

Obligación No. 7:

Programar y realizar 1 actividad mensual que permitan conocer y ser garante de los derechos de los niños, niñas y adolescentes consagrados la ley 1098 de 2006 y sus normas reglamentarias.

Avance: Para este periodo de enero 2025 se programó la actividad “ Responsabilidad ” grupos semilleros natación aletas grupo 2, 3 registrado en el SIM 21 de enero 2025, que le permitan conocer y ser garante de los derechos de los niños, niñas y adolescentes consagrados la ley 1098 de 2006 y sus normas reglamentarias.

Evidencia: Para este periodo del mes de enero 2025 se programó la actividad en la sesiones de entrenamiento en la plataforma SIM, de los grupos 2 Y 3 asignados.

Se anexa Sesiones grupos 2 y 3, enero 21 2025 de la actividad.

Ubicación: Secop II CPS - 2762 – 2024 Informe No 8, subcarpeta obligación 7

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO FLORIDABLANCA (IED) (FLORIDABLANCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
3. FECHA:	2025-01-21	4. HORA:	Martes,16:00:00,18:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS NATACIÓN ALETAS	6. N° DE SESIÓN:	105
7. ESCENARIO:	LA SERENA	8. N° DE SEMANA:	22

ETAPA :
ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL

PERÍODO :
PERIODO PREPARATORIO

MICROCICLO :
CORRIENTE

MESOCICLOS :
BÁSICO

OBJETIVO GENERAL :
Afianzar la resistencia aeróbica en tierra y en agua

VOLUMEN TOTAL :
2000 metros

OBSERVACIÓN :
Se observa en el deportista mejoramiento en su resistencia aeróbica tanto en tierra como en el agua

FASE INICIAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
Movilidad articular extremidades superiores, céfalo caudal(, dedos, muñecas, codos, brazos, hombros, cuello	Repeticiones	repeticiones 60 4
Movilidad articular extremidades inferiores (tobillos , rodillas , cintura)	Repeticiones	repeticiones 60 4
Preparación física , fortalecimiento abdominales , lumbares, empeines, sentadillas	Repeticiones , Continuo	repeticiones 20 6

VALOR VOLUMEN:

600 Repeticiones

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
150 metros estilo libre 200 metros patada ventral en flecha Bi 150 metros Bi 200 metros ondulacion torpedo Bi	Continuo, Interválico	distancia 700 metros
8 x 75 metros (estilo superficie- libre)	Intervalico	distancia 600 metros
6 X 50 (estilo libre - superficie)	Interválico	distancia 300 metros
8 x 25 (4 libre - 4 superficie)	Repeticiones	distancia 200 metros

VALOR VOLUMEN:

1800 metros

FASE FINAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
5 virajes estilo libre 5 remates 5 salidas 5 virajes	Repeticiones	distancia 100 metros
100 metros de afloje	Continuo	distancia 100 metros
Estiramientos extremidades superiores e inferiores , trabajo en agua , recuperación, llamado a lista, charla " la responsabilidad " retroalimentación sesión de entrenamiento	Deductivo	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

200 metros

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FLORIDABLANCA			Nombre Instructor: HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ	
2. Fecha:	2025-01-21	5. Centro de Interes SEMILLEROS NATACIÓN ALETAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,16:00:00,18:00:00	6. N° de Sesion: 105	9. N° de Semana: 22	
4. Grupo:	SEMILLEROS NATACIÓN ALETAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016599360	Ariany Isabella Hernandez			No asistio
1028499777	Linda Isabella Bahamon			Asistio
1222206090	Keila Salome Roncancio			Asistio
1016081923	Laura Vanessa Benavides			Asistio
1028724677	Ian Santiago Socha			Asistio
1016963329	Samantha Beltran			Asistio
1034306553	Ariadna Lucia Contreras			No asistio
1013277390	Jeronimo Hincapie			Asistio
1025151939	Antwan Nicolay Zamora			Asistio
1016960384	Juliana Sofia Ballen			No asistio
1141128368	LINDA ISABELLA VELANDIA			No asistio
1016963790	Andres David Orjuela			No asistio
1031843287	Laura Gabriela Deantonio			Asistio
1141130078	Valeria Cantor			Asistio
1141132413	Carlos Jose Humanez			No asistio
1032944435	DANNA ALEJANDRA BALLEEN			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA PROYECTO 7854 - JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ
3. FECHA:	2025-01-21	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	SEMILLEROS NATACIÓN ALETAS	6. N° DE SESIÓN:	105
7. ESCENARIO:	LA SERENA	8. N° DE SEMANA:	22

ETAPA :
ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL

PERÍODO :
PERIODO PREPARATORIO

MICROCICLO :
INTRODUCTORIO

MESOCICLOS :
BÁSICO

OBJETIVO GENERAL :
Afianzar la resistencia aeróbica en tierra y agua

VOLUMEN TOTAL :
1800 metros

OBSERVACIÓN :
Se observa en el deportista , la resistencia y ejercicios en tierra y trabajo técnico en el agua

FASE INICIAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
Movilidad articular extremidades superiores, céfalo caudal(, dedos, muñecas, codos, brazos, hombros, cuello	Repeticiones	repeticiones 60 2
Movilidad articular extremidades inferiores (tobillos , rodillas , cintura)	Repeticiones	repeticiones 60 3
Preparación física , fortalecimiento abdominales , lumbares, empeines, sentadillas	Repeticiones , Continuo	repeticiones 20 6

VALOR VOLUMEN:

420 Repeticiones

FASE CENTRAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
100 metros estilo libre 200 metros estilo libre Bi 100 metros patada ventral en flecha Bi 100 metros ondulacion torpedo Bi	Continuo	distancia 500 metros
4 x 100 metros (patada-torpedo-superficie - libre con snolker)	Interválico	distancia 400 metros
8 X 50 (libre - superficie)	Interválico	distancia 400 metros
8 x 25 (superficie , libre)	Repeticiones	distancia 200 metros

VALOR VOLUMEN:

1500 metros

FASE FINAL

MEDIOS	MÉTODOS	DOSIFICACIÓN
5 virajes estilo libre 5 remates 5 salidas 5 virajes	Repeticiones	peso 100 metros
200 metros de afloje	Continuo	distancia 200 metros
Estiramientos extremidades superiores e inferiores , trabajo en agua , recuperación, llamado a lista, charla " la responsabilidad " retroalimentación sesión de entrenamiento	Deductivo	tiempos 10 minutos

VALOR VOLUMEN:

300 metros

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: HUMBERTO BUITRAGO LOPEZ	
2. Fecha:	2025-01-21	5. Centro de Interes SEMILLEROS NATACIÓN ALETAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesion: 105	9. N° de Semana: 22	
4. Grupo:	SEMILLEROS NATACIÓN ALETAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016959587	Luisa Fernanda Arevalo			Asistio
1140924605	Oliver Castro			Asistio
1014285580	Iris Mariana Sanchez			No asistio
1016960254	Samuel Salinas			Asistio
1050098516	Sara Sofia Ortiz			No asistio
1016963467	Salomé Campo			No asistio
953929709052013	Samuel Jesus Zavala			Asistio
1027295743	Luciana Cera			Asistio
1016960651	Samantha Garzón			Asistio
1091990626	Angel Adrian Castillo			Asistio
1016961859	Angelica Maria Garzon			No asistio
1014294344	Natalia Gil			Asistio
1206220630	Hanna Daza			Asistio

Responsabilidad

Example:

— 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 2681, 2682, 2683,



Sumit K. Mishra



Journal of Management Studies, 2006; 43(7): 989–1001



Tambien me incorporabam
a Vegas de Lema y enton-
ces a las 12 que al pro-
mo dia a las 12 de la
el resto al pueblo, etc.

RESPONSABILIDAD

١٥٠

la responsabilidad es
el ~~resultado~~ de las
~~elecciones~~ o ~~elección~~
al hacer o decir
algo o bien una forma
de ~~responder~~.

Responsible
for
the
work

Los traductores aprenden a ser **expansivos** y **comprometidos** con el **lectado**, **atendiendo** **globalmente** a los **intermedios** y **complejando** con los **intermedios** de los **intermedios**.

2. Answer the questions
using the information
in the text.

Sonos responsables
 de quitar y re-
emplazar de
 las alabras la memoria,
 las palabras y palabras
 de palabras y palabras
 de palabras y palabras



Samantha Bell