CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No.:					CPS-20	Del Año:	2026	
CONTRATISTA:	DIANA PATRICIA MERCHAN PARAMO				C.C./ C.E. No.:	1.070.966.400		
PERIODO DEL INFORME:	Desde:	1	2	2026	Hasta:	28	02	2026
		Día	Mes	Año		Día	Mes	Año

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

OBJETO: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DEPORTIVA DEL IDCTS EN LA MODALIDAD DE GIMNASIA ARTÍSTICA EN LA RAMA FEMENINA, EN EL MUNICIPIO DE SUBACHOQUE								
Fecha de inicio	Desde:	01	02	2026	Fecha de terminación	30	11	2026
		Día	Mes	Año		Día	Mes	Año

PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL:				POLIZA (SI APLICA)		
NUMERO DE PLANILLA	COBERTURA	FECHA DE PAGO		NUMERO	FECHA	COBERTURA
9498036093	ENERO	3/2/2026		N/A	N/A	N/A

2. DETALLE DE LA EJECUCIÓN

NO	OBLIGACIONES ESPECIFICAS	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS Y/O SOPORTE
1	Presentar las planeaciones de clase con los horarios establecidos del mismo modo presentar el plan de trabajo del año a través de una maya curricular de acuerdo a los compromisos pactados con el superior.	Durante el mes se presentaron y ejecutaron las planeaciones de clase conforme a los horarios establecidos dando cumplimiento al plan de trabajo ya pactado	Se anexa planeaciones de clase, registros de asistencia, evidencia fotográfica y reporte mensual de ejecución conforme al cronograma establecido.
2	Desarrollar la preparación técnica a los participantes de la escuela de gimnasia para corregir posturas específicas y establecer rutinas que contribuyan al aprendizaje de elementos y figuras propias de la gimnasia artística en los aparatos de viga de	Durante el periodo se priorizó el acondicionamiento físico general, fortaleciendo la fuerza, flexibilidad y coordinación, como base fundamental para el desarrollo técnico posterior en los aparatos de viga, suelo, salto y barra. Se implementaron ejercicios específicos para la correcta ejecución de posturas y movimientos básicos.	Fotografía 1,2,3

	equilibrio, salto, barra y suelo.		
3	Estimular el desarrollo de las habilidades físicas condicionales y coordinativas de las deportistas a través de dinámicas y actividades básicas de la gimnasia artística.	Durante el periodo se estimularon las habilidades físicas condicionales y coordinativas de las deportistas mediante dinámicas y actividades básicas de gimnasia artística, favoreciendo el control corporal, la coordinación y la adaptación progresiva a los ejercicios técnicos.	Fotografía 4,5,6
4	Brindar el seguimiento técnico de las deportistas de la categoría formativo y competitivo para evidenciar mejora en su proceso de formación en cada uno de sus niveles de competencia; de igual manera representar y llevar el legado de IDCTS a los diferentes eventos, festivales y campeonatos departamentales o Nacionales.	Durante el mes se brindó seguimiento técnico a las deportistas de las categorías formativo y competitivo, evaluando su condición física general. Asimismo, se trabaja en el fortalecimiento de la preparación para representar al IDCTS en eventos, festivales y campeonatos futuros.	Fotografía 7,8,9
5	Participar de inducciones, capacitaciones, talleres o reuniones informativas planteadas desde el área y los diferentes programas liderados por el IDCTS, así mismo, realizar apoyo de eventos, actividades deportivas, recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre programadas por el IDCTS.	Se dio cumplimiento asistiendo a la reunión inicial el día 28 de enero, a la promoción de escuelas de formación el día 31 de enero y participando en la reunión virtual de seguridad en el trabajo el día 26 de febrero	Fotografía 10,11,12
6	Las demás que se deriven de la naturaleza del presente contrato y que garanticen su cabal y oportuna ejecución y tengan relación directa con el objeto aquí contratado	Durante el mes se realizaron todas las actividades necesarias para cumplir con el contrato, asegurando la ejecución efectiva de las tareas y el buen desarrollo del programa de gimnasia artística.	N/A

CONTRATISTA

DIANA PATRICIA MERCHAN PARAMO
1.070.966.400 de Facatativá

SOPORTE DE REGISTRO FOTOGRAFICO

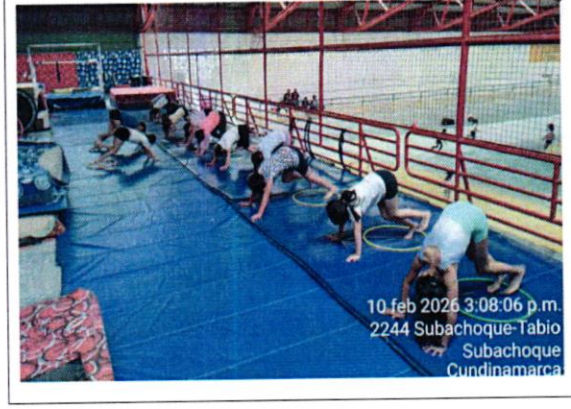
OBLIGACIÓN 2: FOTOGRAFIA 1
2 FEBRERO 2026 - COLISEO CENTRAL



OBLIGACIÓN 2: FOTOGRAFIA 2
3 FEBRERO 2026 - COLISEO CENTRAL



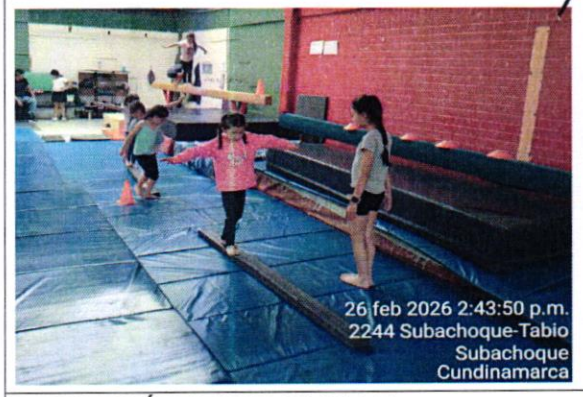
OBLIGACIÓN 2: FOTOGRAFIA 3
10 FEBRERO 2026 - COLISEO CENTRAL



OBLIGACIÓN 3: FOTOGRAFIA 4
26 FEBRERO 2026 - COLISEO CENTRAL



OBLIGACIÓN 3: FOTOGRAFIA 5
26 FEBRERO 2026 - COLISEO CENTRAL



OBLIGACIÓN 3: FOTOGRAFIA 6
24 FEBRERO 2026 - COLISEO CENTRAL



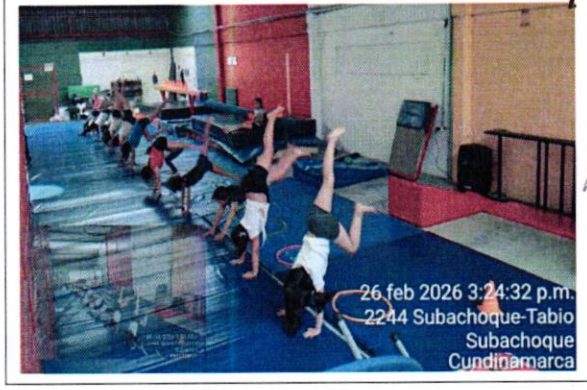
OBLIGACIÓN 4: FOTOGRAFIA 7
24 FEBRERO 2026 - COLISEO CENTRAL



OBLIGACIÓN 4: FOTOGRAFIA 8
17 FEBRERO 2026 - COLISEO CENTRAL

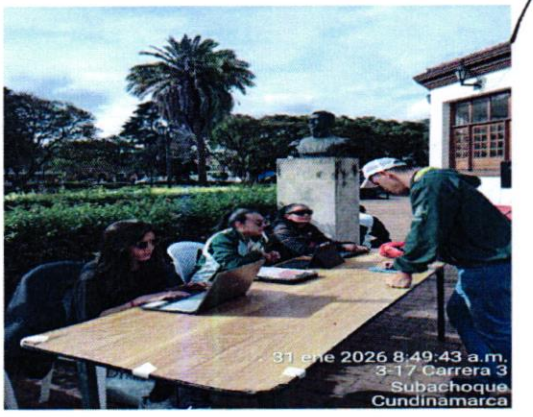


OBLIGACIÓN 4: FOTOGRAFIA 9
26 FEBRERO 2026 - COLISEO CENTRAL



Obligación 5: FOTOGRAFIA 10
28 ENERO 2026 – COCASA DE LA CULTURA



Obligación 5: FOTOGRAFIA 11 **31 ENERO 2026 – PARQUE CENTRAL** 	**Obligación 5: FOTOGRAFIA 12** **26 FEBRERO 2026 – REUNION VIRTUAL** 

aportes en línea

Planilla Resumen

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$280,200	$0	$0	$280,200
COLPENSIONES	25-14	900,336,004	7	1	$280,200	$0	$0	$280,200
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$18,300	$0	$0	$18,300
COLMENA	14-25	800,226,175	3	1	$18,300	$0	$0	$18,300
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$218,900	$0	$0	$218,900
FAMISANAR	EPS017	830,003,564	7	1	$218,900	$0	$0	$218,900
TOTAL				**1**	**$517,400**	**$0**	**$0**	**$517,400**



aportes en línea

Empresas Independientes Administradoras Datos en línea

Medios de pago Centro de ayuda

Inicio Quiénes somos Productos Contáctenos

Regístrate Ingresa al portal transaccional

Inicio Autoservicio Verificar planilla

Verificar planilla

Verifica la validez de una planilla de aportes a seguridad social.

Ingresa la siguiente información

Tipo de documento

Cédula de ciudadanía

Número de documento

1070966400

EPS

FAMISANAR

Valor aportado a EPS

218900

Clave de pago

9498036093

Periodo de cotización (salud)

2026

Planilla válida

Importante: La información suministrada es correcta y corresponde a un pago registrado en nuestro sistema.

Aceptar

No soy un robot

reCAPTCHA cambiará sus Condiciones del Se... Tome medidas.

reCAPTCHA Privacidad - Condiciones

Verificar planilla

¡Hola, MERCHAN PARAMO DIANA PATRICIA!

Estado de la Transacción: Aprobada

Los siguientes son los datos de tu transacción:

Valor: $ 517.400

Empresa: APORTES EN LINEA

Descripción: Pago de la Planilla de aportes con clave: 9498036093

Fecha de la transacción: 02/02/2026

CUS: 31524937

Gracias por utilizar nuestro servicio.



Ten encuenta estos tips de seguridad:

- Usa dispositivos personales o de confianza para realizar tus pagos.
- No abras enlaces sospechosos.
- Cambia tus contraseñas con regularidad.
- Digita manualmente la URL del portal de tu entidad financiera.
- Recuerda que PSE nunca te contactará para solicitarte información personal.

Para mayor información comunícate con nosotros:

En Bogotá: +57 (601) 3808890 Opción 5

Contáctanos: https://www.pse.com.co/persona-centro-de-ayuda

Un servicio de ach COLOMBIA

ACH Colombia Oficial | @ACHColombia_

ACHColombiaOficial | ACH Colombia Oficial

SUBACHOQUE
Gestión de Deporte y Actividad Física

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA GIMNASIA ARTISTICA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	TECNICO	1	REBOTE Y PARADA DE MANOS (SALTO)	Desarrollar el control corporal en acciones de impulso, apoyo e inversion	2	1	Ejercicios de braceo y tecnica de carrera con adecuado arrido de piernas	1	Comprende y ejecuta correctamente la tecnica de carrera e impulso
							2	Trabajo de aceleración progresiva hacia el batidor	2	Acelera el rebote con adecuada alineación corporal y altura
							3	Ejecución de saltos (carrerilla, apoyo en y salgo en) con control técnico corporal	3	Ejecuta abordajes controlados y estables
							4	Practica de ejercicios en tierra piel con control postural	4	
			2	ENTRADAS DE PECHO, POSTURAS CANOA, DESPEGUES CORTOS (BARRA)	Desarrollar fuerza básica y control postural en apoyos y suspensiones.	3	1	suspensión pasiva en barra (barbillas)	1	Mantiene suspensión con autonomía y control.
							2	Desplazamientos laterales en suspensión	2	Ejecuta desplazamientos laterales correctamente
							3	Entrada a fuerza (salida de estómago) sin e. ¿ vo progresivo	3	Realiza la salida de estómago y vuelta atrás con adecuada técnica.
							4	Impulso y desplegues en posición recta y alejada.		
							5	Vuelta atrás en barra con correcta alineación corporal		
			3	DESPLAZAMIENTOS (Viga)	Desarrollar equilibrio estatico y dinamico	2	1	Luminetas en diferentes direcciones	1	Mantiene equilibrio en desplazamientos y saltos.
							2	Salma a pies y dos pies sobre la viga	2	Ejecuta posiciones básicas con control postural.
							3	Ejecución de posiciones básicas (mixvé, passé, coupé, arabesco)	3	Realiza ejercicios preparatorios de inversión con seguridad.
							4	Rodamientos adelante con control.	4	
							5	Iniciación a parada de manos frontal y lateral	5	
			4	POSICIONES FUNDAMENTALES, RODAMIENTOS, INVERTIDAS, MEDIALUNAS	Conocer y ejecutar posiciones basicas y elementos fundamentales	3	1	Aprendizaje de posiciones básicas (carrera, dorsal, posición fundamental)	1	Reconoce y mantiene la linea corporal adecuada
							2	Rodamientos adelante y atrás	2	Ejecuta rodamientos con correcta orientación espacial.
							3	Parada de manos asistida	3	Realiza parada de manos y medialuna con alineación básica
							4	Medialuna estática o con entrenito	4	
							5	Arcon básico con adecuada apertura de hombros	5	
		TACTICO	1	SUELO	Reconocer ubicación en tiempo y espacio	3	1	Ejercicios de orientación espacial (izquierda, derecha, arriba, abajo)	1	Controla su cuerpo en diferentes posiciones.
							2	Trabajo de control corporal	2	Reconoce y controla su cuerpo.
							3	Realiza ejercicios flexibilidad	3	Conoce y controla el concepto de postura en diferentes posiciones y las mantiene durante un periodo de tiempo
			2	BARRA	Desarrollar fuerza y resistencia especifica	3	1	Realizar ejercicios de suspensión en barra	1	Ejecuta con control y postura la suspensión en barra superior
							2	Realizar ejercicios de apoyo sostenidos y dinamicos	2	Ejecuta y controla su cuerpo en los apoyos sostenidos y dinamicos
							3	Realizar ejercicios de suspensión y fuerza abdominal	3	Ejecuta con control y postura, posiciones basicas en suspensión.
							4	Realizar ejercicios isometricos	4	Ejecuta con control ejercicios isometricos, suspensiones, etc
			3	VIGA	Mejorar movilidad, propiocepción y equilibrio.	0	1	Realizar ejercicios en superficies inestables	1	Controla su cuerpo en la ejecucion de ejercicios en superficies inestables
							2	Realizar ejercicios de ubicación usando estimulos externos	2	Controla los movimientos de su cuerpo sin importar los diferentes estimulos a los que sea expuesto
							3	realizar ejercicios de coordinación y precisión	3	Ejecuta con dominio y control ejercicios de coordinacion y precision
							1	Realizar ejercicios de carreras grupales	1	Realiza de manera acertiva el ejercicio con el fin de mejorar la capacidad aerobica y resistencia
							2	Subir y bajar escaleras	2	Realiza con control el ejercicio y mejora la agilidad
			4	SALTO	Desarrollar velocidad y potencia básica.	0	1	Realizar ejercicios de carreras grupales	1	Realiza de manera acertiva el ejercicio con el fin de mejorar la capacidad aerobica y resistencia
							2	Subir y bajar escaleras	2	Realiza con control el ejercicio y mejora la agilidad
							3	Saltar la cuerda	3	Ejecuta con coordinacion, estabilidad y resistencia el ejercicio
							1	Flexibilidad pasiva	1	que la niña desarrolle Flexibilidad por medio de spagat y split por intervalos de tiempo
							2	Flexibilidad de pierna	2	Que la niña mejore la amplitud en movimientos
		FISICO	1	FLEXIBILIDAD	Mejorar amplitud, elasticidad y movilidad articular.	3	1	Flexibilidad pasiva	1	que la niña desarrolle Flexibilidad por medio de spagat y split por intervalos de tiempo
							2	Flexibilidad de pierna	2	Que la niña mejore la amplitud en movimientos
							3	flexibilidad de hombro y espalda	3	Mejorar elementos de arco y minimizar tension en parte inferior de la columna.
							1	Abdominales en canoa, extensión, pierna arriba, dorsales planchas	1	Que la niña desarrolle resistencia y fuerza en la zona media para la mejora de la postura y control.
							2	flexion de brazo, dominadas.	2	Que la niña desarrolle fuerza en brazo por medio de ejercicios isometricos
			2	ACONDICIONAMIENTO ANATOMICO	Desarrollar fuerza general.	2	1	Abdominales en canoa, extension, pierna arriba, dorsales planchas	1	Que la niña desarrolle resistencia y fuerza en la zona media para la mejora de la postura y control.
							2	flexion de brazo, dominadas.	2	Que la niña desarrolle fuerza en brazo por medio de ejercicios isometricos
							3	sentadillas, saltabilidad	3	Desarrollar en la niña fuerza en la pierna para la mejora de zancada
			3	RESISTENCIA	Mejorar resistencia física en la deportista	2	1	ejercicios de larga duracion por medio del juego	1	mejorar la capacidad de recuperacion
							1	Que es el programa USAG	1	Conoce el programa Usag
							1	ejercicios de larga duracion por medio del juego	1	mejorar la capacidad de recuperacion
							1	Que es el programa USAG	1	Conoce el programa Usag
							2	Generalidades	2	Reconoce cuales son las faltas generales y deducciones
							3	Juzgamiento	3	Reconoce la importancia y labor del juzgamiento
							1	Vestimenta incorrecta	1	Reconoce cual es la vestimenta adecuada para la practica deportiva
		TEORICO	1	reglamento programa USAG	Conocer aspectos basicos del código de puntuación	1	1	Que es el programa USAG	1	Conoce el programa Usag
							2	Generalidades	2	Reconoce cuales son las faltas generales y deducciones
							3	Juzgamiento	3	Reconoce la importancia y labor del juzgamiento
							1	Vestimenta incorrecta	1	Reconoce cual es la vestimenta adecuada para la practica deportiva
			2	conductas antideportivas	Identificar comportamientos inadecuados en entrenamiento y competencia	3	2	vocabulario dentro y fuera del lugar de entrenamiento y competencia	2	Reconoce y comprende cual es el lenguaje adecuado al referirse a los demas
							1	Vestimenta incorrecta	1	Reconoce cual es la vestimenta adecuada para la practica deportiva
							2	vocabulario dentro y fuera del lugar de entrenamiento y competencia	2	Reconoce y comprende cual es el lenguaje adecuado al referirse a los demas
							3	Irrespeto a entrenadores, jueces y/ o deportistas	3	Comprende como debe ser el trato a entrenadores jueces y deportistas
			3	higiene	Crear hábitos de cuidado personal.	4	1	Baño diario	1	Reconoce la importancia del baño diario
							2	cuidado en pies y manos	2	Conoce la importancia del cuidado de pies y manos
							3	construcción	3	Conoce y comprende que es la construcción
							4	presentación personal	4	comprende la importancia del cuidado personal
							1	Enseñar el proceso de una sesión de entrenamiento	1	Conoce el proceso de una sesión de entrenamiento
			4	Prevención de lesiones	Reconocer la importancia del calentamiento y recuperación.	2	1	Enseñar el proceso de una sesión de entrenamiento	1	Conoce el proceso de una sesión de entrenamiento
							2	Enseñar el calentamiento general del entrenamiento	2	Conoce la importancia de el calentamiento general
							3	Enseñar el calentamiento especifico del entrenamiento	3	Conoce la importancia de un calentamiento especifico
							4	Enseñar el estiramiento del entrenamiento	4	Conoce la importancia de realizar un estiramiento
							5	Hidratación	5	Conoce la importancia de mantenerse hidratado
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Valores sociales	Fomentar convivencia y respeto.	2	1	respeto por los demas	1	Entiende el concepto de respetar a los demas sin discriminacion alguna
							2	participacion individual y colectiva	2	Entiende el concepto de participacion individual y colectiva
							3	empatia	3	entiende el concepto de comprender el estado emocional de los demas
							4	solidaridad	4	Reconoce el valor de la colaboracion mutua
							5	responsabilidad	5	Entiende y aplica el valor de la responsabilidad
			2	valores personales	Fortalecer el desarrollo integral	4	1	creatividad	1	Demuestra creatividad frente a la solucion de situaciones
							2	disciplina	2	entiende la importancia de la disciplina como individuo
							3	honestidad	3	reconoce la importancia del valor de la honestidad
							4	amor propio	4	conoce su valor como persona.

FECHA DE ENTREGA	28/02/2026
NOMBRES Y APELLIDOS DEL INSTRUCTO	DIANA PATRICIA MERCHAN PARAMO
MUNICIPIO	Subachoque

SUBACHOQUE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE GIMNASIA ARTISTICA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL FUNDAMENTACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
Fundamentación	FUNDAMENTACION	TECNICO	1	PARADA DE MANOS Y SEUGATIPOS DE PALOMA (SALTO)	Aprender y ejecutar saltos reglamentarios del programa USAG.	2	1	perfeccionamiento de tecnica de carrera, dinamismo y velocidad.	1	Ejecuta de manera correcta la tecnica de carrera manteniendo dinamismo y velocidad durante la misma.
							2	Realizar educativos para salto a parada de manos en 45 cm	2	Conoce y controla de manera adecuada la tecnica de entrada a parada de manos en pie de trabajo.
							3	Realizar educativos de palomita en pila de colchonetas	3	Ejecuta con control educativos de palomita en 2 fases y toma resolucion para lograr la correcta ejecucion del salto
							4	Realizar educativos de palomita en cubo y con minitram	4	Realiza con control y tecnica palomita en cubo con minitram
			2	ENTRADAS A LA BARRA, DESPOJOS ROLLOS, TECNICA DEL BALANCEO	Ejecutar elementos reglamentarios del programa USAG.	2	1	Realizar desplegues a la horizontal o por encima de alli.	1	Ejecuta con control, tecnica llegando a la horizontal los despliegues en barra
							1	Realizar desplegues a la horizontal o por encima de alli.	1	Ejecuta con control, tecnica llegando a la horizontal los despliegues en barra
							2	Realizar con posicion uno o mas rollos atras	2	Realiza y controla la ejecucion de uno o mas rollos atrás
							3	Realizar educativos de rollo adelante	3	Conoce, entiende y ejecuta con control los educativos para la correcta realizacion del rollo adelante
							4	Realizar educativos de alemana	4	Conoce y realiza con control los educativos de la alemana.
							5	Realizar balanceo en canina y tecnica de pateo en banda superior	5	Conoce y controla el balanceo en canina y entiende el concepto del pateo en el mismo.
			3	DESPLAZAMIENTOS EN RELEVE, INVERTIDAS, SALIDAS, EDUCATIVOS DE MEGALUNA	Aprender y ejecutar elementos asociados al programa USAG	4	1	Realizar desplazamientos en diferentes direcciones en posicion de relevé	1	Realiza de manera controlada los desplazamientos en posicion de relevé
							2	Realizar educativos para parada de manos frontal sobre la viga	2	Ejecuta con control la iniciacion de parada de manos frontal sobre la viga
							3	Ejecutar parada de manos lateral a la vertical	3	Logra una correcta ejecucion de la parada de manos lateral a la vertical sobre la viga.
							4	Realizar media luna en viga inferior	4	Ejecuta con control y direccion la media luna sobre la viga inferior
							5	Ejecutar saltos gimnasticos y giros pivote sobre la viga	5	Realiza con control saltos gimnasticos como salto extension, jete recto y giros a talon o pivote
			4	ROLLOS, CUARTAS, RONDADAS, EDUCATIVOS DE FLIC FLAC	Aprender y ejecutar elementos reglamentarios del programa USAG.	4	1	Realizar parada de manos y sus variables con control y postura.	1	Logra realizar con control la parada de manos y sus variables
							2	Realizar medialuna con antesalto y aprender educativos para rondada	2	Ejecuta con control la medialuna y conoce y ejecuta el educativo de rondada
							3	Realizar educativos de flic flac	3	Conoce y realiza en postura los diferentes educativos para una correcta realizacion de flic flac
							4	Realizar elementos segun el nivel.	4	Conoce y ejecuta con claridad las fallas del programa Usag
			5	SALTOS GIMNASTICOS	Ejecutar saltos reglamentarios del programa USAG	2	1	Realizar salto jete	1	Ejecuta con amplitud el salto jete
							1	Realizar salto jete	1	Ejecuta con amplitud el salto jethe
							2	Realizar salto split Y tijeras con amplitud	2	Ejecuta con amplitud los saltos split y tijeras
							3	Realizar giros pivote	3	Realiza con control medio giro pivote
		TACTICO	1	SUELO	Mejorar coordinación, ajuste corporal y control en rotaciones y traslaciones	4	1	Realizar invertidas con variables	1	Conoce y controla las posiciones basicas gimnasticas con variables
							2	Realizar ejercicios de rotacion	2	Conoce y controla ubicación espacial
							3	Realizar ejercicios para desarrollar en la niña un alto nivel de control corporal	3	Reconoce y controla su cuerpo
			2	BARRA	Fortalecer suspensiones y posiciones invertidas.	4	1	Realizar ejercicios de suspensión en Barra	1	Ejecuta con control y postura la suspensión en banda superior
							2	Realizar ejercicios de apoyo sostenidos y dinamicos	2	Ejecuta y controla su cuerpo en los apoyos sostenidos y dinamicos
							3	Realizar ejercicios de suspensión y fuerza abdominal	3	Ejecuta con control y postura posiciones basicas en suspensión.
							4	realizar ejercicios isometricos	4	Ejecuta con control ejercicios isometricos, suspensiones, etc
			3	VIGA	Desarrollar equilibrio, diferenciación y propiocepción.	3	1	Realizar ejercicios en superficies inestables	1	Controla su cuerpo en la ejecucion de ejercicios en superficies inestables
							2	Realizar ejercicios de ubicación usando estimulos externos	2	Controla los movimientos de su cuerpo sin importar los diferentes estimulos a los que sea expuesto
							3	realizar ejercicios de coordinación y precisión	3	Ejecuta con dominio y control ejercicios de coordinacion y precision.
			4	SALTO	Desarrollar velocidad y potencia.	3	1	Realizar ejercicios de carreras grupales	1	Realiza de manera acertiva el exercicios con el fin de mejorar la capacidad aerobica y resistencia
							2	Subir y bajar escaleras	2	Realiza con control el ejercicio y mejora la agilidad
							3	Saltar la cuerda	3	Ejecuta con coordinacion, estabilidad y resistencia el ejercicio.
		FISICO	1	Flexibilidad	Mejorar amplitud articular mediante métodos activos, asistidos y halísticos.	3	1	Realizar estiramientos asistidos	1	Mejorar flexibilidad de manera gradual
							2	Realizar lanzamientos	2	Mejorar aumento en amplitud
							3	Soltar y sujetar activo punto alto	3	Aumentar intensidad por medio de flexibilidad activa
							4	ejercicios de hombro y espalda	4	Mejorar grado de amplitud en ejercicios de arco
			2	velocidad y resistencia	Mejorar dinamismo y capacidad aeróbica/anaeróbica	3	1	carreras por lapsos de tiempo	1	mejorar la resistencia aerobica
							2	Burpees	2	Mejorar resistencia anaeróbica y muscular
							3	skipping	3	Mejorar tecnica
			3	Fuerza	incrementar fuerza general y especifica	3	1	ejercicios isometricos	1	Fortalecer musculos
							2	ejercicios isotonicos	2	Aumentar fuerza muscular
		TEORICO	1	Reglamento USAG	Comprender faltas y deducciones del código de puntuación	1	1	Enseñar faltas generales y deducciones	1	Conoce y comprende cuales son las deducciones generales del programa
							2	Enseñar faltas especificas por aparato	2	comprende las faltas especificas en el aparato (suelo, salto, viga, barra)
							3	Enseñar valores de los elementos	3	Entiende que cada elemento tiene un valor en la rutina
			2	Conducta antideportiva	identificar comportamientos penalizados.	1	1	vestimenta incorrecta	1	Reconoce cual es la vestimenta adecuada para la practica deportiva
							2	vocabulario dentro y fuera de la sala de competencia o lugar de entrenamiento	2	Reconoce y comprende cual es el lenguaje adecuado al interiror y los demas
							3	irrespeto a jueces, entrenadores y o deportistas	3	Comprende como debe ser el trato a oponentes jueces y deportistas
			4	Higiene	Crear habitos de higiene	1	1	Baño diario	1	conoce la importancia del baño diario
							2	cuidado en pies y manos	2	Conoce y comprende la importancia del cuidado de pies y manos
							3	menstruación	3	Conoce y comprende que es la menstruacion
							4	presentación personal	4	Comprende la importancia del cuidado personal
			5	prevencion de lesiones	Aplicar herramientas preventivas en el entrenamiento.	1	1	Enseñar el proceso de una sesión de entrenamiento	1	Conoce el proceso de una sesion de entrenamiento
							2	Enseñar el calentamiento general del entrenamiento	2	Conoce la importancia de el calentamiento general
							3	Enseñar el calentamiento especifico del entrenamiento	3	Conoce la importancia de un calentamiento especifico
							4	Enseñar el estiramiento del entrenamiento	4	Conoce la importancia de realizar un estiramiento
							5	Hidratación	5	Conoce la importancia de mantenerse hidratado
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Valores	Fortalecer principios formativos del deportista.	2	1	El respeto hacia sus compañeros y entrenador	1	Respeta todo tipo de acción deportiva o personal
							2	El trabajo en equipo	2	Reconoce la importancia del equipo de trabajo
							3	La responsabilidad	3	Ejecuta todas sus tareas con la mayor responsabilidad
							4	La tolerancia	4	Tolera todo tipo de acción deportiva o personal
							5	Humildad	5	Reconoce y ejecuta la importancia de la humildad
			2	Pensamiento critico	Desarrollar análisis y comprensión del deporte.	2	1	Participa en los entrenamientos	1	Reconoce los esfuerzos e importancia de los entrenos
							2	Analiza los componentes del entrenamiento	2	Reconoce los diferentes componentes del entrenamiento
							3	Compara su deporte con otros deportes	3	Realiza un psicoanalisis de cinico de otros atlas deportivas
							4	Sinaliza con externos sobre su deporte	4	Genera conocimientos hacia personas externas al deporte
							5	Se interesa por la lectura	5	Reconoce la importancia de la comprension lectora
			3	Valores cognitivos	Potenciar capacidades intelectuales aplicados al deporte.	2	1	Creatividad frente a la solución de ejercicios	1	Demuestra una creatividad frente a la solucion de ejercicios
							2	Potenciar su conocimiento con ejercicios de inteligencia	2	Potencia su conocimiento con ejercicios de inteligencia
							3	Pregunta y expone sus ideas	3	Pregunta y expone sus ideas mejorando su progresion en el entreno
							4	Mantener el ritmo de trabajo	4	Mantiene el ritmo de trabajo haciendo mas eficaz el entrenamiento
							5	Mantener interes sobre las actividades expuestas	5	Mantiene una actitud positiva frente a las situaciones que se presten

FECHA DE ENTREGA	28/02/2026
NOMBRES Y APELLIDOS DEL INSTRUCTO	DIANA PATRICIA MERCHAN PARAMO
MUNICIPIO	Subachoque

SUBACHOQUE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA GIMNASIA ARTISTICA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
Deporte	perfeccionamiento	TECNICO	1	PALOMA EN PILA DE COLCHONETAS Y CUBO (SALTO)	Ejecutar correctamente los saltos reglamentarios del programa USAQ con dominio técnico y control en cada fase	3	1	Realizar empuje de paloma en superficies para fase de repulsión	1	Entiende y ejecuta los educativos de empuje de paloma con técnica y ejecución
							2	Realizar ejercicios de talones para 1 fase de salto	2	Realiza un talonero adecuado y en destino para la primera fase del salto
							3	Realizar palomas tigre en pila de colchoneta	3	Ejecuta la paloma tigre con técnica y control respetando cada fase del salto
							4	Realizar paloma en cubo	4	Ejecuta la paloma en cubo con buena técnica, dominio y recepción
			2	DESPEGUES A LA HORIZONTAL, ALEMANAS, ROLLOS Y BALANCEOS (BARRA)	Ejecutar elementos reglamentados con mayor amplitud y dominio técnico	3	1	Realizar despegues por encima de la horizontal en ambas bandas	1	Ejecuta con destreza y control el despegue buscando subir pasar la horizontal
							2	Realizar educativos o elemento de apertura	2	Ejecuta y entiende los educativos de alemán
							3	Realizar educativos de paso para el talonero en banda superior	3	Realiza de manera acertiva los educativos de arco y rollos para balanceo
							4	Realizar balanceos propios en banda superior	4	Desarrolla con constancia y evolucion el balanceo en banda superior
							5	Realizar rollos adelante y atras	5	Ejecuta los rollos adelante y atrás con variables en postura y tecnica
			3	PASADAS DE MANOS, MEDIALUNA, SALTOS Y SALIDAS (VIGA)	Consolidar elementos reglamentarios con seguridad y precisión	3	1	Realizar base de desplazamientos en diferentes direcciones y posiciones	1	Realiza con control los elementos base de viga
							2	Realizar pasada de manos frontal y lateral	2	Ejecuta el control las inversiones
							3	Realizar medialunas en litio y en viga	3	Realiza la medialuna con control sobre la viga
							4	Analizar giros planos, pase, split sobre la viga	4	Desarrolla la base de saltos gimnasticos con control, tecnica y amplitud
			4	RONDADAS, FLIC FLAC, MORTALES, PALOMAS	Ejecutar elementos avanzados y sus conexiones reglamentarias.	3	1	Realizar rondadas con antesalto y variables	1	Ejecuta con control el antesalto, la tecalca de rondada y los educativos que se puedan ejecutar en rondada
							2	Realizar educativos de flic flac, mortal	2	Conoce y ejecuta de manera acertiva los educativos de flic flac y mortal atrás
							3	Realizar series de flic flacs	3	Realiza con control el flic flac y sus series
							4	Realizar plantear a un pie y las pimeriformes	4	Realiza la tecnica de palanca y la ejecuta de manera acertiva.
			5	SALTOS GIMNASTICOS	Ejecutar saltos reglamentarios con amplitud, técnica y control	3	1	salto tigre	1	Ejecuta el salto tigre con amplitud y control
							2	salto pase	2	Ejecuta con tecnica y amplitud el salto pase
							3	salto rusko	3	Ejecuta el salto rusko con amplitud
							4	Giros en pirotte	4	Ejecuta con control y tecnica los giros pirotte
		TACTICO	1	SUELO	Perfeccionar coordinación, control corporal y orientación espacial	3	1	Realizar interlidas con variables	1	Conoce y controla las posiciones ESPECIFICAS gimnasticas con variables
							2	Realizar ejercicios de rotación	2	Interpreta y controla ubicación espacial
							3	Realizar ejercicios para desarrollar en la niña un alto nivel de control corporal	3	Reconoce y controla su cuerpo
			2	BARRA	Consolidar suspensiones y apoyos dinámicos	3	1	Realizar ejercicios de suspensión en barra	1	Ejecuta con control y postura la suspension en banda superior
							2	Realizar ejercicios de apoyo sostenidos y dinamicos	2	Ejecuta y controla su cuerpo en los apoyos sostenidos y dinamicos
							3	Realizar ejercicios de suspensión y fuerza abdominal	3	Ejecuta con control y postura posiciones bandeja en suspensión.
							4	Realizar ejercicios isometricos	4	Ejecuta con control ejercicios isometricos, isopraxiales, etc
			3	VIGA	Fortalecer equilibrio y propiocepción avanzada	3	1	Realizar ejercicios en superficies inestables	1	Controla su cuerpo en la ejecucion de ejercicios en superficies inestables
							2	Realizar ejercicios de ubicación usando estimulos externos	2	Controla los movimientos de su cuerpo sin importar los diferentes estimulos a los que sea expuesto
							3	realizar ejercicios de coordinacion y precision	3	Ejecuta con dominio y control ejercicios de coordinacion y precision
			4	SALTO	Potenciar velocidad y potencia explosiva.	3	1	Ejercicios de trabajo aeróbico	1	Realiza de manera acertiva el ejercicios con el fin de mejorar la capacidad aeróbica y resistencia
							2	Subir y bajar escaleras	2	Realiza con control el ejercicio y mejora la agilidad
							3	Saltar la cuerda	3	Ejecuta con coordinacion, estabilidad y resistencia el ejercicio.
							4	Pliometria	4	potenciales pliometria
		FISICO	1	FLEXIBILIDAD	Ampliar rango articular mediante métodos activos y FNP	4	1	Realizar estiramientos pasivos	1	Mejorar flexibilidad de manera gradual
							2	Realizar lanzamientos	2	Mejorar aumento en amplitud
							3	spagat y split activo punto alto	3	Aumentar intensidad por medio de flexibilidad activa
							4	ejercicios de hombro y espalda	4	Mejorar grado de amplitud en ejercicios de arco
			2	VELOCIDAD Y RESISTENCIA	Optimizar potencia, dinamismo y resistencia específica	2	1	Burpees	1	Mejorar resistencia anaerobica y muscular
							2	ejercicios de velocidad maxima	2	realiza ejercicios donde intensifica la velocidad
							3	Ejercicios de resistencia con intervalos de velocidad	3	Realiza intervalos de resistencia y velocidad
							4	Ejercicios de resistencia en la fuerza	4	Desarrolla ejercicios de fuerza que intensifiquen la resistencia
			3	FUERZA	Incrementar fuerza general y específica para elementos avanzados.	2	1	Ejercicios isometricos	1	Fortalecer musculos
							2	ejercicios isotonicos	2	Aumentar fuerza muscular
							3	Circuitos de trabajo de fuerza	3	Desarrollar fuerza en la deportista
		TEORICO	1	REGLAMENTO USAQ	Profundizar en criterios de evaluación y deducciones.	1	1	Enseñar faltas generales y deducciones	1	Conoce y comprende cuales son las deducciones generales del programa
							2	Enseñar faltas especificas por aparato	2	Comprende las faltas especificas en el aparato (suelo, salto, viga, barras)
			2	CONDUCTAS ANTIDEPORTIVAS	Reforzar comportamiento ético en competencia	1	1	Enseñar valores de los elementos	1	Entiende que cada elemento tiene un valor en la rutina
							2	vestimenta incorrecta	1	Reconoce cual es la vestimenta adecuada para la practica deportiva
							3	vocabulario dentro y fuera de la sala de competencias o lugar de entrenamiento	2	Reconoce y comprende cual es el lenguaje adecuado al referirse a los demas
							4	irrespeto a jueces, entrenadores y o deportistas	3	Comprende como debe ser el trato a entrenadores jueces y deportistas
			3	HIGIENE	Consolidar hábitos saludables en etapa de alto rendimiento formativo	1	1	Baño diario	1	conoce la importancia del baño diario
							2	cuidado en pies y manos	2	Conoce y comprende la importancia del cuidado de pies y manos
							3	menstruacion	3	Conoce y comprende que es la menstruacion
							4	presentacion personal	4	Comprende la importancia del cuidado personal
			4	PREVENCION DE LESIONES	Aplicar correctamente protocolos preventivos	2	1	Enseñar el proceso de una sesión de entrenamiento	1	Conoce el proceso de una sesión de entrenamiento
							2	Enseñar el calentamiento general del entrenamiento	2	Conoce la importancia de el calentamiento general
							3	Enseñar el calentamiento especifico del entrenamiento	3	Conoce la importancia de un calentamiento especifico
							4	Enseñar el estiramiento del entrenamiento	4	Conoce la importancia de realizar un estiramiento
							5	Hidratación	5	Conoce la importancia de mantenerse hidratado
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	VALORES FORMATIVOS	Consolidar valores deportivos en etapa avanzada	1	1	El respeto hacia sus compañeros y entrenador	1	Respeta todo tipo de acción deportiva o personal
							2	El trabajo en equipo	2	Reconoce la importancia del equipo de trabajo
							3	La responsabilidad	3	Ejecuta todas sus tareas con la mayor responsabilidad
							4	La tolerancia	4	Tolera todo tipo de acción deportiva o personal
							5	Humildad	5	Reconoce y ejecuta la importancia de la humildad
			2	ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SOCIALES	Favorecer equilibrio entre formación deportiva y desarrollo integral	28	1	Recreación con actividades culturales	1	Retome la interacción con otras actividades diferentes al deporte
							2	Participa en eventos sociales	2	Entiende la importancia de ser un ser sociable
							3	Entorno familiar	3	Reconoce la importancia de compartir con su entorno familiar
							4	Realiza otras actividades deportivas	4	Abandona su rol en aras de compartir en otras actividades
			3	DESARROLLO CRITICO Y COGNITIVO	Fortalecer análisis y comprensión del deporte	2	1	Analiza componentes del entrenamiento	1	Reconoce los esfuerzos e importancia de los entrenos
							2	Expresa ideas propias con criterio técnico	2	Reconoce los diferentes componentes del entrenamiento
							3	Mantiene actitud positiva y comunicativa constante	3	Realiza un permanente de critica de otras aras deportivas

FECHA DE ENTREGA	28/02/2026
NOMBRES Y APELLIDOS DEL INSTRUCTOR	DIANA PATRICIA MERCHAN PARAMO
MUNICIPIO	Subachoque

PROGRAMA GENERAL

FECHA DE INICIO	01 February 2026	FECHA FINAL	30 November 2026	DURACIÓN	10 MESES	HORAS	60

DEFINICIÓN

Desarrollar el programa de escuela de Gimnasia artística en el municipio de Subachoque, a partir de la etapa de búsqueda y selección de alumnos, mediante el desarrollo de un proyecto amplio e integrado enfocado en el desarrollo motriz e integral del niña.

OBJETIVO GENERAL	Desarrollar las habilidades físicas y técnicas fundamentales de las estudiantes, promoviendo la mejora de su fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio, para que logren ejecutar de manera progresiva rutinas completas en los diferentes aparatos mientras se fomenta la disciplina, el trabajo en equipo y la preparación para competencias.
OBJETIVO ESPECÍFICO	Mejorar la técnica y precisión en la ejecución de los movimientos fundamentales de la gimnasia artísticaen los aparatos, asegurando que los estudiantes logren un desempeño más fluido y controlado en cada uno de ellos."
	Desarrollar la fuerza y flexibilidad necesarias para ejecutar con precisión los movimientos básicos de la gimnasia artística.

INICIACIÓN, FUNDAENTACION Y PERFECCIONAMIENTO

FEBRERO

SESIONES		SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	
1	Presentación del programa, evaluación física básica (fuerza, flexibilidad, coordinación)	Trabajo de core y fuerza general.	Rodadas adelante y atrás.	Postura y alineación corporal	
2	Diagnóstico técnico en suelo (rodadas, posiciones básicas	Técnica básica en viga (equilibrios simples).	Saltos en minitramp , trampolín, rebotes, parada de manos, empujes. .	Apoyos básicos en barra	
3	Juegos, circuitos de control corporal	Flexibilidad activa y movilidad articular.	Circuito físico–técnico.	Secuencia corta en suelo.	

MARZO

SESIONES	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	
1	Invertidas asistidas	Enlaces simples en suelo.	Trabajo en barra rollos y balanceos).	Control en giros y saltos gimnasticos	
2	Equilibrios en viga.	Saltos con técnica de brazos.	Circuito pliométrico básico.	écnica de salto en arrume	
3	Fuerza de brazos y abdomen.	Flexibilidad de piernas y espalda.	Coreografía básica en suelo.	Evaluación mensual. Test de flex y físico	

ABRIL

SESIONES	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA3	SEMANA 4	
1	Rondadas progresivas.	Rutina corta en suelo.	Salidas básicas de viga.	rutinas USAG viga	
2	Entradas a viga.	Trabajo técnico en barra	Control postural avanzado.	rutinas USAG suelo	
3	Fuerza especifica.	Resistencia física.	Flexibilidad activa avanzada.	Esquema barra	

MAYO

SESIONES	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
1	Enlaces en suelo.	Rutinas completas básicas.	Resistencia en rutinas.	rutinas USAG viga	
2	Técnica de salto.	Barra – apoyos y salidas.	Precisión en giros.	rutinas USAG suelo	
3	Fuerza explosiva.	Expresión artística.	Flexibilidad global	Esquema barra	

JUNIO

SESIONES	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
1	Ejecución continua.	Series acrobáticas.	Rutina completa evaluada.	Evaluación semestral.	
2	Control en saltos.	Trabajo técnico individual.	Correcciones. Esquemas USAG	Retroalimentación individual.	
3	Trabajo mental básico.	Fuerza especifica.	Resistencia física.por repeticion de esquemas	Juegos gimnásticos.y descarga	

JULIO

SESIONES	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
1	Reforzamiento de fuerza específica (core, brazos y piernas)	Participación en competencia.	Series acrobáticas progresivas en suelo.	Rutinas completas con continuidad.	
2	Corrección técnica individual en suelo y viga	Recuperación activa post competencia.	Técnica de salto con énfasis en potencia y recepción.	Corrección detallada de forma (piernas, puntas, alineación).	
3	Flexibilidad activa y pasiva enfocada en amplitud y alineación.	Retroalimentación técnica inmediata.	Trabajo de expresión corporal y postura artística	Simulación interna con retroalimentación grupal.	

AGOSTO

SESIONES	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
1	Ejecución de rutinas completas por aparatos.	Control en giros y equilibrios complejos.	Simulación parcial tipo competencia.	Evaluacion técnica mensual.	

2	Trabajo de fuerza explosiva y resistencia.	Entrenamiento de resistencia en series continuas	Trabajo de concentración y control emocional	Repetición de rutinas bajo presión	
3	Corrección individual técnica.	Práctica coreográfica con expresión artística.	Ajustes técnicos personalizados.	Recuperación activa y movilidad profunda.	
SEPTIEMBRE					
SESIONES	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
1	Rutinas completas evaluadas.	Simulación general tipo competencia.	Ensayo general cronometrado.	Activación técnica ligera	
2	Corrección de detalles técnicos específicos.	Retroalimentación individual.	Entrenamiento de resistencia mental.	Revisión final de elementos obligatorios.	
3	Trabajo de resistencia física aplicada a rutina.	Trabajo de seguridad y confianza en ejecución.	Ajustes en coreografía y expresión	Trabajo de movilidad y prevención de lesiones.	
OCTUBRE					
SESIONES	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
1	Ensayo general completo.	Participación en competencia.	Análisis de errores detectados.	Rutinas mejoradas post competencia.	
2	Corrección mínima de detalles.	Recuperación activa post competencia.	Reentrenamiento de elementos con fallas.	Simulación interna.	
3	Trabajo de confianza y visualización.	Retroalimentación técnica inmediata.	Trabajo físico moderado de mantenimiento.	Evaluación mensual.	
NOVIEMBRE					
SESIONES	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
1	Afinación técnica final.	Festival o muestra interna.	Actividades lúdicas	Trabajo recreativo por estaciones.	
2	Trabajo artístico y presentación	Evaluación final individual.	Juegos coordinativos y de reacción.	Actividad de convivencia y cierre.	
3	Ensayo general de exhibición.	Retroalimentación grupal.	Flexibilidad global suave.	Evaluación final del programa y despedida.	

G

SUBACHOQUE	SERVICIOS DE DEPORTES Y RECREACIÓN	Código	F-SDR-001
		Fecha	1/29/2025
	PLANEADOR CURRICULAR DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN	Pagina	1 de 1
		Versión	2

1. INFORMACIÓN CURRICULAR

ESCUELA DE FORMACIÓN	GIMNASIA ARTISTICA	NOMBRES Y APELLIDOS DEL INSTRUCTOR	DIANA MERCHAN
POBLACIÓN OBJETIVO (ETAPAS)	NIÑAS ENTRE 3 Y 14 AÑOS	PERIODO ACADÉMICO	FEBRERO
NÚMERO DE BENEFICIARIOS ESPERADOS EN EL SEMESTRE	60	HORAS PROGRAMADAS	15 SEMANAL
DÍAS Y HORARIOS DE CLASE	LUNES- MARTES- JUEVES 2 A 7 PM	FECHA DE ELABORACIÓN	3/2/2026

2. PROGRAMACIÓN SEMESTRAL

LOGRO:

Desarrolla habilidades físicas básicas (fuerza, flexibilidad y coordinación) e identifica y ejecuta correctamente los movimientos fundamentales de la gimnasia artística en suelo, viga, salto y barra en etapa de iniciación.

CONTENIDOS:

Evaluación física y técnica inicial.
Posiciones corporales básicas .
Rodadas adelante y atrás.
Equilibrios básicos en viga.
Saltos básicos con correcta recepción.
Apoyos y colgadas en barra baja.
Flexibilidad activa y movilidad articular

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Ejecuta posiciones básicas con correcta alineación corporal.
Mejora en fuerza general y control postural.
Realiza rodadas y equilibrios con seguridad.
Participa activamente y sigue instrucciones técnicas.
Demuestra progreso en coordinación y disciplina.

3. PLANEADOR DE CLASES

N° DE SESIÓN	FECHA DE SESIÓN	HORAS SESIÓN	ACTIVIDAD	METODOLOGIA	ESPACIO	MATERIALES Y RECURSOS DE APOYO	OBSERVACIONES DE CLASE
1	2/2/2026	5	Evaluación física inicial (fuerza, flexibilidad, coordinación)	Circuito diagnóstico por estaciones	COLISEO	COLCHONETAS	Identificación de nivel inicial
2	2/3/2026	5	Diagnóstico técnico en suelo (rodadas, posiciones básicas)	práctica guiada, trabajo por estaciones y circuitos	COLISEO	COLCHONETAS	Observación individual

3	2/5/2026	5	Juegos gimnásticos y control corporal	Metodología lúdica y cooperativa	COLISEO	CONOS, COLCHONETAS, TRAMPOLINES	Adaptación al grupo
4	2/9/2026	5	Trabajo de fuerza general (core, brazos, piernas)	Circuito funcional progresivo	COLISEO	COLCHONETAS	Énfasis en técnica correcta
5	2/10/2026	5	Equilibrios básicos y desplazamientos en viga	Secuencias por repeticion	COLISEO	viga, colchonetas	Trabajo de seguridad
6	2/12/2026	5	Flexibilidad activa y movilidad articular	Trabajo dirigido y estiramientos progresivos	COLISEO	colchonetas, bandas	Mejora de amplitud
7	2/16/2026	5	Rodadas adelante y atrás con corrección técnica	Progresión técnica individual	COLISEO	colchonetas, planos	Corrección postural
8	2/17/2026	5	Saltos básicos en minitramp (técnica de brazos y recepción)	práctica repetitiva	COLISEO	trampolin, colchonetas	Enfatizar recepción segura
9	2/19/2026	5	Circuito físico–técnico integrado	Trabajo por estaciones	COLISEO	colchonetas, trampolin, barra, planos	Integración de habilidades
10	2/23/2026	5	Postura y alineación corporal (piernas, puntas, control)	trabajo técnico	COLISEO	colchonetas	Detalle en forma corporal
11	2/24/2026	5	entradas de pecho, rollos, alemanas balanceos	educativos, elementos asistidos	COLISEO	barra	ejecucion y control
12	2/26/2026	5	rondadas, flic flac, mortales adelante y atras	estacines, educativos	COLISEO	colchonetas	tecnica, ejecucion

	SERVICIOS DE DEPORTES Y RECREACIÓN	Código	F-SDR-002
		Fecha	1/29/2025
	COBERTURA POBLACIONAL QUE SE BENEFICIA CON LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS	Página	1 de 1
		Versión	2

DISCIPLINA	**GIMNASIA ARTISTICA**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL INSTRUCTOR	**DIANA MERCHAN**
PERIODO DE REPORTE	**FEBRERO**

TIPO DE POBLACIÓN BENEFICIADA	Inicio Parejo de la Vida 0-5 Años			Asistentes INFANCIA entre 6-11 Años			Asistentes ADOLESCENTES entre 12 y 17 Años			Asistentes JÓVENES entre 18 y 28 Años			Asistentes ADULTOS entre 29 y 59 Años			Asistentes ADULTO MAYOR de los 60 Años en adelante			TOTAL COBERTURA		
	Niño	Niña	TOTAL	Niño	Niña	TOTAL	Hombre	Mujer	TOTAL	Hombre	Mujer	TOTAL	Hombre	Mujer	TOTAL	Hombre	Mujer	TOTAL	Hombres	Mujeres	TOTAL
POBLACIÓN BENEFICIADA DEL SECTOR URBANO : **ACTIVIDAD FISICA**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
POBLACIÓN BENEFICIADA DEL SECTOR RURAL: **ACTIVIDAD FISICA**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
POBLACIÓN BENEFICIADA DEL SECTOR URBANO: **ESCUELAS DEPORTIVAS**	0	13	13	0	37	37	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	51	**51**
POBLACIÓN BENEFICIADA DEL SECTOR RURAL: **ESCUELAS DEPORTIVAS**	0	4	4	0	7	7	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	**14**
POBLACION BENEFICIADA EN TORNEOS VARIOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
TOTAL COBERTURA ACTIVIDADES RECREATIVAS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
TOTAL COMUNIDAD INDIGENA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
TOTAL COMUNIDAD AFRO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
TOTAL COMUNIDAD LGBTIQ+	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
TOTAL POBLACIÓN EN SITUACION DE DESPLAZAMIENTO O VICTIMAS DEL CONFLICTO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
TOTAL POBLACIÓN VULNERABLE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
TOTAL POBLACIÓN EXTRANJERA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
TOTAL POBLACIÓN EN CONDICIONES DE DISCAPACIDAD	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
TOTAL COBERTURA POBLACIONAL POR ESCUELA DE FORMACIÓN			**17**			**44**			**4**			**0**			**0**			**0**	**0**	**65**	**65**

SUBACHOQUE	PLANEACIÓN INSTITUCIONAL	Código	F-PI-007
		Fecha	3/14/2025
	PLANILLA DE ASISTENCIA DE ESCUELAS DE FORMACION CULTURALES Y DEPORTIVAS	Pagina	1 de 1
		Versión	3

1. INFORMACIÓN CURRICULAR

NOMBRES Y APELLIDOS DEL INSTRUCTOR	DIANA MERCHAN			**DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL INSTRUCTOR**	1070966400
ESCUELA DE FORMACIÓN	GIMNASIA ARTISTICA	**DISCIPLINA DE FORMACIÓN**	GIMNASIA	**PERIODO DE CLASES (MES)**	FEBRERO

2. SEGUIMIENTO DE CLASES

N° DE SESIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS DEL BENEFICIARIO	NÚMERO DE DOCUMENTO	EDAD	CATEGORIA	SEMANA 1				SEMANA 2				SEMANA 3				SEMANA 4				FIRMA BENEFICIARIO
					2	3	5	4	9	10	12	4	16	17	19	4	23	24	26	4	
1	MELANY ISABELLA SEPULVEDA	1170966190	3	MATRO BABY	✓				✓				✓				✓				
2	ANA LINDA JIMENEZ RODRIGUEZ	1070994811	3	MATRO BABY	✓				✓								✓				
3	AINARA MOLINA TORRES	1010851067	3	MATRO BABY	✓				✓				✓				✓				
4	VICTORIA ISABEL TORO MARTINEZ	1022451710	3	MATRO BABY	✓				✓				✓				✓				
5	ANNIE ELIZABETH GARCIA	1077037275	4	MATRO BABY	✓				✓				✓				✓				
6	NICOL SOFIA MORA MORENO	1077037228	4	MATRO BABY	✓				✓				✓				✓				
7	ISABELA RAMIREZ RODRIGUEZ	1104714475	4	MATRO BABY	✓				✓												
8	ANA ISABELA REY PARDO	1019920442	4	MATRO BABY	✓				✓				✓				✓				
9	SOFIA BLANCO GONZALEZ	1077037179	4	MATRO BABY	✓								✓				✓				
10	MARIA ALEJANDRA RIVERO MERCHAN	1243760365	4	MATRO BABY	✓				✓				✓				✓				
11	VICTORIA CUARTAS		4	MATRO BABY	✓				✓								✓				
12	MARIA JOSE DELGADO URBINA	1077037077	5	MATRO BABY	✓				✓				✓				✓				
13				MATRO BABY																	
14				MATRO BABY																	
15				MATRO BABY																	

SUBACHOQUE	PLANEACIÓN INSTITUCIONAL	Código	F-PI-007
		Fecha	3/14/2025
	PLANILLA DE ASISTENCIA DE ESCUELAS DE FORMACION CULTURALES Y DEPORTIVAS	Pagina	1 de 1
		Versión	3

1. INFORMACIÓN CURRICULAR

NOMBRES Y APELLIDOS DEL INSTRUCTOR	DIANA MERCHAN			**DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL INSTRUCTOR**	1070966400
ESCUELA DE FORMACIÓN	GIMNASIA ARTISTICA	**DISCIPLINA DE FORMACIÓN**	GIMNASIA	**PERIODO DE CLASES (MES)**	FEBRERO

2. SEGUIMIENTO DE CLASES

N° DE SESIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS DEL BENEFICIARIO	NÚMERO DE DOCUMENTO	EDAD	CATEGORIA	SEMANA 1				SEMANA 2				SEMANA 3				SEMANA 4				FIRMA BENEFICIARIO
					2	3	5	4	9	10	12	4	16	17	19	4	23	24	26	4	
1	DULCE MARIA HERENANDEZ RIVEROS	1077037116	5	INICIACION	✓	✓			✓	✓				✓	✓		✓	✓	✓		Dulce
2	MARTINA BALCAZAR NIVIA	1077037020	5	INICIACION	✓	✓			✓	✓				✓	✓			✓	✓		Martina
3	JUANA ISABELA PIÑEROS PRADA	1077037155	5	INICIACION	-				✓					✓	✓			✓	✓		Juana
4	SOFIA MUÑOZ ESPINOSA	1077037076	5	INICIACION	✓	✓			✓	✓				✓				✓	✓		Sofia
5	MARIANGEL MUÑOZ BARACALDO	1077037134	5	INICIACION		✓			✓	✓				✓	✓			✓	✓		Maria
6	ELIZABETH MATEUS PIÑEROS	1077036903	6	INICIACION	✓	✓			✓						✓			✓	✓		Eliza
7	ANA SOFIA BUSTOS OVALLE	1077036928	6	INICIACION	✓	✓			✓	✓				✓	✓			✓	✓		Ana
8	ESTEFANIA CHAVEZ VAQUIRO	1077036845	6	INICIACION	✓	✓			✓					✓				✓	✓		Estefania
9	GABRIELA HERRERA MARIN	1032510190	7	INICIACION	✓	✓			✓	✓					✓			✓	✓		Gabriela
10	MARIA PAULA VELASQUEZ	1070400448	7	INICIACION	✓	✓			✓	✓				✓					✓		Paula
11	ANA LUCIA VALDEZ HERNANDEZ	1213714120	7	INICIACION	✓				✓	✓				✓	✓			✓	✓		Ana Lucia
12	ALANA DELGADO DIAZ	1077036803	7	INICIACION	✓	✓			✓	✓				✓	✓			✓	✓		Alana
13	MARIA JOSE ABONIA		7	INICIACION	✓	✓			✓	✓					✓			✓	✓		Majo
14	ISABELA BARACALDO		7	INICIACION	-	✓			✓	✓				✓	✓			✓	✓		Isabella
15				INICIACION																	

SUBACHOQUE	PLANEACIÓN INSTITUCIONAL	Código	F-PI-007
		Fecha	3/14/2025
	PLANILLA DE ASISTENCIA DE ESCUELAS DE FORMACION CULTURALES Y DEPORTIVAS	Pagina	1 de 1
		Versión	3

1. INFORMACIÓN CURRICULAR

NOMBRES Y APELLIDOS DEL INSTRUCTOR	DIANA MERCHAN			DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL INSTRUCTOR	1070966400
ESCUELA DE FORMACIÓN	GIMNASIA ARTISTICA	DISCIPLINA DE FORMACIÓN	GIMNASIA	PERIODO DE CLASES (MES)	FEBRERO

2. SEGUIMIENTO DE CLASES

N° DE SESIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS DEL BENEFICIARIO	NÚMERO DE DOCUMENTO	EDAD	CATEGORIA	SEMANA 1				SEMANA 2				SEMANA 3				SEMANA 4				FIRMA BENEFICIARIO
					1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	NATHALIA ISABEL RODRIGUEZ	1077035501	11	RECREATIVO 2	✓				✓				✓				✓				Nathalia Isabel
2	GISELLE MARIANA LOPEZ CUEVAS	1070950543	11	RECREATIVO 2	✓				✓				✓				✓				Mariana López
3	ZARAY LIZARAZO JIMENEZ	1070397224	11	RECREATIVO 2	✓				✓				✓								Zaray Lizarazo
4	BRENDA LUCIANA MONTENEGRO	1077036995	6	FORMATIVO		✓	✓			✓	✓			✓	✓			✓	✓		Luciana M
5	LINDA SAMARA CASTRO	1077036682	7	FORMATIVO		✓	✓			✓	✓			✓				✓	✓		Linda
6	ANA MARIA URBINA GONZALEZ	1023168172	8	FORMATIVO		✓	✓			✓	✓				✓				✓		Ana María. U
7	SARAH RUBIANO HOSMOS	1077036119	9	FORMATIVO		✓	✓				✓			✓					✓		Sarah
8	ISABELLA LOPEZ OVALLE	1077036210	9	FORMATIVO		✓	✓			✓	✓			✓	✓			✓			Isabela.
9	AMARANTHA EVA MONTES	1077035903	10	FORMATIVO		✓	✓			✓	✓			✓				✓	✓		Amaranta
10	LORENA ALARCON PINZON	1070397990	10	FORMATIVO		✓	✓			✓					✓						Lorena
11	LILA MACARENA MONTES	1077035148	12	FORMATIVO		✓	✓			✓	✓			✓	✓			✓	✓		Lila
12	SHARITH SALAZAR ROMERO	1077034862	12	FORMATIVO		✓	✓			✓											Sharith.S.
13				FORMATIVO																	
14				FORMATIVO																	
15				FORMATIVO																	

SUBACHOQUE	PLANEACIÓN INSTITUCIONAL	Código	F-PI-007
		Fecha	3/14/2025
	PLANILLA DE ASISTENCIA DE ESCUELAS DE FORMACION CULTURALES Y DEPORTIVAS	Pagina	1 de 1
		Versión	3

1. INFORMACIÓN CURRICULAR

NOMBRES Y APELLIDOS DEL INSTRUCTOR	DIANA MERCHAN			**DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL INSTRUCTOR**	1070966400
ESCUELA DE FORMACIÓN	GIMNASIA ARTISTICA	**DISCIPLINA DE FORMACIÓN**	GIMNASIA	**PERIODO DE CLASES (MES)**	FEBRERO

2. SEGUIMIENTO DE CLASES

N° DE SESIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS DEL BENEFICIARIO	NÚMERO DE DOCUMENTO	EDAD	CATEGORIA	SEMANA 1				SEMANA 2				SEMANA 3				SEMANA 4				FIRMA BENEFICIARIO
					1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	DIANA CAROLINA SIERRA	1077036978	6	RECREATIVO 1		✓	✓			✓	✓			✓	✓			✓	✓		Diana
2	ADA VALENTINA HERNANDEZ	1077036985	6	RECREATIVO 1		✓	✓			✓	✓				✓				✓		Ada
3	SHAROL VALERIA GONZALEZ DELGADO	1077636894	6	RECREATIVO 1		✓	✓			✓				✓	✓			✓			Sharol
4	CAMILA GONZALEZ GONZALEZ		7	RECREATIVO 1		✓	✓			✓	✓			✓				✓			camila
5	ASHLEY PAREDES SANCHEZ	6062832	7	RECREATIVO 1		✓					✓				✓			✓	✓		Ashley
6	SALOME MUÑOZ BARACALDO	1077036584	8	RECREATIVO 1		✓	✓			✓				✓				✓	✓		Salomé
7	SARA VALENTINA MARTINEZ	123369024	9	RECREATIVO 1		✓	✓			✓	✓				✓			✓			Sara V.
8	JUANA VALNTINA RODRIGUEZ	1077036107	9	RECREATIVO 1		✓	✓				✓			✓	✓			✓	✓		Juana.
9	SARA VALENTINA BARACALDO MENDEZ	1072714262	10	RECREATIVO 1		✓	✓			✓	✓			✓	✓			✓			Valentina
10	DIANA JULIANA BARACALDO MENDEZ	1072714263	10	RECREATIVO 1		✓	✓			✓				✓	✓			✓	✓		Juliana
11	HELLEN SARAY GONZALEZ BONILLA	1025557220	10	RECREATIVO 1		✓	✓				✓			✓	✓				✓		Hellen SARAY
12	NAIRELIS MONASTERIO	5002208	10	RECREATIVO 1		✓	✓			✓	✓			✓	✓				✓		Nairelis
13	ALISON DAYANA MENDEZ	1070398289	10	RECREATIVO 1		✓	✓			✓	✓			✓				✓			Allison
14	Maria Fernanda Enriquez		8	RECREATIVO 1										✓	✓			✓	✓		mafe
15	Daren Herrera Diaz		8	RECREATIVO 1										✓	✓			✓	✓		Daren

SUBACHOQUE	PLANEACIÓN INSTITUCIONAL	Código	F-PI-007
		Fecha	3/14/2025
	PLANILLA DE ASISTENCIA DE ESCUELAS DE FORMACION CULTURALES Y DEPORTIVAS	Pagina	1 de 1
		Versión	3

1. INFORMACIÓN CURRICULAR

NOMBRES Y APELLIDOS DEL INSTRUCTOR	DIANA MERCHAN			DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL INSTRUCTOR	1070966400
ESCUELA DE FORMACIÓN	GIMNASIA ARTISTICA	DISCIPLINA DE FORMACIÓN	GIMNASIA	PERIODO DE CLASES (MES)	FEBRERO

2. SEGUIMIENTO DE CLASES

N° DE SESIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS DEL BENEFICIARIO	NÚMERO DE DOCUMENTO	EDAD	CATEGORIA	SEMANA 1				SEMANA 2				SEMANA 3				SEMANA 4				FIRMA BENEFICIARIO
					1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	PAULA GONZALEZ NOVA	1077036206	9	COMPETITIVO	✓				✓	✓	✓		✓	✓			✓	✓	✓		Paula González
2	SAMANTHA LOPEZ HERNANDEZ	1077036070	9	COMPETITIVO	✓	✓	✓		✓		-		✓	✓	✓		✓	✓	✓		Samantha
3	MARIA VALERIA QUINTERO	1077036115	9	COMPETITIVO	✓	✓	✓			✓			✓	✓	✓			✓	✓		Valeria
4	MARIA ISABELLA ALGARRA	1077036695	7	COMPETITIVO	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓		✓		Isabela
5	SARA RUBIANO CATAMA	1222212614	9	COMPETITIVO	✓	✓	✓		✓		✓		✓	✓	✓		✓	✓	-		Sara Rubiano Catama
6	DULCE CAMILA MARTIN COLMENARES	1077035916	10	COMPETITIVO	✓	✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓		Dulce camila ma...
7	ISABELLA SARMIENTO SIERRA	1077035922	10	COMPETITIVO	✓	✓			✓		✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓		Isabella Sarmiento
8	HANNA LIEVENSE BUENO	1013040025	10	COMPETITIVO	✓	✓	✓		✓	✓			✓	✓	✓		✓	✓			Hanna
9	SAMARA ROA SARMIENTO	1013023577	10	COMPETITIVO	✓		✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓		Samara Roa
10	JULIETA CABEZAS RODRIGUEZ	1077037699	11	COMPETITIVO	✓	✓	✓		✓		✓			✓			✓	✓	✓		Julieta Cabezas
11	ANA SALOME SASTOQUE	1076624777	12	COMPETITIVO	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓						Ana Salomé S.
12	SARA GABRIELA VELASCO ROMERO	1020789503	14	COMPETITIVO	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓			✓	✓	✓		Sabriela V.
13				COMPETITIVO																	
14				COMPETITIVO																	
15				COMPETITIVO																	