD EJECUTORA:16-IMDERC SECTOR:43-DEPORTE Y RECREACIÓN PROGRAMA: 4301-Fomento a la recreación, la actividad fisica y el deporte para desarrollar entornos de convivencia y paz PRODUCTO: 4301007-Servicio de Escuelas Deportivas META: M133-M-133 Fortalecer 12 Escuelas de Formación Deportiva en el municipio que beneficien a la poblacion FUENTE:133916-CONV 0329 2024 INDEPORTES	2,500,000.00

Total Presupuesto: **2,500,000.00**

JOSE GONZALO MARTINEZ

Elaboró

HERNANDO AUGUSTO RODRIGUEZ R

IMDERC PACHO

Nit: 832001620-1

COMPROBANTE DE EGRESO

Fecha: 28/11/2024 **Número:** 2024000583

A FAVOR DE COLMENARES GUERRERO SANDRA HELENA DEL PILAR **NIT** 52601161 - 6

CHEQUE No **Fecha** 28/11/2024 **Cheque por valor de** 2,340,000.00

TELEFONO 3103084340

POR VALOR DE DOS MILLONES TRESCIENTOS CUARENTA MIL PESOS MC.

COMPROBANTE AFECTADO COM **Nro.** 2024000564

DETALLE CUARTO PAGO CPS 018 2024 PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA DISCIPLINA BALONCESTO CATEGORIA PREJUVENIL Y JUVENIL

Vigencia Presupuestal 2024

Disp.	Registro	Rubro	Nombre del Rubro Presupuestal	Valor
2024000151	2024000139	2.3	INVERSION UNIDAD EJECUTORA:16-IMDERC SECTOR:43-DEPORTE Y RECREACIÓN PROGRAMA: 4301-Fomento a la recreación, la actividad fisica y el deporte para desarrollar entornos de convivencia y paz PRODUCTO: 4301007-Servicio de Escuelas Deportivas META: M133-M-133 Fortalecer 12 Escuelas de Formación Deportiva en el municipio que beneficien a la poblacion FUENTE:133916-CONV 0329 2024 INDEPORTES	2,500,000.00

Total Presupuesto: 2,500,000.00

3. MOVIMIENTO FINANCIERO Y CONTABLE

Cuenta	Nombre de la Cuenta	C.Csto	Débito	Crédito	RETENCIONES Tipo	Base	
11100601	Bancolombia Cte 341-000009-27 CONV 0329 2024		00.00	2,340,000.00		2,500,000.00	
13058601	Estampilla procultura 60%		00.00	30,000.00	ESTAMPI	2,500,000.00	1.2
13058602	Estampilla procultura 20%		00.00	7,500.00	ESTAMPI	2,500,000.00	0.3
24072201	Estampilla Adulto Mayor		00.00	100,000.00	ESTAMPI	2,500,000.00	4
24070101	Ind y comercio		00.00	22,500.00	I.C.A.	2,500,000.00	0.9
249055	Servicios		2,500,000.00	00.00		2,500,000.00	
		SUMAS IGUALES		2,500,000.00		2,500,000.00	

Elaboro: CLAUDIAYO

Aprobo: JOSE GONZALO MARTINEZ

Modifico:

Reviso: CLAUDIA YOLANDA CASTAÑEDA TESORERA

Firma y Sello Beneficiario

Sandra Colmenares.

c.c ó Nit 52.601.161

Bancolombia

NIT. 890.903.938 8

Empresa: IMDER PACHO
NIT: 832001620
Tipo de pago: PAGO A PROVEEDORES

Nombre del pago: CUARTOPAGOCTRSANDRAH
Secuencia: K
Número de cuenta a debitar: 34100000927

Fecha: 28-11-2024 **Hora:** 12:46:45
Fecha de Generación: 28-11-2024

Fecha de envío del pago: 28-11-2024
Fecha para Procesar el pago: 28-11-2024

Impreso por: Dr1904jp6

Total Registros del Lote: 1	**Registros Procesados:** 0	**Registros Rechazados:** 0	**Registros Pendientes:** 1
Valor Total del Pago: $2,340,000.00	**Valor Registros Procesados:** $0.00	**Valor Registros Rechazados:** $0.00	**Valor Registros Pendientes:** $2,340,000.00

NÚMERO DE CUENTA	TIPO DE CUENTA	DOCUMENTO BENEFICIARIO	NOMBRE BENEFICIARIO	VALOR	ENTIDAD	ESTADO	FECHA APLICACION
00000431050044854	Ahorros	52801181	SANDRA HELENA COLM	2,340,000.00	BANCO AGRARIO	POR APLICAR EN ENTIDAD DE ACH	28-11-2024