	ALCALDIA MUNICIPAL DE GIRARDOT **INFORME DE SUPERVISIÓN**	Código: GFR06 Versión: 1 Año: 2022 Copia Controlada

INFORMACIÓN CONTRACTUAL

Nombre del (la) Contratista	CAMILA ANDREA SUAREZ CARDENAS				
Tipo de Contrato	CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS				
Contrato Nº	887	DE	2024	OBJETO	PRESTACIÓN DE SERVICIO DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO DE LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA, RECREO-DEPORTIVA Y ACTIVIDAD FÍSICA DE LA SECRETARIA DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT Y DEMÁS TAREAS RELACIONAS CON LA NATURALEZA DEL CONTRATO
Documento de Identidad	C.C.	Nº	1.070.621.390		
Nombre de Supervisor(a) o Interventor(a)	ROBERTO JOSE RODRIGUEZ NARANJO				
Cargo Supervisor(a) o Interventor(a)	SECRETARIO DE DEPORTES Y RECREACION				

INFORMACIÓN FINANCIERA

Número cuenta del (a) Contratista	460953693	Entidad	AV VILLAS	Tipo cuenta	CUENTA DE AHORROS
Fecha de inicio (Según Acta)	17-nov.-2024	Plazo de Ejecución		dias,	59
Fecha de terminación (Incluye prórrogas)	15-dic.-2024				

Valor inicial del contrato	**3.933.333,33**
Adición 1	-
Adición 2	-
Adición 3	-
Reducción	-
Valor total del contrato	**3.933.333,33**

Prórrogas	**Días**
Prórroga 1	
Prórroga 2	
Prórroga 3	
Prórroga 4	

INFORMACIÓN PRESUPUESTAL

No. Certificado Disponibilidad Presupuestal	**No. Registro Presupuestal**	**Fecha Registro Presupuestal**	**Código Rubro Presupuestal**	**Valor a pagar por Rubro Presupuestal en el presente pago**
2024002755	2024002411	16-oct.-24	2.4.43.4301037.2024253070011.MT 080.900103	1.933.333

INFORMACIÓN DE APORTES A SEGURIDAD SOCIAL

Salud 12,5%	81.300	EPS	FAMISANAR	Número de planilla	1068983626
Pension 16%	104.000	Fondo Pensiones	PORVENIR	Número de planilla	1068983626
Riesgos Laborales	15.900	ARL	POSITIVA	Número de planilla	1068983626
CCF		CCF		Número de planilla	

***Nota: El pago del Fondo de Solidaridad Pensional - FSP, aplica únicamente cuando la base de cotizacion es mayor a 4 SMMLV.

INFORMACIÓN PARA LA LIQUIDACIÓN DEL PAGO

No. PAGO	PERÍODO DE PAGO		PORCENTAJE DE EJECUCIÓN	VALOR PAGADO	VALOR A PAGAR SIN IVA	IVA	VALOR TOTAL A PAGAR	SALDO POR PAGAR
	DESDE	HASTA						
2	17-nov.-24	17-dic.-24	100,00%	2.000.000	1.933.333		1.933.333	

OBSERVACIONES:

CERTIFICACIÓN

El / la suscrito (a) supervisor (a) / interventor (a) certifica:

Que, CAMILA ANDREA SUAREZ CARDENAS , identificado(a) con C.C. Nº 1.070.621.390 cumplió a satisfacción con el objeto del (la) CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS Nº 887 de 2024 , de acuerdo con el informe presentado.

Que se verificaron los pagos efectuados por el (la) contratista al Sistema General de Seguridad Social y/o aportes parafiscales, correspondiente al presente periodo de pago, los cuales se efectuaron de acuerdo con lo establecido en la Ley 789/2002 y Decreto 1703/2002, y demás Decretos Reglamentarios.

Que, con base en lo anterior se avala el pago por un valor de: **$ 1.933.333** incluido IVA.

Fecha de expedición: 21 (Día) DICIEMBRE (Mes) 2024 (Año)

ROBERTO JOSE RODRÍGUEZ NARANJO

	DOCUMENTO EQUIVALENTE A LA FACTURA **Aplica para personas naturales no comerciantes, inscritas en el Régimen Simplificado**	Código	GFR20
		Versión	0
		Año	2022
		Copia Controlada	

DICIEMBRE 03 DE 2024

ENTIDAD CONTRATANTE : MUNICIPIO DE GIRARDOT
N. I. T.: 890.680.378-4

Contratista	**CAMILA ANDREA SUAREZ CARDENAS**
C.C..	**1.070.621.390**
Valor total a pagar	1.933.333
Número de cuenta	460953693
Tipo de cuenta	CUENTA AHORROS
Banco	AV VILLAS

CONCEPTO *Pago Nº* **1** *CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO PSP-887-2024* *de* **2024** *cuyo objeto es:*

OBJETO *: PRESTACIÓN DE SERVICIO DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO DE LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA, RECREO-DEPORTIVA Y ACTIVIDAD FÍSICA DE LA SECRETARIA DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT Y DEMÁS TAREAS RELACIONAS CON LA NATURALEZA DEL CONTRATO*

ENDOSO 1:
Beneficiario del endoso: _____ NIT/CC _____
Cuenta _____ Banco _____ Tipo
Concepto Valor $ 0

ENDOSO 2:
Beneficiario del endoso: _____ NIT/CC _____
Cuenta _____ Banco _____ Tipo
Concepto Valor $ 0

De acuerdo con lo estipulado en el Parágrafo 1º del Artículo 4 del Decreto 2271 de 2009, en mi calidad de contratista, manifiesto, bajo la gravedad de juramento, que los documentos soporte del pago de aportes obligatorios al Sistema General de Seguridad Social, presentados a esta entidad contratante, corresponden a ingresos provenientes del (la)

CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO PSP-887-2024 *PSP - 887 - 2024* *de 2024*

FIRMA _____
DIRECCIÓN Carrera 22 número 12-18 CENTENARIO
TELÉFONO 324 3943565

	ALCALDIA MUNICIPAL DE GIRARDOT SECRETARÍA DE HACIENDA CERTIFICADO RETEFUENTE	Codigo:	GFR22
		Version:	1
		Año:	2024
		COPIA CONTROLADA	

Girardot, 21 de diciembre de 2024

Señores
TESORERÍA GENERAL
Alcaldía De Girardot
Ciudad

Asunto: Declaración juramentada para efectos de la retención en la fuente.

Manifiesto bajo la gravedad del juramento que, en la declaración de renta del año gravable 2024, para la actividad o servicio de:

ACTIVIDAD	CIIU
Enseñanza deportiva y recreativa	8552

[**X**] NO tomaré costos o deducciones.
[ ] SI tomaré costos o deducciones.

La presente certificación se expide para efectos de la retención en la fuente a título del impuesto sobre la renta, de conformidad con el numeral 6 del artículo 1.2.4.1.6. y parágrafo 4 del 1.2.4.1.17 del Decreto Único 1625 de 2016, modificados por los artículos 9 y 11 del decreto 2231 de diciembre 22 de 2023 y la aplicación de la renta exenta del 25% sobre operaciones que tienen el tratamiento tributario de pagos laborales.

De igual forma manifiesto que por el año gravable 2024:

[**X**] NO pertenezco al Régimen Simple
[ ] Si pertenezco al Régimen Simple, por lo que se adjunta el RUT vigente, actualizado con la responsabilidad 47.

Firma del Prestador Contribuyente,

Nombre: CAMILA ANDREA SUAREZ CARDENAS
NIT Y/O C.C. 1.070.621.390
Teléfono: 324 3943565

Scanned with CamScanner

ALCALDIA MUNICIPAL DE GIRARDOT	ALCALDIA MUNICIPAL DE GIRARDOT SECRETARÍA DE HACIENDA INFORME DE ACTIVIDADES	Codigo:	GFR21
		Version:	0
		Año:	2022
		COPIA CONTROLADA	

Girardot, de diciembre 21 de 2024

Doctor:
ROBERTO JOSE RODRIGUEZ NARANJO
Secretario de Deportes y Recreación
Girardot-Cundinamarca

Asunto: Informe de actividades contrato de prestación de Servicios No. **887** de 2024.

OBJETO:

PRESTACIÓN DE SERVICIO DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO DE LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA, RECREO-DEPORTIVA Y ACTIVIDAD FÍSICA DE LA SECRETARIA DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT Y DEMÁS TAREAS RELACIONAS CON LA NATURALEZA DEL CONTRATO.

PERIODO DEL INFORME	**17** DE NOVIEMBRE AL **16** DE DICIEMBRE DE 2024

Se realizaron las siguientes actividades:

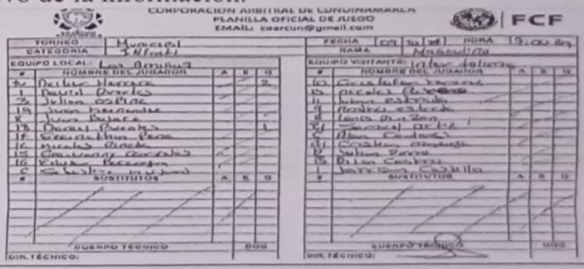
OBLIGACIONES	ACTIVIDADES DESARROLLADAS
1.Desarrollar el proceso técnico y pedagógico en el municipio, deporte y/o modalidad asignada en los niveles de iniciación, fundamentación y/o especialización deportiva, proceso debidamente articulado a los Planes Pedagógicos y Mallas Curriculares, previamente entregados por la Coordinación del Deporte Formativo.	Se realizo una reunión con el secretario de deportes ´para las actividades establecidas y eventos como el día de las velitas y semana recreativas Se Realizo una reunión con el gestor de indeportes para la entrega de unos buzos de indeportes 

Scanned with CamScanner

2. 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.	Se brindó apoyo técnico y táctico a las selecciones deportivas conformadas por diferentes grupos etarios o categorías, cumpliendo con el desarrollo de un número mínimo de sesiones de entrenamiento estipuladas, con el propósito de fortalecer su desempeño para competencias locales, regionales y nacionales.  
3. 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).	Se ejecutaron entrenamientos prácticos de 90 a 120 minutos por sesión con los grupos asignados, asegurando su distribución adecuada entre la zona rural y el sector urbano; además, se presentaron horarios y sitios de práctica en los formatos establecidos, realizando las modificaciones necesarias de manera mensual según los requerimientos de la entidad. 
4.. Se establece como parámetros de cobertura de acuerdo a las características de la disciplina deportiva a cargo, las siguientes:	

	B	C	D	E
DEPORTE	INICIACION	FUNDAMENTACION	ESPECIALIZACION	TOTAL
CONJUNTO	14	14	13	41

Scanned with CamScanner

.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.).	 
5. Apoyar en el registro y seguimiento de la asistencia de los deportistas durante sesiones de entrenamiento, competiciones, evaluaciones deportivas.	Se realizó el registro constante de asistencia de los deportistas en sesiones de entrenamiento, competiciones y evaluaciones deportivas, garantizando el uso de formatos adecuados para un control exhaustivo de la información. 
6. Asistir de manera puntual a las reuniones y capacitaciones convocadas por el supervisor, y la secretaria de Deportes y Recreación de Girardot, así como todas aquellas en las cuales se requiera su presencia y participación.	Se asistió puntualmente a todas las reuniones y capacitaciones convocadas por el supervisor y la Secretaría de Deportes y Recreación, contribuyendo activamente en la planeación, evaluación y mejora de las estrategias deportivas implementadas. 

Scanned with CamScanner

7. Apoyar las actividades deportivas, recreo deportivas, recreación y actividad física de la secretaria de deportes y los diferentes eventos que realice la Administración Municipal.	Se colaboró en la organización y desarrollo de actividades recreo-deportivas, recreativas y de actividad física promovidas por la Secretaría de Deportes, participando en eventos organizados por la Administración Municipal con el fin de fomentar la actividad física y el deporte en la comunidad. 
8. Las demás que sean designadas por el supervisor del contrato, que sean concomitantes con la naturaleza y objeto de este.	Se ejecutaron todas las tareas asignadas relacionadas con la naturaleza del contrato, asegurando una intervención integral en las actividades deportivas, recreativas y de promoción del bienestarfísico de los grupos beneficiados.  

Cordialmente,

CAMILA ANDREA SUAREZ CARDENAS,
C.C. 1.070.621.390, de Girardot
CONTRATISTA

ROBERTO JOSE RODRIGUEZ NARANJO
SUPERVISOR
Secretario de Deportes y Recreación
En mi calidad de supervisor, avalo el contenido del presente informe.

Scanned with CamScanner

CUNDINAMARCA DEPORTES Y FORMACION PARA EL FUTURO

PLAN SESION DE TRABAJO

FECHA _18/11/24___ **MUNICIPIO** _GIRARDOT___ **DISCIPLINA DEPORTIVA** ___FUTBOL___ **CATEGORIA:** INICIACION Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO: mejorar fuerza, velocidad.

DESCRICION DE ACTIVIDAD	GRAFICO
Movimiento articular: Se empezará de la parte superior terminando con la inferior, iniciaremos con movimiento circular de la cabeza de, derecha a izquierda movimiento suave durante 15 segundos y después al lado contrario después hacemos lo mismo con los hombros, brazos, codos, muñecas, cintura, cadera, pierna, rodillas y tobillo. **Elevación del ritmo cardiaco** 10 minutos en la trotadora Smith: 10 series de 15 repeticiones, 2minutos de descanso Predicador: 10 series de 15 repeticiones, 2 minutos de descanso. Abdominales: 10 series de 20 repeticiones, 2 minutos de descanso. Pectoral fly: 10 series de 10 repeticiones, 2 minutos de descanso Leg extenson: 10 series de 10 repeticiones, 2 minutos de descanso	

_____

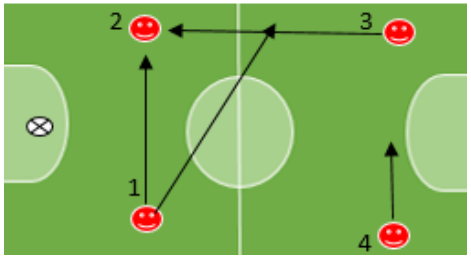
FIRMA DE FORMADOR

CUNDINAMARCA DEPORTES Y FORMACION PARA EL FUTURO

PLAN SESION DE TRABAJO

FECHA 19/11/24 **MUNICIPIO** GIRARDOT **DISCIPLINA DEPORTIVA** FUTBOL **CATEGORIA:** ESPECIALIZACION

OBJETIVO: trabajar salida en equipo.

DESCRICION DE ACTIVIDAD	GRAFICO
Movimiento articular: Se empezará de la parte superior terminando con la inferior, iniciaremos con movimiento circular de la cabeza de, derecha a izquierda movimiento suave durante 15 segundos y después al lado contrario después hacemos lo mismo con los hombros, brazos, codos, muñecas, cintura, cadera, pierna, rodillas y tobillo. Salidas de 2-2 el portero juego con el jugador 1 el da el pase al jugador 2 el 1 sale en diagonal y el jugador 3 llega a la posición del 1 y el 4 se desmarcará para recibir el pase de cual quiera de sus compañeros 	

_____

FIRMA DE FORMADOR

CUNDINAMARCA DEPORTES Y FORMACION PARA EL FUTURO

PLAN SESION DE TRABAJO

FECHA _20/11/24_ **MUNICIPIO** _GIRARDOT_ **DISCIPLINA DEPORTIVA** _FUTBOL_ **CATEGORIA:** INICIACION Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO: analizar el progreso de las sesiones en los deportistas y mirar la mejora en el aspecto técnico.

DESCRICION DE ACTIVIDAD	GRAFICO
Movimiento articular: Se empezará de la parte superior terminando con la inferior, iniciaremos con movimiento circular de la cabeza de, derecha a izquierda movimiento suave durante 15 segundos y después al lado contrario después hacemos lo mismo con los hombros, brazos, codos, muñecas, cintura, cadera, pierna, rodillas y tobillo. Partido amistoso	

_____

FIRMA DE FORMADOR

CUNDINAMARCA DEPORTES Y FORMACION PARA EL FUTURO

PLAN SESION DE TRABAJO

FECHA 22/11/24 **MUNICIPIO** GIRARDOT **DISCIPLINA DEPORTIVA** FUTBOL **CATEGORIA:** ESPECIALIZACION
OBJETIVO: analizar el progreso de las sesiones en los deportistas y mirar la mejora en el aspecto técnico.

DESCRICION DE ACTIVIDAD	GRAFICO
Movimiento articular: Se empezará de la parte superior terminando con la inferior, iniciaremos con movimiento circular de la cabeza de, derecha a izquierda movimiento suave durante 15 segundos y después al lado contrario después hacemos lo mismo con los hombros, brazos, codos, muñecas, cintura, cadera, pierna, rodillas y tobillo. Partido amistoso	

_____

FIRMA DE FORMADOR

CUNDINAMARCA DEPORTES Y FORMACION PARA EL FUTURO

PLAN SESION DE TRABAJO

FECHA _25/11/24_ **MUNICIPIO** _GIRARDOT_ **DISCIPLINA DEPORTIVA** ___FUTBOL___ **CATEGORIA:** INICIACION Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO: : evaluar los deportistas y ver las capacidades de cada uno de ellos para este deporte .

DESCRICION DE ACTIVIDAD	GRAFICO
Movimiento articular: Se empezará de la parte superior terminando con la inferior, iniciaremos con movimiento circular de la cabeza de, derecha a izquierda movimiento suave durante 15 segundos y después al lado contrario después hacemos lo mismo con los hombros, brazos, codos, muñecas, cintura, cadera, pierna, rodillas y tobillo. Para elevar el ritmo cardiaco, se jugará balón mano durante 10 minutos Desarrollo: En la mitad del campo de futsal se ubicará el deportista, pisando el balón en lateral con la planta del pie derecho lo llevará a una distancia de 1mtr y tratará de golpear cualquiera de los 3 postes del arco ira por el balón lanzado, se ubicará de nuevo en la línea de centro y hará lo mismo con el pie izquierdo esto se raperita durante 1 minuto. Después con la misma temática, pero solo tratar de pegarle al ´poste de arriba de la portería.	

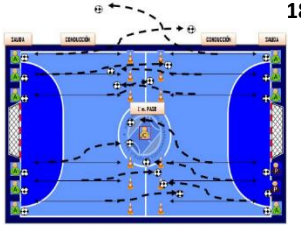
_____

FIRMA DE FORMADOR

CUNDINAMARCA DEPORTES Y FORMACION PARA EL FUTURO

PLAN SESION DE TRABAJO

FECHA _26/11/24_ **MUNICIPIO** _GIRARDOT_ **DISCIPLINA DEPORTIVA** _FUTBOL_ **CATEGORIA:** ESPCIALIZACION
OBJETIVO: mejorar pase y la reacción.

DESCRICION DE ACTIVIDAD	GRAFICO
Movimiento articular: Se empezará de la parte superior terminando con la inferior, iniciaremos con movimiento circular de la cabeza de, derecha a izquierda movimiento suave durante 15 segundos y después al lado contrario después hacemos lo mismo con los hombros, brazos, codos, muñecas, cintura, cadera, pierna, rodillas y tobillo. los jugadores empiezan el ejercicio desde el fondo de la cancha conduciendo el balón hasta el cono situado delante de ellos, en el medio del campo tocan el cono con la mano y vuelven a la salida, pisan la línea de fondo y vuelven de nuevo al cono y así sucesivamente. Al minuto de trabajo, se dará la señal para intercambiar balones con el compañero que está en la línea de pase y continua el mismo trabajo hasta llegar al nuevo minuto, para volver a inter cambiar balones. En cada minuto de cambio se harán variantes con la conducción de balón. **18 repeticiones** 	

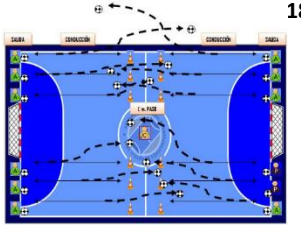
_____

FIRMA DE FORMADOR

CUNDINAMARCA DEPORTES Y FORMACION PARA EL FUTURO

PLAN SESION DE TRABAJO

FECHA _27/11/24___ **MUNICIPIO** _GIRARDOT___ **DISCIPLINA DEPORTIVA** ___FUTBOL___ **CATEGORIA:** INICIACION Y FUNDAMENTACION
OBJETIVO: mejorar pase y la reacción.

DESCRICION DE ACTIVIDAD	GRAFICO
Movimiento articular: Se empezará de la parte superior terminando con la inferior, iniciaremos con movimiento circular de la cabeza de, derecha a izquierda movimiento suave durante 15 segundos y después al lado contrario después hacemos lo mismo con los hombros, brazos, codos, muñecas, cintura, cadera, pierna, rodillas y tobillo. los jugadores empiezan el ejercicio desde el fondo de la cancha conduciendo el balón hasta el cono situado delante de ellos, en el medio del campo tocan el cono con la mano y vuelven a la salida, pisan la línea de fondo y vuelven de nuevo al cono y así sucesivamente. Al minuto de trabajo, se dará la señal para intercambiar balones con el compañero que está en la línea de pase y continua el mismo trabajo hasta llegar al nuevo minuto, para volver a inter cambiar balones. En cada minuto de cambio se harán variantes con la conducción de balón. **18 repeticiones** 	

_____

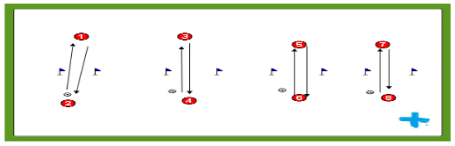
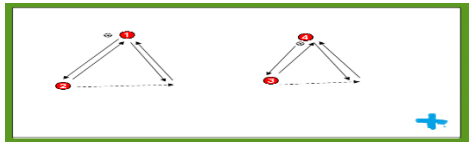
FIRMA DE FORMADOR

CUNDINAMARCA DEPORTES Y FORMACION PARA EL FUTURO

PLAN SESION DE TRABAJO

FECHA 29/11/24 **MUNICIPIO** GIRARDOT **DISCIPLINA DEPORTIVA** FUTBOL **CATEGORIA:** ESPECIALIZACION

OBJETIVO: tratar de mejorar la precisión mediante pases largos, cortos y en movimiento.

DESCRICION DE ACTIVIDAD	GRAFICO
Movimiento articular: Se empezará de la parte superior terminando con la inferior, iniciaremos con movimiento circular de la cabeza de, derecha a izquierda movimiento suave durante 15 segundos y después al lado contrario después hacemos lo mismo con los hombros, brazos, codos, muñecas, cintura, cadera, pierna, rodillas y tobillo. por parejas se sitúan un jugador frente del otro, y se pasan el balón rastrero en medio de dos conos que estarán en medio de ellos, el compañero al recibir el pase con planta de pie y lo mismo hará el otro, se intercambiará de pierna y se irá aumentando la distancia, en cada repetición se aumentará la distancia. **4 repeticiones de 5minutos**  Por parejas con un balón cada una realizan pases de modo que un jugador se queda fijo en un sitio y pasa el balón al otro jugador a la derecha e izquierda de forma que el compañero ha de correr siempre de un lado a otro devolviendo el balón al primer toque. **4 repeticiones de 5 minutos.** 	

_____

FIRMA DE FORMADOR

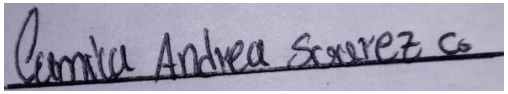
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA DEPORTES Y FORMACION PARA EL FUTURO

PLAN SESION DE TRABAJO

- **FECHA** 02/12/24 **MUNICIPIO** **GIRARDOT** **DISCIPLINA DEPORTIVA** FUTBOL **CATEGORIA** VACACIONES RECREACTIVAS
  OBJETIVO: Desarrollar conocimientos y competencias sociales y emocionales

DESCRICION DE ACTIVIDAD	GRAFICO
Movimiento articular: Se empezará de la parte superior terminando con la inferior, iniciaremos con movimiento circular de la cabeza de, derecha a izquierda movimiento suave durante 15 segundos y después al lado contrario después hacemos lo mismo con los hombros, brazos, codos, muñecas, cintura, cadera, pierna, rodillas y tobillo. **RELEVOS** una carrera de posta en la que los miembros de un equipo se turnan para realizar una actividad **Dominar el balón (fútbol)**. Cada jugador debe tener un balón de fútbol y mantenerlo en el aire la mayor cantidad de tiempo posible, empleando toques de ambos pies y la cabeza. Quien haga el mayor número consecutivo de toques, gana.	



_____

FIRMA DE FORMADOR

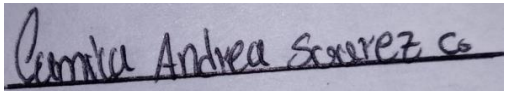
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA DEPORTES Y FORMACION PARA EL FUTURO

PLAN SESION DE TRABAJO

- **FECHA** 03/12/24 **MUNICIPIO** **GIRARDOT** **DISCIPLINA DEPORTIVA** FUTBOL **CATEGORIA** VACACIONES RECREACTIVAS
  OBJETIVO: Promover la integración entre los participantes

DESCRICION DE ACTIVIDAD	GRAFICO
Movimiento articular: Se empezará de la parte superior terminando con la inferior, iniciaremos con movimiento circular de la cabeza de, derecha a izquierda movimiento suave durante 15 segundos y después al lado contrario después hacemos lo mismo con los hombros, brazos, codos, muñecas, cintura, cadera, pierna, rodillas y tobillo. **Dominar el balón (fútbol)**. Cada jugador debe tener un balón de fútbol y mantenerlo en el aire la mayor cantidad de tiempo posible, empleando toques de ambos pies y la cabeza. Quien haga el mayor número consecutivo de toques, gana.	 



_____

FIRMA DE FORMADOR

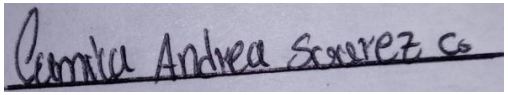
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA DEPORTES Y FORMACION PARA EL FUTURO

PLAN SESION DE TRABAJO

- **FECHA** 04/12/24 **MUNICIPIO** **GIRARDOT** **DISCIPLINA DEPORTIVA** FUTBOL **CATEGORIA** VACACIONES RECREACTIVAS
  OBJETIVO: Desarrollar habilidades más complejas, como el equilibrio, la coordinación y la precisión

DESCRICION DE ACTIVIDAD	GRAFICO
Movimiento articular: Se empezará de la parte superior terminando con la inferior, iniciaremos con movimiento circular de la cabeza de, derecha a izquierda movimiento suave durante 15 segundos y después al lado contrario después hacemos lo mismo con los hombros, brazos, codos, muñecas, cintura, cadera, pierna, rodillas y tobillo. **Contra todos (voleibol)**. Se colocan dos redes cruzadas, de modo que haya cuatro espacios que ocupan uno o dos jugadores. Cada equipo debe pasar el balón a cualquiera de los cuatro equipos sin que toque el suelo **Bowckey (hockey)**. Se colocan pinos o bolos de bowling en la cancha de hockey. Se deben derribar a distancia, con tiros puntuales del puck.	



_____

FIRMA DE FORMADOR

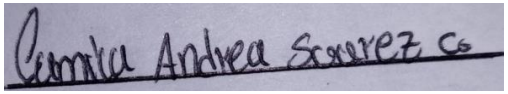
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA DEPORTES Y FORMACION PARA EL FUTURO

PLAN SESION DE TRABAJO

- **FECHA** 06/12/24 **MUNICIPIO** **GIRARDOT** **DISCIPLINA DEPORTIVA** FUTBOL **CATEGORIA** VACACIONES RECREACTIVAS
  OBJETIVO: Facilitar la comunicación entre los participantes

DESCRICION DE ACTIVIDAD	GRAFICO
Movimiento articular: Se empezará de la parte superior terminando con la inferior, iniciaremos con movimiento circular de la cabeza de, derecha a izquierda movimiento suave durante 15 segundos y después al lado contrario después hacemos lo mismo con los hombros, brazos, codos, muñecas, cintura, cadera, pierna, rodillas y tobillo. **Ratas y ratones (atletismo)**. Los participantes se colocan en dos filas en el centro del campo: una es la fila de las “ratas” y la otra la de los “ratones”. El profesor cuenta una historia en la que dice de vez en cuando “ratas” o “ratones”. Cuando lo hace, los jugadores correspondientes deben correr de un extremo a otro de la cancha y formarse nuevamente para correr en dirección contraria. Quienes corran en el turno equivocado serán descalificados **Balón quemado (básquetbol)**. Se forman dos equipos, enfrentados. Cada equipo deberá arrojar la pelota al otro, tratando de golpear con ella a algún rival, sin que la pelota toque el suelo. Los golpeados (“quemados”) deberán cambiarse de equipo. Al final del tiempo, el equipo con más jugadores gana	



_____

FIRMA DE FORMADOR

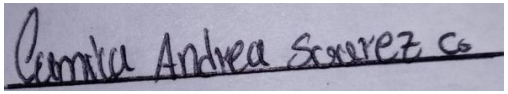
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA DEPORTES Y FORMACION PARA EL FUTURO

PLAN SESION DE TRABAJO

- **FECHA** 09/12/24 **MUNICIPIO** **GIRARDOT** **DISCIPLINA DEPORTIVA** FUTBOL **CATEGORIA** VACACIONES RECREACTIVAS
  OBJETIVO: Entretener y liberar tensión entre los participantes

DESCRICION DE ACTIVIDAD	GRAFICO
Movimiento articular: Se empezará de la parte superior terminando con la inferior, iniciaremos con movimiento circular de la cabeza de, derecha a izquierda movimiento suave durante 15 segundos y después al lado contrario después hacemos lo mismo con los hombros, brazos, codos, muñecas, cintura, cadera, pierna, rodillas y tobillo. **La mancha**. Conocido con muchísimos nombres a lo largo del mundo, es el clásico juego de persecución en el que un individuo debe correr detrás de otros hasta alcanzarlos. Cuando lo hace, cambian posiciones y quien fue capturado pasa a ser la siguiente “mancha”. **STOP**. Requiere de papeles y lápices, y dos o más jugadores. Se elige una letra del abecedario y se completa una grilla con diferentes categorías, como países, colores y películas, entre otras, con palabras que comiencen con dicha letra. Cuando un jugador completa el cuadro, dice en voz alta “STOP”. Se obtienen puntos por cada categoría completada correctamente. También es conocido como “tutti frutti”.	



_____

FIRMA DE FORMADOR

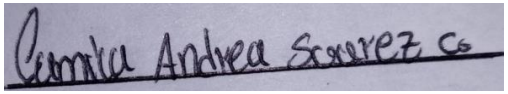
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA DEPORTES Y FORMACION PARA EL FUTURO

PLAN SESION DE TRABAJO

- **FECHA** 10/12/24 **MUNICIPIO** **GIRARDOT** **DISCIPLINA DEPORTIVA** FUTBOL **CATEGORIA** VACACIONES RECREACTIVAS
  OBJETIVO: Educar y generar conocimientos

DESCRICION DE ACTIVIDAD	GRAFICO
Movimiento articular: Se empezará de la parte superior terminando con la inferior, iniciaremos con movimiento circular de la cabeza de, derecha a izquierda movimiento suave durante 15 segundos y después al lado contrario después hacemos lo mismo con los hombros, brazos, codos, muñecas, cintura, cadera, pierna, rodillas y tobillo. **Mímica**. Requiere de múltiples participantes, organizados en dos grupos. Se elige un tópico de juego (nombres de películas, por ejemplo) y cada bando asigna a un miembro del otro un nombre elegido en secreto. Este jugador debe guiar a su equipo para que adivine el mensaje secreto solo por medio de mímicas, sin hablar. **Limón, medio limón**. Se juega en grupo, asignando a cada integrante un número a partir del uno. Se escoge al azar quién inicia y esa persona deberá decir: “Un limón, medio limón” y un número más la palabra “limones”. Así, continúa la dinámica el jugador que tiene asignado ese número, que a su vez nombra a otro. El objetivo es ir aumentando la velocidad sin equivocarse	



_____

FIRMA DE FORMADOR

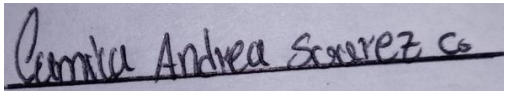
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA DEPORTES Y FORMACION PARA EL FUTURO

PLAN SESION DE TRABAJO

- **FECHA** 12/12/24 **MUNICIPIO** **GIRARDOT** **DISCIPLINA DEPORTIVA** FUTBOL **CATEGORIA** VACACIONES RECREACTIVAS
  OBJETIVO: Promover el trabajo en equipo

DESCRICION DE ACTIVIDAD	GRAFICO
Movimiento articular: Se empezará de la parte superior terminando con la inferior, iniciaremos con movimiento circular de la cabeza de, derecha a izquierda movimiento suave durante 15 segundos y después al lado contrario después hacemos lo mismo con los hombros, brazos, codos, muñecas, cintura, cadera, pierna, rodillas y tobillo. **Tic-tac-toe**. Se traza en un papel un numeral (#) y dos jugadores se enfrentan, asignando a cada recuadro posible una equis (x) o un círculo (o), uno por turno. El objetivo es trazar tres equis o tres círculos en línea recta. También es conocido como “tatetí” o “tres en línea”. **Saltar a la cuerda**. También es conocido como “saltar a la comba” o “juego de la suiza”. Una cuerda o soga es sostenida desde sus extremos y se la hace girar para que uno o varios jugadores salten sobre ella sin tocarla	



_____

FIRMA DE FORMADOR

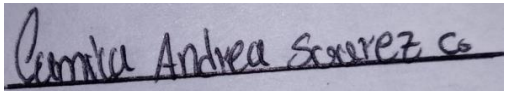
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA DEPORTES Y FORMACION PARA EL FUTURO

PLAN SESION DE TRABAJO

- **FECHA** 13/12/24 **MUNICIPIO** **GIRARDOT** **DISCIPLINA DEPORTIVA** FUTBOL **CATEGORIA** VACACIONES RECREACTIVAS
  OBJETIVO: Desarrollar la integración

DESCRICION DE ACTIVIDAD	GRAFICO
Movimiento articular: Se empezará de la parte superior terminando con la inferior, iniciaremos con movimiento circular de la cabeza de, derecha a izquierda movimiento suave durante 15 segundos y después al lado contrario después hacemos lo mismo con los hombros, brazos, codos, muñecas, cintura, cadera, pierna, rodillas y tobillo. **PISCINA**	 



_____

FIRMA DE FORMADOR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERN
INDEP
ESCUELAS DE FOI
CONTROL DE ASISTENCIA Y

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	KEINNER MATIAS RODRIGUEZ	3138573973		1		1		1			1		1		1	1
2	DAMIAN STEVEN RADRIGUEZ	3172656418		1		1		1			1		1		1	1
3	IAN DAMIAN RODRIGUEZ	3217459969		1		1		1			1		1		1	1
4	JHON ALEJANDRO HERRERA	3214282758		1		1		1			1		1		1	
5	JOSE DAVID YARA HENAO	3123505335		1				1			1		1		1	
6	MATIAS PULIDO DUCUARA	3123505335		1		1		1			1		1		1	1
7	IAM MATIAS PRADA	3208243209		1		1		1			1		1		1	1
8	JUAN KAMILO DELGADO	3115592998		1		1					1		1		1	1
9	JUAN JOSE AGUIRRE			1		1		1			1		1		1	1
10	IAM ANDRES TORRES	3227126865		1		1		1			1		1		1	1
11	ALAN JESUS ALFARO	3142440742		1		1		1			1		1		1	1
12	EDUAR ZAMIR ZAMBRANO										1				1	1
13	LIAM DAVID PIÑEROS	302235856		1		1		1			1		1		1	1
14	IAM THOMAS DEVIA	3203753509		1		1		1			1		1		1	1
15																
16																
17																
18																
19																
20																

IACION DE CUNDINAMARCA
ORTES CUNDINAMARCA
RMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
% DE CUMPLIMIENTO NIVEL

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS
																	11	11
																	0	0
																	0	0
																	0	0
																	0	0
																	0	0
																	0	0
																	0	0
																	0	0
																	0	0
																	0	0
																	0	0
																	0	0
																	0	0
																	0	0
																	0	0
																	0	0
																	0	0
																	0	0

# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
0	100%
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!
0	#¡DIV/0!

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.	887-2024
OBJETO	**Objeto del Contrato:** CONTRATAR PRESTACIÓN DE SERVICIO DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO DE LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA, RECREO-DEPORTIVA Y ACTIVIDAD FÍSICA DE LA SECRETARIA DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT Y DEMÁS TAREAS RELACIONAS CON LA NATURALEZA DEL CONTRATO					
PERIODO:	**OCTUBRE**			ÁREA:	**COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO**	
CONTRATISTA:	**CAMILA ANDREA SUAREZ CARDENAS**					
SUPERVISOR:						

1.

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**1**	Desarrollar el proceso técnico y pedagógico en el municipio, deporte y/o modalidad asignado 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.
FECHA		NOVIEMBRE- DICIEMBRE 2024
TEMA		PLAN DE TRABAJO
ACTIVIDADES		PLAN DE TRABAJO PARA LA ESCUELAS DE FORMACION
TIPO DE EVIDENCIAS		ESCRITO
EVIDENCIAS		



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**2**	Realizar actividades de enseñanza e instruir a los deportistas en los diferentes procesos de formación de la escuela de formación de futbol de salón (Fase de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)
FECHA		NOVIEMBRE- DICIEMBRE 2024
TEMA		Enseñanza e instrucción para el proceso de formación
ACTIVIDADES		Plan de actividades Los procesos de aprendizaje en su fase de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento
TIPO DE EVIDENCIAS		
EVIDENCIAS		
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**3**	Se establece como parámetros de cobertura de acuerdo a las características de la disciplina deportiva a cargo, las siguientes:

	B	C	D	E
DEPORTE	INICIACION	FUNDAMENTACION	ESPECIALIZACION	TOTAL
CONJUNTO	14	14	13	41

FECHA		NOVIEMBRE- DICIEMBRE 2024
TEMA		CANTIDAD DE PARTICIPANTES
ACTIVIDADES		CHARLA DE CONOCIEMIENTO
TIPO DE EVIDENCIAS		FOTOGRAFIA
EVIDENCIAS		




PARTE PRINCIPAL

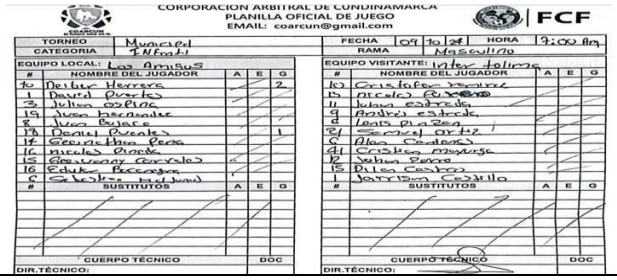
Calentamiento: Ejercicios para mejorar la movilidad articular, la coordinación y los brazos

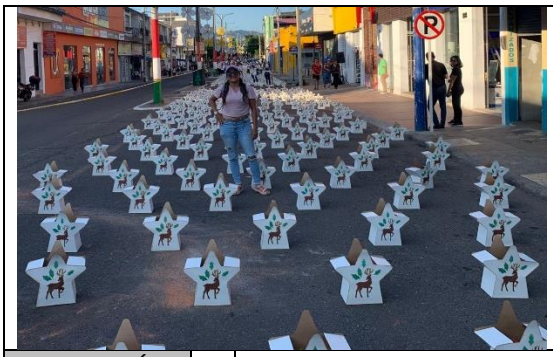
- Parte principal: Ejercicios para mejorar la técnica individual y de equipo, o para abordar un tema específico
- Parte final: Otro juego con todo el equipo

Algunos ejemplos de ejercicios que se pueden incluir en una sesión de entrenamiento de fútbol son:

- Pases en movimiento
- Carrera en sprint en zig-zag
- Saltos a pies juntos sobre vallas
- Dribleo entre conos
- Pases de pared
- Tiro al primer toque
- Cabezazos

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**4**	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		NOVIEMBRE- DICIEMBRE 2024
TEMA		PLANEACION MENSUAL
ACTIVIDADES		EJERCICIOS EN EL CAMPO DEPORTIVO
TIPO DE EVIDENCIAS		
EVIDENCIAS		

<table>
<tr><td colspan="3"> </td></tr>
<tr><td>OBLIGACIÓN ESPECIFICA</td><td>5</td><td>6. Apoyar en el registro y seguimiento de la asistencia de los deportistasdurante sesiones de entrenamiento, competiciones, evaluaciones deportivas.</td></tr>
<tr><td colspan="2">FECHA</td><td>NOVIEMBRE- DICIEMBRE 2024</td></tr>
<tr><td colspan="2">TEMA</td><td>EVALUCIONES</td></tr>
<tr><td colspan="2">ACTIVIDADES</td><td>COMPETANCIA DEPORTIVA</td></tr>
<tr><td colspan="2">TIPO DE EVIDENCIAS</td><td>ESCRITO</td></tr>
<tr><td colspan="3">EVIDENCIAS</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>OBLIGACIÓN ESPECIFICA</td><td>6</td><td>Asistir de manera puntual a las reuniones ycapacitaciones convocadas por el supervisor, y la secretaria deDeportes y Recreación de Girardot, así como todas aquellas en las cuales se requiera su presencia y participación</td></tr>
<tr><td colspan="2">FECHA</td><td>NOVIEMBRE- DICIEMBRE 2024</td></tr>
<tr><td colspan="2">TEMA</td><td>EVENTOS DEPORTIVOS</td></tr>
<tr><td colspan="2">ACTIVIDADES</td><td>APOYO LOGISTICO</td></tr>
<tr><td colspan="2">TIPO DE EVIDENCIAS</td><td>FOTOGRAFIA</td></tr>
<tr><td colspan="3">EVIDENCIAS</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
</table>



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**7**	Apoyar las actividadesdeportivas, recreo deportivas, recreación y actividad física de lasecretaria de deportes y losdiferentes eventos que realice la Administración Municipal.
FECHA		NOVIEMBRE- DICIEMBRE 2024
TEMA		COMINIDAD
ACTIVIDADES		RECREACION DEPORTIVA
TIPO DE EVIDENCIAS		FOTOGRAFICA

EVIDENCIAS

Se colaboró en la organización y desarrollo de actividades recreo- deportivas, recreativas y de actividad física promovidas por la Secretaría de Deportes, participando en eventos organizados por la Administración Municipal con el fin de fomentar la actividad física yel deporte en la comunidad



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**8**	Las demás que sean designadas por el supervisor del contrato, que sean concomitantescon la naturaleza y objeto de este
FECHA		NOVIEMBRE- DICIEMBRE 2024
TEMA		CHARLA DEPORTIVA
ACTIVIDADES		MOVIMIENTOS ARTICULARES
TIPO DE EVIDENCIAS		FOTOGRAFIA

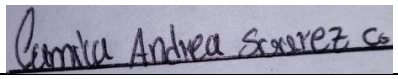
EVIDENCIAS

Se ejecutaron todas las tareas asignadas relacionadas con la naturaleza del contrato, asegurando una intervención integral en las actividades deportivas, recreativas y de promoción del bienestarfísico de los grupos beneficiados





2.

FIRMA: 
NOMBRE: CAMILA ANDREA SUAREZ CARDENAS
CORREO: Suarezkamila004@gmail.com
CONTACTO: 3134127373

FOTOS DE ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

FOTOGRAFIAS DE INICIACION









FOTOGRAFIAS DE FUNDAMENTACION









FOTOGRAFIAS DE ESPECIALIZACION





INDEPORTES CUNDIN
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPOR
HORARIOS Y SITIOS DE ENT

DEPORTE / MODALIDAD: _____
MUNICIPIO: _____
NOMBRE DEL FORMADOR:

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO			
	SEDE DE TRABAJO			
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO			
	SEDE DE TRABAO			
2:00 PM A 3:00 PM	GRUPO			
	SEDE DE TRABAO			
3:00 P.M. A 4:30 P.M.	GRUPO	INICIACION	FUNDAMENTACION	INICIACION
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA DE ASOCIACION	CANCHA DE ASOCIACION	CANCHA DE ASOCIACION
4:30 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	ESPECIALIZACION	FUNDAMENTAC
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA DE ASOCIACION	CANCHA DE FUTBOL LUIS CARLOS GALAN	CANCHA DE ASOCIACION
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO			
	SEDE DE TRABAJO			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO			
	SEDE DE TRABAJO			
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO			
	SEDE DE TRABAJO			
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO			
	SEDE DE TRABAJO			
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO			
	SEDE DE TRABAJO			

NOMBRE MONITOR CAMILA SUAREZ CARDENAS

AMARCA
TIVA Y RECREATIVA
TRENAMIENTO

FUTBOL

GIRARDOT

CAMILA

JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
	FUNDAMENTACION			
	CANCHA DE ASOCIACION			
	ESPECIALIZACION			
	CANCHA DE FUTBOL LUIS CARLOS GALAN			



INDEPORTES C
ESCUELA DE FORMACIÒN
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS PO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR			
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino
6 AÑOS						
7 AÑOS				5		1
8 AÑOS				9		
9 AÑOS						
10 AÑOS						
11 AÑOS				4		4
12 AÑOS				7		
13 AÑOS				6		
14 AÑOS				9		
15 AÑOS						
16 AÑOS				8		
17 AÑOS				7		
TOTALES				55		5

XC

:UNDINAMARCA
DEPORTIVA Y RECREATIVA
OBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

GRUPOS POBLACIONALES							
Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO

TOTALES
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0

INFORME DE GESTION CONTRACTUAL

OBLIGACIONES ESPECÍFICAS DE LOS FORMADORES	ACTIVIDADES DESARROLLADAS
1.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.	Se realizo una reunión con el secretario de deportes ´para las actividades establecidas y eventos como el día de las velitas y semana recreativas Se Realizo una reunión con el gestor de indeportes para la entrega de unos buzos de indeportes 
2. 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.	Se brindó apoyo técnico y táctico a las selecciones deportivas conformadas por diferentes grupos etarios o categorías, cumpliendo con el desarrollo de un número mínimo de sesiones de entrenamiento estipuladas, con el propósito de fortalecer su desempeño para competencias locales, regionales y nacionales.
3. 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	Se ejecutaron entrenamientos prácticos de 90 a 120 minutos por sesión con los grupos asignados, asegurando su distribución adecuada entre la zona rural y el sector urbano; además, se presentaron horarios y sitios de práctica en los formatos establecidos,realizando

el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación).	las modificaciones necesarias de manera mensual según los requerimientos de la entidad
4. 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).	• **PARTE PRINCIPAL** **Calentamiento**: Ejercicios para mejorar la movilidad articular, la coordinación y los brazos • **Parte principal**: Ejercicios para mejorar la técnica individual y de equipo, o para abordar un tema específico • **Parte final**: Otro juego con todo el equipo Algunos ejemplos de ejercicios que se pueden incluir en una sesión de entrenamiento de fútbol son: • Pases en movimiento • Carrera en sprint en zig-zag • Saltos a pies juntos sobre vallas • Dribleo entre conos • Pases de pared • Tiro al primer toque • Cabezazos 
5. 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.).	 

6. Apoyar en el registro y seguimiento de la asistencia de los deportistas durante sesiones de entrenamiento, competiciones, evaluaciones deportivas.	Se realizó el registro constante de asistencia de los deportistas en sesiones de entrenamiento, competiciones y evaluaciones deportivas, garantizando el uso de formatos adecuados para un control exhaustivo de la información.  CORPORACION ARBITRAL DE CUNDINAMARCA PLANILLA OFICIAL DE JUEGO EMAIL: coarcun@gmail.com FCF TORNEO: Municipal CATEGORIA: Infantil FECHA: 09 / 10 / 25 HORA: 9:00 Am RAMA: Masculino EQUIPO LOCAL: Las Amigos EQUIPO VISITANTE: Inter Palmas NOMBRE DEL JUGADOR / SUSTITUTOS / CUERPO TÉCNICO / DIR.TÉCNICO: DOC
7. Asistir de manera puntual a las reuniones y capacitaciones convocadas por elsupervisor, y la secretaria deDeportes y Recreación de Girardot, así como todas aquellas en las cuales se requiera su presencia y participación	Se asistió puntualmente a todas las reuniones y capacitaciones convocadas por el supervisor y la Secretaría de Deportes y Recreación, contribuyendo activamente en la planeación, evaluación y mejora de las estrategias deportivas implementadas.
8. Apoyar las actividadesdeportivas, recreo deportivas,recreación y actividad física de lasecretaria de deportes y los diferentes eventos que realice la Administración Municipal.	Se colaboró en la organización y desarrollo de actividades recreo- deportivas, recreativas y de actividad física promovidas por la Secretaría de Deportes, participando en eventos organizados por la Administración Municipal con el fin de fomentar la actividad física y el deporte en la comunidad 
9. Las demás que sean designadas por el supervisor del contrato, que sean concomitantescon la naturaleza y objeto de este	Se ejecutaron todas las tareas asignadas relacionadas con la naturaleza del contrato, asegurando una intervención integral en las actividades deportivas, recreativas y de

	promoción del bienestar físico de los grupos beneficiados