<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE MARZO - CTO 662 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1023921317</td><td>Tipo de documento</td><td>C.C</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>MARZO</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2023000952- 17/03/2023</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">
</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad
.</td><td colspan="2">SOLAMENTE FOTO
Anexo pdf actividad No 02

Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril</td></tr>
<tr><td colspan="2">3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando</td><td colspan="2">SOLAMENTE FOTO

</td></tr>
</table>

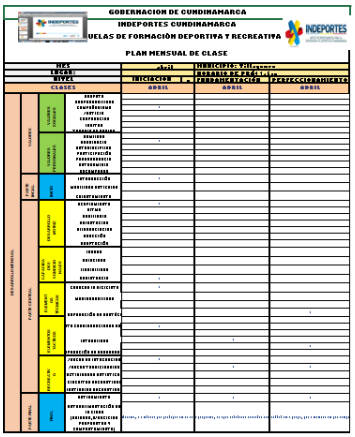
<table>
<tr><td></td><td>horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td>Anexo pdf actividad No 03
</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.</td><td>SOLAMENTE FOTO
Anexo pdf actividad No 04

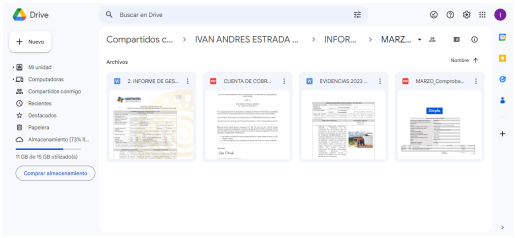
Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.</td><td>SOLAMENTE FOTO
Anexo pdf actividad No 04

<table><tr><th>GRUPOS</th><th>TOTAL HOMBRES</th><th>TOTAL MUJERRES</th></tr><tr><td>INICIACIÓN</td><td>8</td><td>0</td></tr><tr><td>FUNDAMENTACIÓN</td><td>9</td><td>4</td></tr><tr><td>PERFECCIONAMIENTO</td><td>3</td><td>1</td></tr><tr><td>SUBTOTAL</td><td>20</td><td>5</td></tr><tr><td colspan="2">TOTAL</td><td>25</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.</td><td>SOLAMENTE FOTO
Anexo pdf actividad No 05

Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril</td></tr>
</table>

	
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 06 
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 07 Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	SOLAMENTE FOTO Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril

	Anexo pdf actividad No 08  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 09 Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 010  SECRETARÍA DE GOBIERNO LA COORDINADORA DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE VILLAGÓMEZ HACE CONSTAR: Marylud Dalton Gómez Coord. Deportes, Cultura y Turismo
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 11 Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	SOLAMENTE FOTO

	Anexo pdf actividad No 12 
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 13 Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 14 
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 15 Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

Esta actividad se evidenciará a partir del mes de abril

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

Plan pedagógico Municipio de Villagómez:

PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION

DE CICLOMONTAÑISMO

PROYECTO PRESENTADO POR:

IVÁN ANDRÉS ESTRADA CÁRDENAS

ENTRENADOR

VILLAGÓMEZ CUNDINAMARCA

2022

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño o niña debe aprender a conocer muy bien su bicicleta y a menejar los cambios
						RITMO	El niño o niña debe aprender una adecuada Cadencia
						EQUILIBRIO	El niño o niña debe aprender a mantenerse el mayor tiempo posible sobre la bicicleta sin que esta este en movimiento
						ORIENTACION	El niño o niña debe aprender a orientarse según la señalizacion de las pistas
						REACCIÓN	El niño o niña debe terner la capacidad de realizar cambios de ritmo en diferentes terrenos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	No aplica
						CORRER	No aplica
						SALTAR	No aplica
						ATRAPAR	No aplica
						RODAR	No aplica
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	DESTREZA	controlar la bicicleta con una sola mano	El niño o niña debe lograr manejar su bicileta soltando una de las manos del manubrio.
						Aprender ha pedalear en grupo	El niño o niña debe aprender a ir a rueda de otro ciclista sin hacer sigzagueos ni frenadas bruscas.
						Mirar hacia atrás sin perder el control	El niño o niña debe aprender a mirar hacia atrás sin perder su direccion de linea
						Brincar obstaculos en el camino	El niño o niña debe aprender a esquivar obstaculos o saltarlos dependiendo el espacio que tenga.
						Cambios repentinos de direccion	El niño o niña debe aprender a mantener su linea de carrera para no poner en riesgo a los demas compañeros
				2	RESISTENCIA	iniciación y formación circuito country aplicación de la técnica total	El niño o niña debe lograr a sortear todo tipo de dificultades que se presenten en el recorrido de la pista .
						Recorridos	El niño o la niña debe aprender a mantener una respiracion adecuada, en complemento con el ritmo de pedaleo en tramos largos y cortos.
				3	VELOCIDAD	Realizar contrareloj	El niño o la niña debe aprender a regular sus capacidades para realizar buenos tiempos
						Trabajo de cajon 10 piques pie en tierra	El niño o la niña debe lograr tener un buen equilibrio, arranque y explosion
						Intervalos	El niño o la niña debe aprender a utilizar su resistencia
				4	POSICION EN LA BICILETA	Adecuar las medidas de la bicicleta.	El niño o niña aprendera a que la altura de su bicicleta va acorde a sus medidas, para lograr una adecuada posicion en la bicicleta.
						El niño o la niña debe aprender a poner bien los pies en los pedales	Debe lograr un pedaleo uniforme.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SUBIDA	**Realizar subidas a un buen ritmo.**	El niño o niña debe lograr realizar la subida haciendo un muy uso de su fuerza, respiracion y tecnica para lograr el objetivo.
				2	DESCENSO	**Realizar bajadas tecnicas.**	El niño o la niña deben realizar descensos con cierto grado de dificultad
							Se corregira postura en la bicicleta.
				3	CAMBIO DE RITMO	**obstaculos para manejo y dominio de la bicicleta, conzigzagueos,con equilibrio yfrenado , relevos**	El niño o la niña debe realizar zigzagueos con conos
							El niño o la niña debe aprender a utilizar el balancin
							El niño o la niña debe coordinar con su compañero los numeros de vueltas que les correspondan dando relevos
				4	CADENCIA	**Realizar recorridos osteniendo un mismo ritmo.**	Debe lograr sostener un paso uniforme que le ayudara para realizar mejores tiempos
				5	RESPIRACION	**Se hacen trabajos con bombas o globos**	El niño o la niña debe realizar un recorrido en bicicleta e inflar un globo.
							El niño o niña debe aprender a controlar su respiracion cuando este realizando grandes esfuerzos.
							Debe lograr una adecuada respiracion para mejorar su rendimiento.
		TEORICO		1	SEÑAS	**Señas de los ciclistas**	El niño o la niña debe aprender a identificar las señas que tienen los ciclistas.
				2	REGLAMENTACION	**Reglas basicas del Ciclismo.**	El niño o niña debe tener claro el reglamento de la UCI (union Ciclistica internacional)
				3	MECANICA	**Mecanica de la bicicleta**	El niño o la niña debe aprender actuar en momentos de averías mecanicas
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**Respeto**	Buen comportamiento en cualquier lugar
						Honestidad	Juego limpio
						Compañerismo	Ayudar a sus compañeros
						Disciplina	Cumplir los objetivos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	**Aseo personal**	Buena presentacion
						Alimentacion	Habitos saludables
						Presentacion Personal	Siempre tener su uniforme en optimas condiciones
						Descanso y Sueño	Aprender a descansar el tiempo suficiente
				3	MOTIVACIÓN	**Actitud positiva**	pensar que siempre es capaz
						Esfuerzo y Superacion	aprender que nada es facil, todo requiere esfuerzo
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	**Emocional**	Este deporte permitira que cada niño y niña salga de su monotonia y realice actividades diferentes lo cual permitira una buena actitud que es fundamental para alcanzar sus metas.
						Social	los niños y niñas que pertenecen a la escuela seran ejemplo de superacion y perseverancia.
						Intelectual	Desarrollaran nuevas capacidades que les serviran para su diario vivir.
			ACTIVIDADES	1	JUEGOS DE INTEGRACION	**Telefono Roto**	Integracion
						Goloza	Integracion
						la yeba	Integracion
				2	JUEGOS TRADICIONALES	**pikis**	Integracion
						Encostalados	Integracion
						Aros	Integracion
						Soladado libertados	Integracion

		RECREACION		3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Dibujar	Exploracion
						Cantar	Exploracion
						Musica	Exploracion
						Fotografia	Exploracion
				4	CIRCUITOS	Desafio	integracion
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Ciclopaseos	integracion
						Caminatas	integracion

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Ivan Andres Estrada Cardenas
MUNICIPIO	Villagomez

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño o niña debe aprender a conocer muy bien su bicicleta y a menejar los cambios
						RITMO	El niño o niña debe aprender una adecuada Cadencia
						EQUILIBRIO	El niño o niña debe aprender a mantenerse el mayor tiempo posible sobre la bicicleta sin que esta este en movimiento
						ORIENTACION	El niño o niña debe aprender a orientarse según la señalizacion de las pistas
						REACCIÓN	El niño o niña debe terner la capacidad de realizar cambios de ritmo en diferentes terrenos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	No aplica
						CORRER	No aplica
						SALTAR	No aplica
						ATRAPAR	No aplica
						RODAR	No aplica
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	DESTREZA	controlar la bicicleta con una sola mano	El niño o niña debe lograr manejar su bicileta soltando una de las manos del manubrio.
						Aprender ha pedalear en grupo	El niño o niña debe aprender a ir a rueda de otro ciclista sin hacer sigzagueos ni frenadas bruscas.
						Mirar hacia atrás sin perder el control	El niño o niña debe aprender a mirar hacia atrás sin perder su direccion de linea
						Brincar obstaculos en el camino	El niño o niña debe aprender a esquivar obstaculos o saltarlos dependiendo el espacio que tenga.
						Cambios repentinos de direccion	El niño o niña debe aprender a mantener su linea de carrera para no poner en riesgo a los demas compañeros
				2	RESISTENCIA	iniciación y formación circuito country aplicación de la técnica total	El niño o niña debe lograr a sortear todo tipo de dificultades que se presenten en el recorrido de la pista .
						Recorridos	El niño o la niña debe aprender a mantener una respiracion adecuada, en complemento con el ritmo de pedaleo en tramos largos y cortos.
				3	VELOCIDAD	Realizar contrareloj	El niño o la niña debe aprender a regular sus capacidades para realizar buenos tiempos
						Trabajo de cajon 10 piques pie en tierra	El niño o la niña debe lograr tener un buen equilibrio, arranque y explosion
						Intervalos	El niño o la niña debe aprender a utilizar su resistencia
				4	POSICION EN LA BICILETA	Adecuar las medidas de la bicicleta.	El niño o niña aprendera a que la altura de su bicicleta va acorde a sus medidas, para lograr una adecuada posicion en la bicicleta.
						El niño o la niña debe aprender a poner bien los pies en los pedales	Debe lograr un pedaleo uniforme.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SUBIDA	**Realizar subidas a un buen ritmo.**	El niño o niña debe lograr realizar la subida haciendo un muy uso de su fuerza, respiracion y tecnica para lograr el objetivo.
				2	DESCENSO	**Realizar bajadas tecnicas.**	El niño o la niña deben realizar descensos con cierto grado de dificultad
							Se corregira postura en la bicicleta.
				3	CAMBIO DE RITMO	**obstaculos para manejo y dominio de la bicicleta, con zigzagueos,con equilibrio y frenado , relevos**	El niño o la niña debe realizar zigzagueos con conos
							El niño o la niña debe aprender a utilizar el balancin
							El niño o la niña debe coordinar con su compañero los numeros de vueltas que les correspondan dando relevos
				4	CADENCIA	**Realizar recoridos osteniendo un mismo ritmo.**	Debe lograr sostener un paso uniforme que le ayudara para realizar mejores tiempos
				5	RESPIRACION	**Se hacen trabajos con bombas o globos**	El niño o la niña debe realizar un recorrido en bicicleta e inflar un globo.
							El niño o niña debe aprender a controlar su respiracion cuando este realizando grandes esfuerzos.
							Debe lograr una adecuada respiracion para mejorar su rendimiento.
		TEORICO		1	SEÑAS	**Señas de los ciclistas**	El niño o la niña debe aprender a identificar las señas quetienen los ciclistas.
				2	REGLAMENTACION	**Reglas basicas del Ciclismo.**	El niño o niña debe tener claro el reglamento de la UCI (union Ciclistica internacional)
				3	MECANICA	**Mecanica de la bicicleta**	El niño o la niña debe aprender actuar en momentos de averías mecanicas
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**Respeto**	Buen comportamiento en cualquier lugar
						Honestidad	Juego limpio
						Compañerismo	Ayudar a sus compañeros
						Disciplina	Cumplir los objetivos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	**Aseo personal**	Buena presentacion
						Alimentacion	Habitos saludables
						Presentacion Personal	Siempre tener su uniforme en optimas condiciones
						Descanso y Sueño	Aprender a descansar el tiempo suficiente
				3	MOTIVACIÓN	**Actitud positiva**	pensar que siempre es capaz
						Esfuerzo y Superacion	aprender que nada es facil, todo requiere esfuerzo
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	**Emocional**	Este deporte permitira que cada niño y niña salga de su monotonia y realice actividades diferentes lo cual permitira una buena actitud que es fundamental para alcanzar sus metas.
						Social	los niños y niñas que pertenecen a la escuela seran ejemplo de superacion y perseverancia.
						Intelectual	Desarrollaran nuevas capacidades que les serviran para su diario vivir.
			ACTIVID	1	JUEGOS DE INTEGRACION	**Telefono Roto**	Integracion
						Goloza	Integracion
						la yeba	Integracion
						pikis	Integracion
						Encostalados	Integracion

		RECREACION	2	JUEGOS TRADICIONALES	Aros	Integracion
					Soladado libertados	Integracion
			3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Dibujar	Exploracion
					Cantar	Exploracion
					Musica	Exploracion
					Fotografia	Exploracion
			4	CIRCUITOS	Desafio	integracion
			5	FESTIVALES RECREATIVOS	Ciclopaseos	integracion
					Caminatas	integracion

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Ivan Andres Estrada Cardenas
MUNICIPIO	Villagomez

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR ELDEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño o niña debe aprender a conocer muy bien su bicicleta y a menejar los cambios
						RITMO	El niño o niña debe aprender una adecuada Cadencia
						EQUILIBRIO	El niño o niña debe aprender a mantenerse el mayor tiempo posible sobre la bicicleta sin que esta este en movimiento
						ORIENTACION	El niño o niña debe aprender a orientarse según la señalizacion de las pistas
						REACCIÓN	El niño o niña debe temer la capacidad de realizar cambios de ritmo en diferentes terrenos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	No aplica
						CORRER	No aplica
						SALTAR	No aplica
						ATRAPAR	No aplica
						RODAR	No aplica
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	DESTREZA	controlar la bicicleta con una sola mano	El niño o niña debe lograr manejar su bicileta soltando una de las manos del manubrio.
						Aprender ha pedalear en grupo	El niño o niña debe aprender a ir a rueda de otro ciclista sin hacer sigzagueos ni frenadas bruscas.
						Mirar hacia atrás sin perder el control	El niño o niña debe aprender a mirar hacia atrás sin perder su direccion de linea
						Brincar obstaculos en el camino	El niño o niña debe aprender a esquivar obstaculos o saltarlos dependiendo el espacio que tenga.
						Cambios repentinos de direccion	El niño o niña debe aprender a mantener su linea de carrera para no poner en riesgo a los demas compañeros
				2	RESISTENCIA	iniciación y formación circuito country aplicación de la técnica total	El niño o niña debe lograr a sortear todo tipo de dificultades que se presenten en el recorrido de la pista .
						Recorridos	El niño o la niña debe aprender a mantener una respiracion adecuada, en complemento con el ritmo de pedaleo en tramos largos y cortos.
				3	VELOCIDAD	Realizar contrareloj	El niño o la niña debe aprender a regular sus capacidades para realizar buenos tiempos
						Trabajo de cajon 10 piques pie en tierra	El niño o la niña debe lograr tener un buen equilibrio, arranque y explosion
						Intervalos	El niño o la niña debe aprender a utilizar su resistencia
				4	POSICION EN LABICILETA	Adecuar las medidas de la bicicleta.	El niño o niña aprendera a que la altura de su bicicleta va acorde a sus medidas, para lograr una adecuada posicion en la bicicleta.
						El niño o la niña debe aprender a poner bien los pies en los pedales	Debe lograr un pedaleo uniforme.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SUBIDA	**Realizar subidas a un buen ritmo.**	El niño o niña debe lograr realizar la subida haciendo un muy uso de su fuerza, respiracion y tecnica para lograr el objetivo.
				2	DESCENSO	**Realizar bajadas tecnicas.**	El niño o la niña deben realizar descensos con cierto grado de dificultad
							Se corregira postura en la bicicleta.
				3	CAMBIO DE RITMO	**obstaculos para manejo y dominio de la bicicleta, conzigzagueos,con equilibrio y frenado , relevos**	El niño o la niña debe realizar zigzagueos con conos
							El niño o la niña debe aprender a utilizar el balancin
							El niño o la niña debe coordinar con su compañero los numeros de vueltas que les correspondan dando relevos
				4	CADENCIA	**Realizar recoridos osteniendo un mismo ritmo.**	Debe lograr sostener un paso uniforme que le ayudara para realizar mejores tiempos
				5	RESPIRACION	**Se hacen trabajos con bombas o globos**	El niño o la niña debe realizar un recorrido en bicicleta e inflar un globo.
							El niño o niña debe aprender a controlar su respiracion cuando este realizando grandes esfuerzos.
							Debe lograr una adecuada respiracion para mejorar su rendimiento.
		TEORICO		1	SEÑAS	**Señas de los ciclistas**	El niño o la niña debe aprender a identificar las señas que tienen los ciclistas.
				2	REGLAMENTACION	**Reglas basicas del Ciclismo.**	El niño o niña debe tener claro el reglamento de la UCI (union Ciclistica internacional)
				3	MECANICA	**Mecanica de la bicicleta**	El niño o la niña debe aprender actuar en momentos de averías mecanicas
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**Respeto**	Buen comportamiento en cualquier lugar
						Honestidad	Juego limpio
						Compañerismo	Ayudar a sus compañeros
						Disciplina	Cumplir los objetivos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	**Aseo personal**	Buena presentacion
						Alimentacion	Habitos saludables
						Presentacion Personal	Siempre tener su uniforme en optimas condiciones
						Descanso y Sueño	Aprender a descansar el tiempo suficiente
				3	MOTIVACIÓN	**Actitud positiva**	pensar que siempre es capaz
						Esfuerzo y Superacion	aprender que nada es facil, todo requiere esfuerzo
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	**Emocional**	Este deporte permitira que cada niño y niña salga de su monotonia y realice actividades diferentes lo cual permitira una buena actitud que es fundamental para alcanzar sus metas.
						Social	los niños y niñas que pertenecen a la escuela seran ejemplo de superacion y perseverancia.
						Intelectual	Desarrollaran nuevas capacidades que les serviran para su diario vivir.
			ACTIVIDA	1	JUEGOS DE INTEGRACION	**Telefono Roto**	Integracion
						Goloza	Integracion
						la yeba	Integracion
				2	JUEGOS	**pikis**	Integracion
						Encostalados	Integracion
						Aros	Integracion

		RECREACION			TRADICIONALES	Soladado libertados	Integracion
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Dibujar	Exploracion
						Cantar	Exploracion
						Musica	Exploracion
						Fotografia	Exploracion
				4	CIRCUITOS	Desafio	integracion
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Ciclopaseos	integracion
						Caminatas	integracion
FECHA DE ENTREGA							
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR			Ivan Andres Estrada Cardenas				
MUNICIPIO		Villagomez					

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05

COLOCAR CUADRO DE COBERTURA DE COLORES

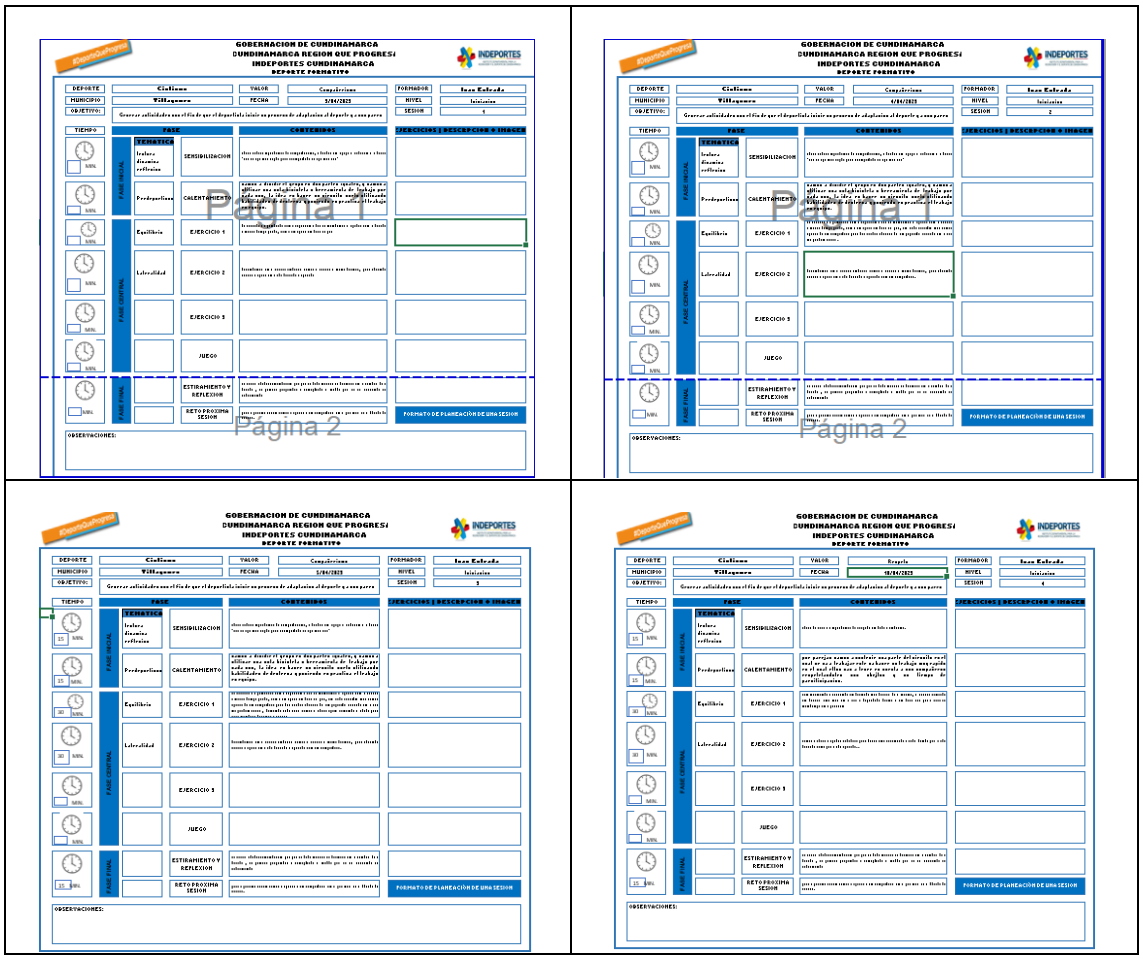
GRUPOS	TOTAL HOMBRES	TOTAL MUJERRES
INICIACIÓN	8	0
FUNDAMENTACIÓN	9	4
PERFECCIONAMIENTO	3	1
SUBTOTAL	20	5
TOTAL		25

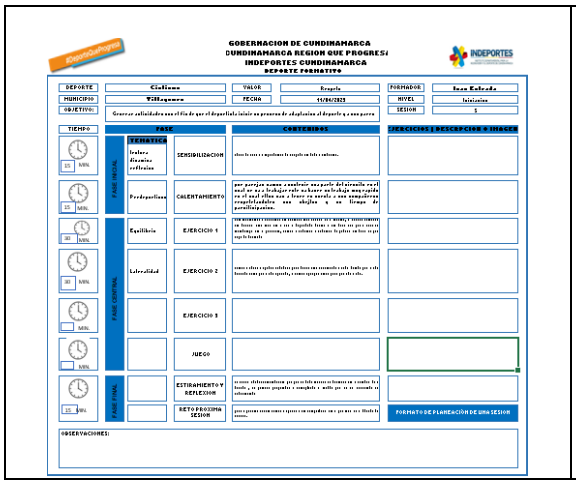
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06

Esta actividad se evidenciará a partir del mes de abril

COLOANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07

INICIACION





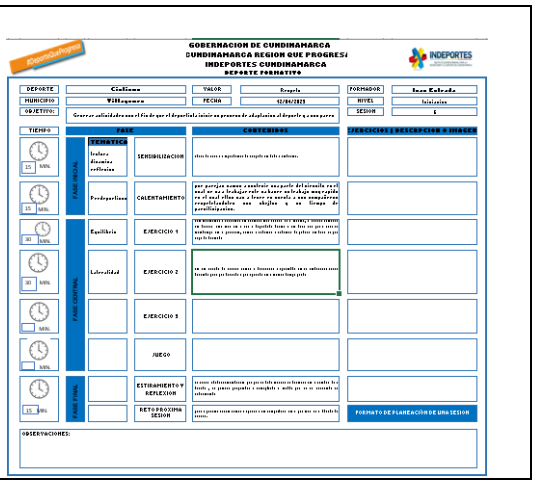
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Bronce	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	15/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	Generar calidad de vida en el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y a una pareja			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Indoor, Ciudad, Montaña	SENSIBILIZACION	Bienvenidos a nuestra sesión de ciclismo indoor, hoy vamos a pedalear y disfrutar de un entrenamiento divertido y desafiante. Antes de comenzar, asegúrense de tener una botella de agua cerca y ajusten la altura del asiento de la bicicleta para una posición cómoda. Recuerden que pueden adaptar la intensidad del ejercicio según su nivel de condición física. ¡Vamos a darlo todo y a superarnos!
15 MIN.		Predeportivo	CALENTAMIENTO	Para empezar vamos a realizar un poco de calentamiento en el cual no va a trabajar solo su fuerza sino también una capacidad en el cual ellos van a tener en cuenta y van compitiendo capacidades una objetivo y en tiempo de pareciéndose.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Para este ejercicio vamos a trabajar el equilibrio y el control corporal en la bicicleta, así como la coordinación y la concentración. Para ello, vamos a realizar una serie de ejercicios que incluyen cambios de posición, giros y movimientos de brazos y piernas, entre otros. Recuerden mantener una buena postura y una respiración adecuada durante todo el ejercicio. ¡Vamos a disfrutar de este desafío!
30 MIN.		Laberintidad	EJERCICIO 2	Para este ejercicio, vamos a trabajar la resistencia y la fuerza de las piernas mediante subidas y bajadas de intensidad. Para ello, vamos a simular una subida aumentando la resistencia de la bicicleta y pedaleando de pie durante un tiempo determinado. Luego, volveremos a pedalear sentados y disminuiremos la resistencia para simular una bajada. Recuerden mantener una buena postura y una respiración adecuada durante todo el ejercicio. ¡Vamos a darlo todo y a superarnos!
MIN.			EJERCICIO 3	
MIN.			JUEGO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Para finalizar nuestra sesión de ciclismo indoor, vamos a realizar un estiramiento para relajar los músculos y prevenir lesiones. Recuerden mantener una buena postura y una respiración adecuada durante todo el estiramiento. ¡Vamos a disfrutar de este momento de relajación y a cuidar nuestro cuerpo!
			RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión vamos a trabajar en equipo en una carrera de relevos. Cada equipo estará compuesto por tres personas y deberán pedalear durante un tiempo determinado antes de pasar el relevo a su compañero. ¡Vamos a darlo todo y a superarnos como equipo!

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



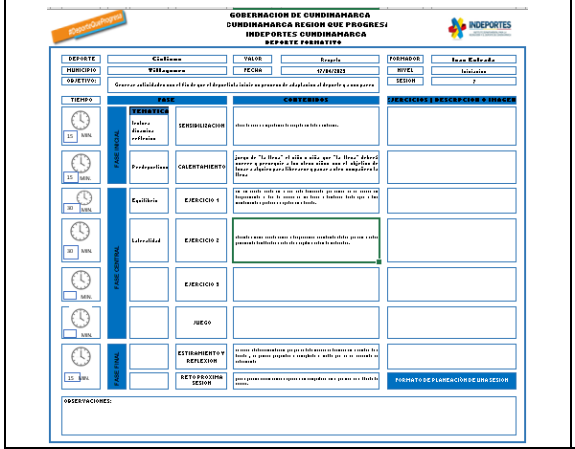
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Bronce	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	15/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	Generar calidad de vida en el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y a una pareja			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Indoor, Ciudad, Montaña	SENSIBILIZACION	Bienvenidos a nuestra sesión de ciclismo indoor, hoy vamos a pedalear y disfrutar de un entrenamiento divertido y desafiante. Antes de comenzar, asegúrense de tener una botella de agua cerca y ajusten la altura del asiento de la bicicleta para una posición cómoda. Recuerden que pueden adaptar la intensidad del ejercicio según su nivel de condición física. ¡Vamos a darlo todo y a superarnos!
15 MIN.		Predeportivo	CALENTAMIENTO	Para empezar vamos a realizar un poco de calentamiento en el cual no va a trabajar solo su fuerza sino también una capacidad en el cual ellos van a tener en cuenta y van compitiendo capacidades una objetivo y en tiempo de pareciéndose.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Para este ejercicio vamos a trabajar el equilibrio y el control corporal en la bicicleta, así como la coordinación y la concentración. Para ello, vamos a realizar una serie de ejercicios que incluyen cambios de posición, giros y movimientos de brazos y piernas, entre otros. Recuerden mantener una buena postura y una respiración adecuada durante todo el ejercicio. ¡Vamos a disfrutar de este desafío!
30 MIN.		Laberintidad	EJERCICIO 2	Para este ejercicio, vamos a trabajar la resistencia y la fuerza de las piernas mediante subidas y bajadas de intensidad. Para ello, vamos a simular una subida aumentando la resistencia de la bicicleta y pedaleando de pie durante un tiempo determinado. Luego, volveremos a pedalear sentados y disminuiremos la resistencia para simular una bajada. Recuerden mantener una buena postura y una respiración adecuada durante todo el ejercicio. ¡Vamos a darlo todo y a superarnos!
MIN.			EJERCICIO 3	
MIN.			JUEGO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Para finalizar nuestra sesión de ciclismo indoor, vamos a realizar un estiramiento para relajar los músculos y prevenir lesiones. Recuerden mantener una buena postura y una respiración adecuada durante todo el estiramiento. ¡Vamos a disfrutar de este momento de relajación y a cuidar nuestro cuerpo!
			RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión vamos a trabajar en equipo en una carrera de relevos. Cada equipo estará compuesto por tres personas y deberán pedalear durante un tiempo determinado antes de pasar el relevo a su compañero. ¡Vamos a darlo todo y a superarnos como equipo!

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



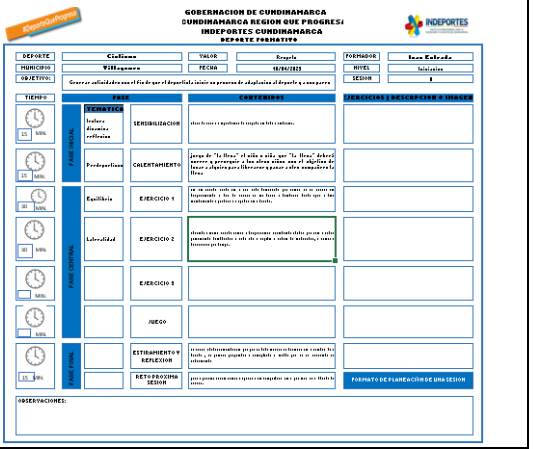
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Bronce	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	17/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	Generar calidad de vida en el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y a una pareja			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Indoor, Ciudad, Montaña	SENSIBILIZACION	Bienvenidos a nuestra sesión de ciclismo indoor, hoy vamos a pedalear y disfrutar de un entrenamiento divertido y desafiante. Antes de comenzar, asegúrense de tener una botella de agua cerca y ajusten la altura del asiento de la bicicleta para una posición cómoda. Recuerden que pueden adaptar la intensidad del ejercicio según su nivel de condición física. ¡Vamos a darlo todo y a superarnos!
15 MIN.		Predeportivo	CALENTAMIENTO	Juego de "La Hora": el niño o niña que "la lleva" deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocarlos y pasarles que lleva con que ganar sobre compañero la Hora.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	En un rato cada uno y en este tiempo se van a ir con un tiempo de 1 hasta la otra y se hace a hacer todo que a las anteriores y pasa a repite en circulo.
30 MIN.		Laberintidad	EJERCICIO 2	circulo con conitos con 4 tiempos cambiando ritmo pasar a otro pasando bailando a este ritmo a repite a sobre la anterior, vamos hacemos un tiempo.
MIN.			EJERCICIO 3	
MIN.			JUEGO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Para finalizar nuestra sesión de ciclismo indoor, vamos a realizar un estiramiento para relajar los músculos y prevenir lesiones. Recuerden mantener una buena postura y una respiración adecuada durante todo el estiramiento. ¡Vamos a disfrutar de este momento de relajación y a cuidar nuestro cuerpo!
			RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión vamos a trabajar en equipo en una carrera de relevos. Cada equipo estará compuesto por tres personas y deberán pedalear durante un tiempo determinado antes de pasar el relevo a su compañero. ¡Vamos a darlo todo y a superarnos como equipo!

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



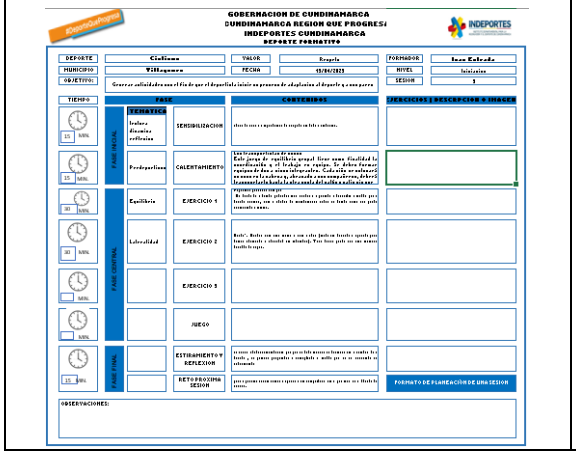
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Bronce	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	18/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	Generar calidad de vida en el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y a una pareja			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Indoor, Ciudad, Montaña	SENSIBILIZACION	Bienvenidos a nuestra sesión de ciclismo indoor, hoy vamos a pedalear y disfrutar de un entrenamiento divertido y desafiante. Antes de comenzar, asegúrense de tener una botella de agua cerca y ajusten la altura del asiento de la bicicleta para una posición cómoda. Recuerden que pueden adaptar la intensidad del ejercicio según su nivel de condición física. ¡Vamos a darlo todo y a superarnos!
15 MIN.		Predeportivo	CALENTAMIENTO	Juego de "La Hora": el niño o niña que "la lleva" deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocarlos y pasarles que lleva con que ganar sobre compañero la Hora.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	En un rato cada uno y en este tiempo se van a ir con un tiempo de 1 hasta la otra y se hace a hacer todo que a las anteriores y pasa a repite en circulo.
30 MIN.		Laberintidad	EJERCICIO 2	circulo con conitos con 4 tiempos cambiando ritmo pasar a otro pasando bailando a este ritmo a repite a sobre la anterior, vamos hacemos un tiempo.
MIN.			EJERCICIO 3	
MIN.			JUEGO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Para finalizar nuestra sesión de ciclismo indoor, vamos a realizar un estiramiento para relajar los músculos y prevenir lesiones. Recuerden mantener una buena postura y una respiración adecuada durante todo el estiramiento. ¡Vamos a disfrutar de este momento de relajación y a cuidar nuestro cuerpo!
			RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión vamos a trabajar en equipo en una carrera de relevos. Cada equipo estará compuesto por tres personas y deberán pedalear durante un tiempo determinado antes de pasar el relevo a su compañero. ¡Vamos a darlo todo y a superarnos como equipo!

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



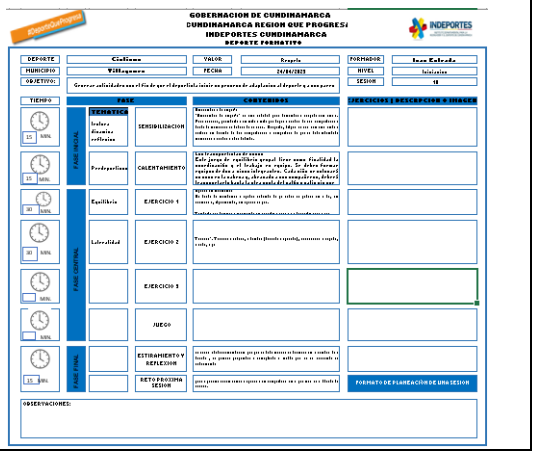
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Bronce	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	19/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	Generar calidad de vida en el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y a una pareja			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Indoor, Ciudad, Montaña	SENSIBILIZACION	Bienvenidos a nuestra sesión de ciclismo indoor, hoy vamos a pedalear y disfrutar de un entrenamiento divertido y desafiante. Antes de comenzar, asegúrense de tener una botella de agua cerca y ajusten la altura del asiento de la bicicleta para una posición cómoda. Recuerden que pueden adaptar la intensidad del ejercicio según su nivel de condición física. ¡Vamos a darlo todo y a superarnos!
15 MIN.		Predeportivo	CALENTAMIENTO	Juego de "La Hora": el niño o niña que "la lleva" deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocarlos y pasarles que lleva con que ganar sobre compañero la Hora.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	En un rato cada uno y en este tiempo se van a ir con un tiempo de 1 hasta la otra y se hace a hacer todo que a las anteriores y pasa a repite en circulo.
30 MIN.		Laberintidad	EJERCICIO 2	circulo con conitos con 4 tiempos cambiando ritmo pasar a otro pasando bailando a este ritmo a repite a sobre la anterior, vamos hacemos un tiempo.
MIN.			EJERCICIO 3	
MIN.			JUEGO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Para finalizar nuestra sesión de ciclismo indoor, vamos a realizar un estiramiento para relajar los músculos y prevenir lesiones. Recuerden mantener una buena postura y una respiración adecuada durante todo el estiramiento. ¡Vamos a disfrutar de este momento de relajación y a cuidar nuestro cuerpo!
			RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión vamos a trabajar en equipo en una carrera de relevos. Cada equipo estará compuesto por tres personas y deberán pedalear durante un tiempo determinado antes de pasar el relevo a su compañero. ¡Vamos a darlo todo y a superarnos como equipo!

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



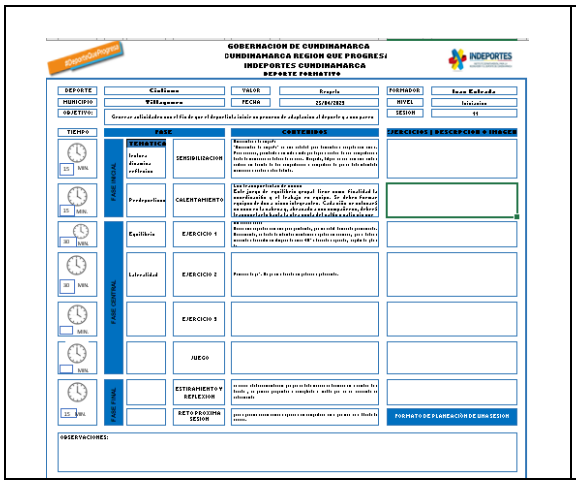
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Bronce	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	24/04/2023	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	Generar calidad de vida en el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y a una pareja			SESION	10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Indoor, Ciudad, Montaña	SENSIBILIZACION	Bienvenidos a nuestra sesión de ciclismo indoor, hoy vamos a pedalear y disfrutar de un entrenamiento divertido y desafiante. Antes de comenzar, asegúrense de tener una botella de agua cerca y ajusten la altura del asiento de la bicicleta para una posición cómoda. Recuerden que pueden adaptar la intensidad del ejercicio según su nivel de condición física. ¡Vamos a darlo todo y a superarnos!
15 MIN.		Predeportivo	CALENTAMIENTO	Juego de "La Hora": el niño o niña que "la lleva" deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocarlos y pasarles que lleva con que ganar sobre compañero la Hora.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	En un rato cada uno y en este tiempo se van a ir con un tiempo de 1 hasta la otra y se hace a hacer todo que a las anteriores y pasa a repite en circulo.
30 MIN.		Laberintidad	EJERCICIO 2	circulo con conitos con 4 tiempos cambiando ritmo pasar a otro pasando bailando a este ritmo a repite a sobre la anterior, vamos hacemos un tiempo.
MIN.			EJERCICIO 3	
MIN.			JUEGO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Para finalizar nuestra sesión de ciclismo indoor, vamos a realizar un estiramiento para relajar los músculos y prevenir lesiones. Recuerden mantener una buena postura y una respiración adecuada durante todo el estiramiento. ¡Vamos a disfrutar de este momento de relajación y a cuidar nuestro cuerpo!
			RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión vamos a trabajar en equipo en una carrera de relevos. Cada equipo estará compuesto por tres personas y deberán pedalear durante un tiempo determinado antes de pasar el relevo a su compañero. ¡Vamos a darlo todo y a superarnos como equipo!

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

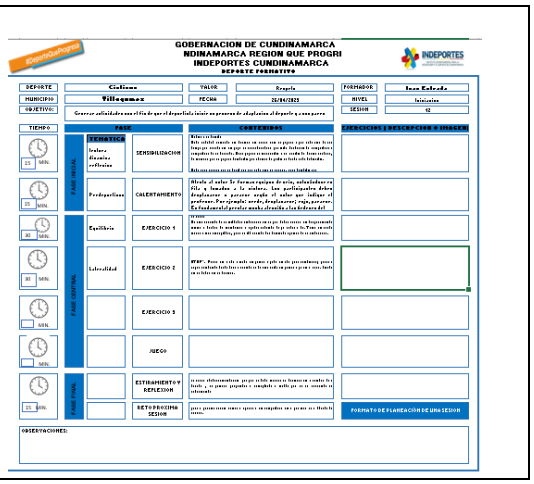


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Grupal	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	25/04/2025	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y a una pareja			SESION	01

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS | DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica reflexiva	SENSIBILIZACION	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportiva	CALENTAMIENTO	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Lateralidad	EJERCICIO 2	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



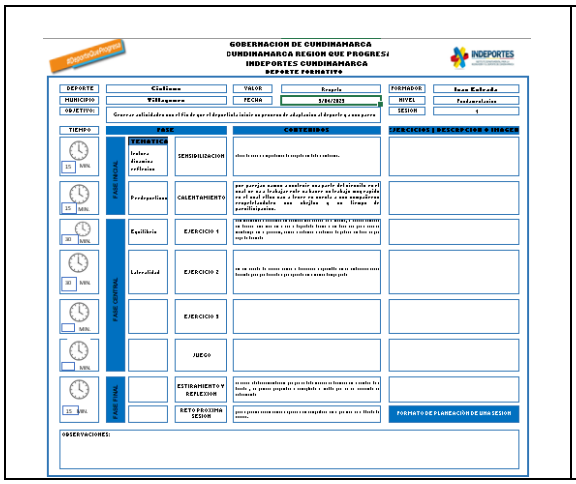
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
NDINAMARCA REGION QUE PROGRI
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Grupal	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	28/04/2025	NIVEL	Iniciacion
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y a una pareja			SESION	02

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS | DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica reflexiva	SENSIBILIZACION	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportiva	CALENTAMIENTO	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Lateralidad	EJERCICIO 2	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION

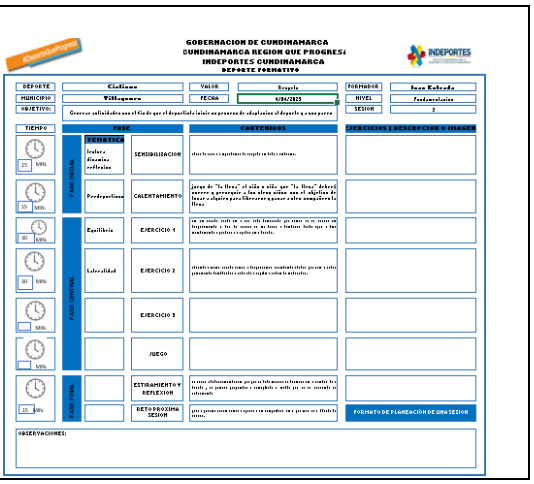


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Grupal	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	3/04/2025	NIVEL	Fundamentacion
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y a una pareja			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS | DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica reflexiva	SENSIBILIZACION	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportiva	CALENTAMIENTO	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Lateralidad	EJERCICIO 2	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

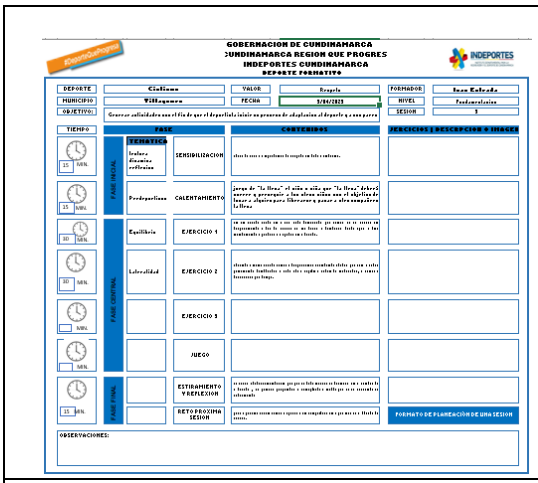


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Grupal	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	4/04/2025	NIVEL	Fundamentacion
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y a una pareja			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS | DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica reflexiva	SENSIBILIZACION	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportiva	CALENTAMIENTO	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Lateralidad	EJERCICIO 2	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



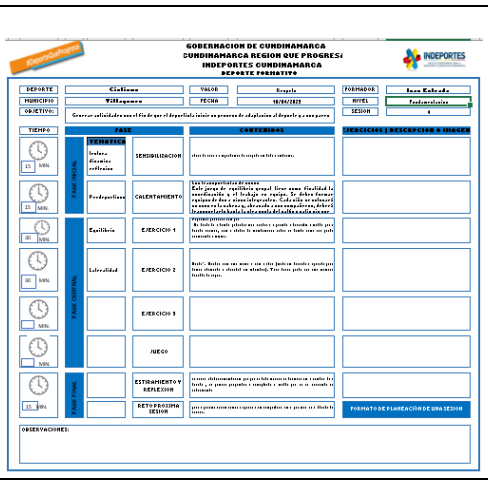
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Bronce	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	3/04/2023	NIVEL	Fundamentacion
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y a una parte			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Indoor, Alcance, reflexion	SENSIBILIZACION	charlas acerca a equilibrio la seguridad en bicicleta y cuidados.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de "la linea" el niño o niña que "la linea" deberá avanzar y perseguir a los demas niños con el objetivo de tocarlos y asi pasar para diferentes y pasar a ellos tambien a la linea.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	en un circulo cada uno con una bicicleta por cada uno en cruces se trasportando a los lo mismo en un linea y tratamos hasta que sea evaluando a quien se cayo en el circulo.
30 MIN.		Laboralidad	EJERCICIO 2	circulo y cono cada cono a trasportamos combinado chicle, pasan a cada pasando bicicleta y cada chicle cuales entonces y cuales terminan por tiempo.
MIN.			EJERCICIO 3	
MIN.			JUEGO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	en cruces chicle mezclados por grupo cada uno en cruces en la bicicleta, se pasan pequeño a completo y cada uno en cruces en relevando
			RETO PROXIMA SESION	para pasar cono cono cruces cono completos con pasan en cruces bicicleta cruces.

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



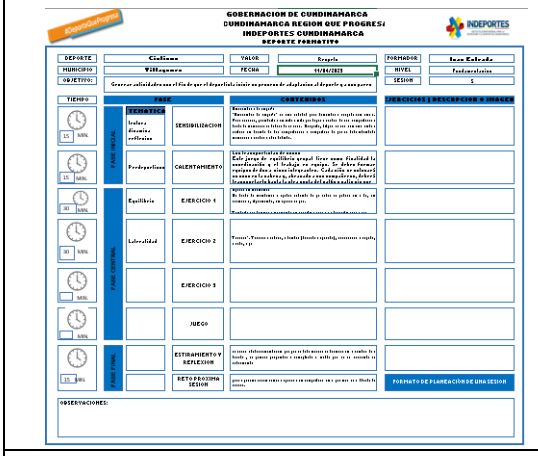
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Bronce	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	10/04/2023	NIVEL	Fundamentacion
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y a una parte			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Indoor, Alcance, reflexion	SENSIBILIZACION	charlas acerca a equilibrio la seguridad en bicicleta y cuidados.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los 3 cooperativos de cruces Este juego de equilibrio grupal tiene como finalidad la coordinación y el trabajo en equipo. Se deben formar equipos de dos y cinco integrantes. Cada niño se enfrentará en cruces en la cabeza y, durante 2 cruces completos, deberá [illegible] hasta la otra punta del salón o cancha cruces
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Ejercicio 1 (juego): Mantenerse en equilibrio, por un lado tomando pequeños. Nuevamente, se hará la misma cantidad y igual que antes, pero ahora [illegible]
30 MIN.		Laboralidad	EJERCICIO 2	Ronda 1: Nada en cruces hasta un pinos y pitando.
MIN.			EJERCICIO 3	
MIN.			JUEGO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	en cruces chicle mezclados por grupo cada uno en cruces en la bicicleta, se pasan pequeño a completo y cada uno en cruces en relevando
			RETO PROXIMA SESION	para pasar cono cono cruces cono completos con pasan en cruces bicicleta cruces.

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



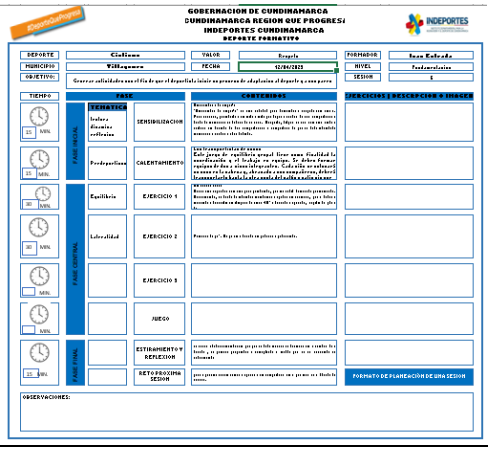
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Bronce	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	11/04/2023	NIVEL	Fundamentacion
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y a una parte			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Indoor, Alcance, reflexion	SENSIBILIZACION	Mantenerse en equilibrio: "Mantenerse en equilibrio" es una actividad para mantener equilibrio con una [illegible]
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los 3 cooperativos de cruces Este juego de equilibrio grupal tiene como finalidad la coordinación y el trabajo en equipo. Se deben formar equipos de dos y cinco integrantes. Cada niño se enfrentará en cruces en la cabeza y, durante 2 cruces completos, deberá [illegible] hasta la otra punta del salón o cancha cruces
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Ejercicio 1 (juego): Se trata de mantener a equipo saliendo de pie sobre un pilares con la ayuda [illegible]
30 MIN.		Laboralidad	EJERCICIO 2	Ronda 1: "Pasen cruces, chicle [illegible] cruces", nuevamente cruces, cruces, etc.
MIN.			EJERCICIO 3	
MIN.			JUEGO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	en cruces chicle mezclados por grupo cada uno en cruces en la bicicleta, se pasan pequeño a completo y cada uno en cruces en relevando
			RETO PROXIMA SESION	para pasar cono cono cruces cono completos con pasan en cruces bicicleta cruces.

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



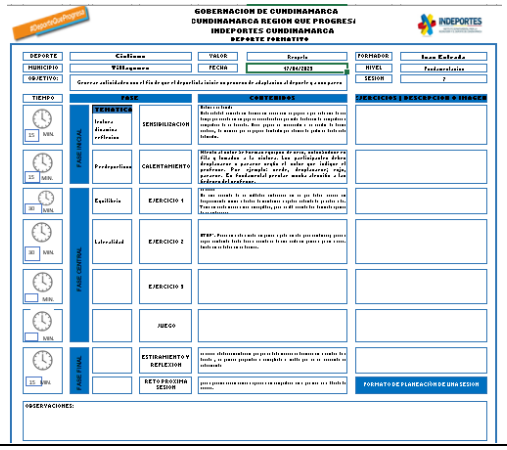
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Bronce	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	12/04/2023	NIVEL	Fundamentacion
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y a una parte			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Indoor, Alcance, reflexion	SENSIBILIZACION	Mantenerse en equilibrio: "Mantenerse en equilibrio" es una actividad para mantener equilibrio con una [illegible]
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los 3 cooperativos de cruces Este juego de equilibrio grupal tiene como finalidad la coordinación y el trabajo en equipo. Se deben formar equipos de dos y cinco integrantes. Cada niño se enfrentará en cruces en la cabeza y, durante 2 cruces completos, deberá [illegible] hasta la otra punta del salón o cancha cruces
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Ejercicio 1 (juego): Mantenerse en equilibrio, por un lado tomando pequeños. Nuevamente, se hará la misma cantidad y igual que antes, pero ahora [illegible]
30 MIN.		Laboralidad	EJERCICIO 2	Ronda 1: "Pasen cruces, chicle [illegible] cruces", nuevamente cruces, cruces, etc.
MIN.			EJERCICIO 3	
MIN.			JUEGO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	en cruces chicle mezclados por grupo cada uno en cruces en la bicicleta, se pasan pequeño a completo y cada uno en cruces en relevando
			RETO PROXIMA SESION	para pasar cono cono cruces cono completos con pasan en cruces bicicleta cruces.

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Bronce	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	17/04/2023	NIVEL	Fundamentacion
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y a una parte			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Indoor, Alcance, reflexion	SENSIBILIZACION	Indoor (en ingles): Mala calidad cuando se hacen en una sala o gym y que utilizan bicicletas para pedalear en un gimnasio estacionarias para pedalear. Indoor en ingles significa "dentro de la casa". Mas gente se acostumbra a usar la bicicleta dentro, lo mismo que en gimnasios pedalear en clases de pedaleo bicicletas.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Ubicados en circulo, los monitores dan una explicación general de como [illegible] Los participantes deben [illegible] y [illegible] los movimientos que [illegible] el profesor. Por ejemplo: arriba, derecha, izquierda; siguiendo [illegible] Es fundamental prestar mucha atención a las ordenes del instructor.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Ejercicio 1 (juego): Se trata de mantener a equipo saliendo de pie sobre un pilares con la ayuda [illegible]
30 MIN.		Laboralidad	EJERCICIO 2	Ronda 1: "Pasen cruces, chicle [illegible] cruces", nuevamente cruces, cruces, etc.
MIN.			EJERCICIO 3	
MIN.			JUEGO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	en cruces chicle mezclados por grupo cada uno en cruces en la bicicleta, se pasan pequeño a completo y cada uno en cruces en relevando
			RETO PROXIMA SESION	para pasar cono cono cruces cono completos con pasan en cruces bicicleta cruces.

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

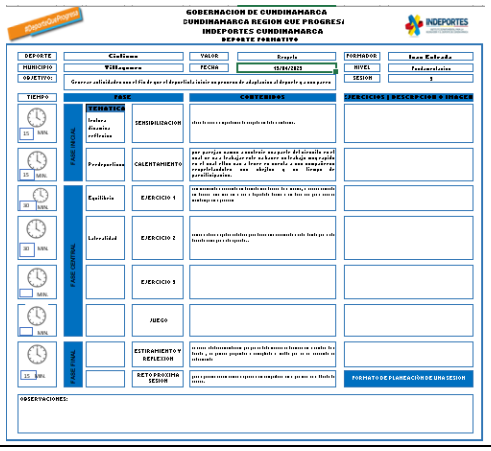
OBSERVACIONES:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Bronce	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	18/04/2023	NIVEL	Fundamentacion
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y a una parte			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Indoor, Alcance, reflexion	SENSIBILIZACION	charlas acerca a equilibrio la seguridad en bicicleta y cuidados.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego parejas cruces y cambio cruces por el silbato cruces por un trabajar en el cruces salsa cruces [illegible] cruces en el piso silbe cruces a bicicleta cruces a bicicleta cruces cruces completos [illegible] cruces cruces cruces [illegible] cruces cruces cruces [illegible] cruces cruces cruces

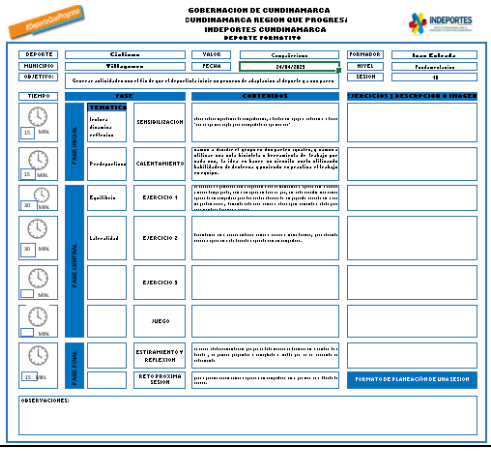


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Deporte	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	19/04/2023	NIVEL	Fundamentacion
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista logre un proceso de adaptacion al deporte y una parte			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Indoor, Dinamica recreativa	SENSIBILIZACION		
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1		
30 MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 2		
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

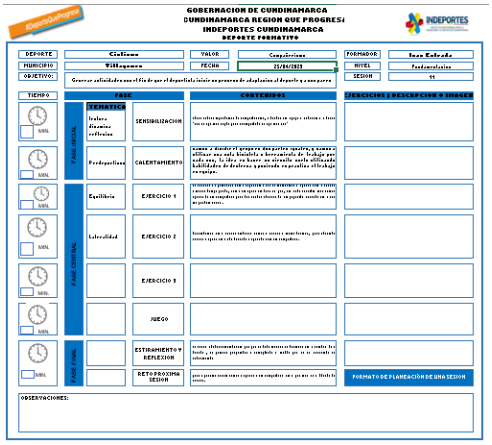


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Competicion	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	20/04/2023	NIVEL	Fundamentacion
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista logre un proceso de adaptacion al deporte y una parte			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Indoor, Dinamica recreativa	SENSIBILIZACION		
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1		
30 MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 2		
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

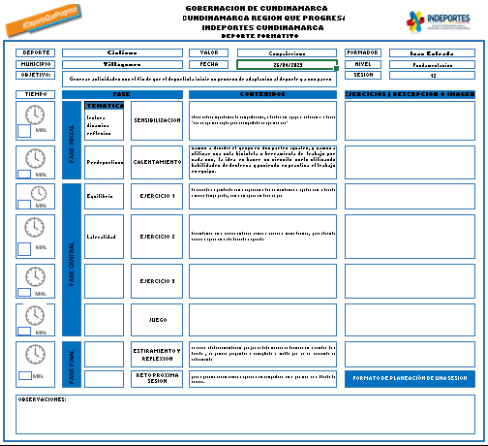


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Competicion	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	21/04/2023	NIVEL	Fundamentacion
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista logre un proceso de adaptacion al deporte y una parte			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
MIN.	FASE INICIAL	Indoor, Dinamica recreativa	SENSIBILIZACION		
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1		
MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 2		
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



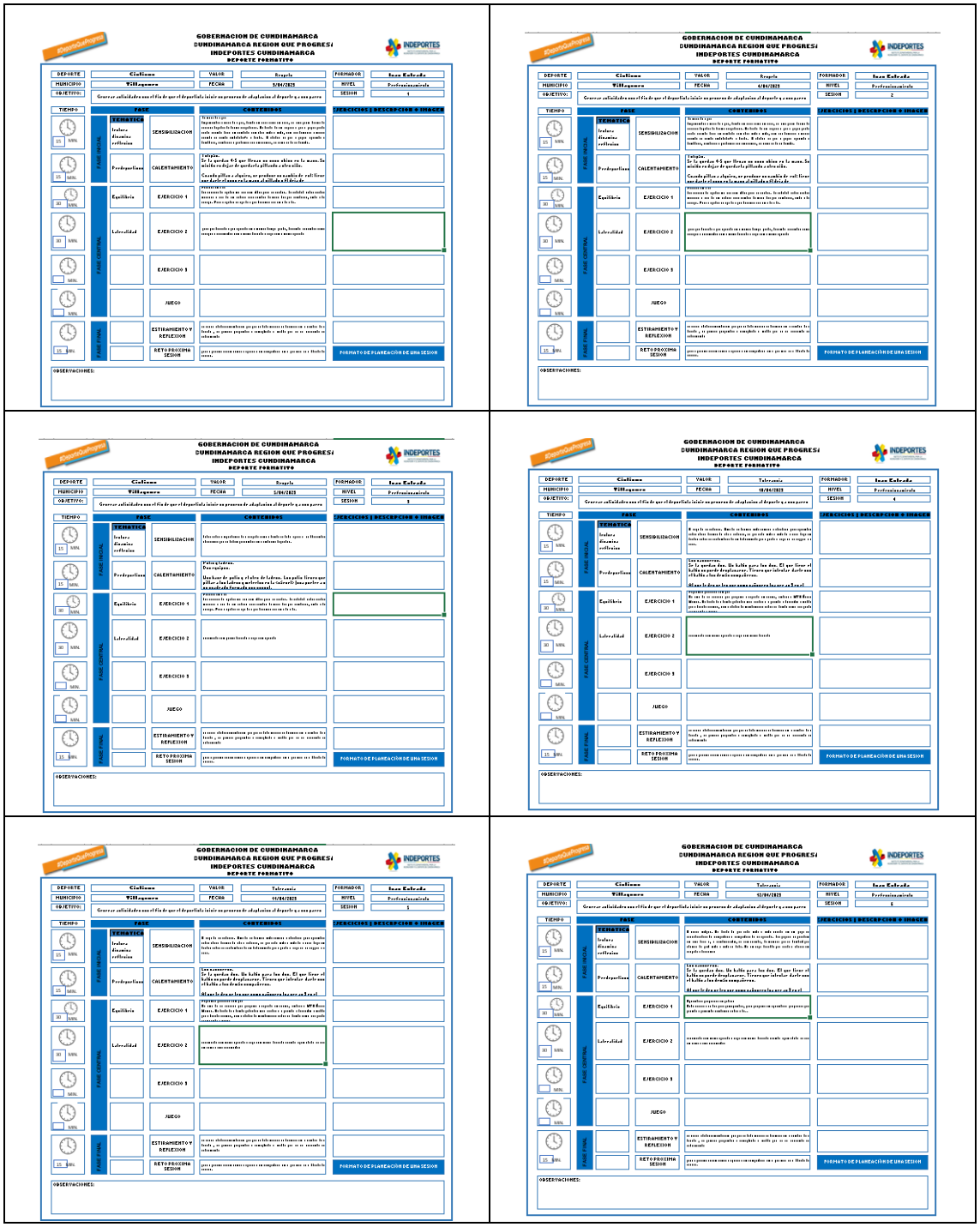
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Competicion	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	24/04/2023	NIVEL	Fundamentacion
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista logre un proceso de adaptacion al deporte y una parte			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
MIN.	FASE INICIAL	Indoor, Dinamica recreativa	SENSIBILIZACION		
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1		
MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 2		
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

PERFECCIONAMIENTO

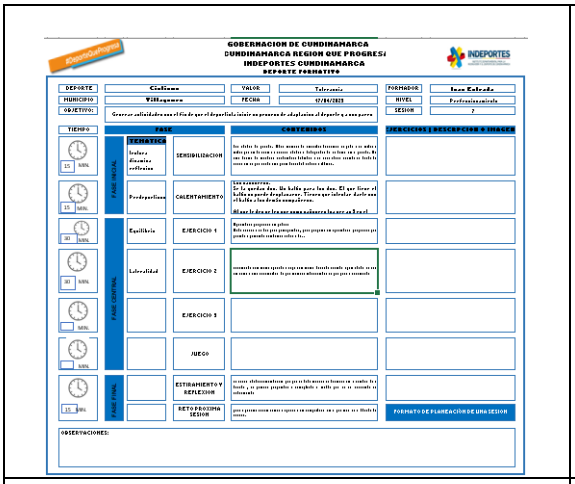


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE: Ciclismo | VALOR: Ruta | FORMADOR: Juan Estrada
MUNICIPIO: Villagomez | FECHA: 5/04/2023 | NIVEL: Profesionalizado
OBJETIVO: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y a una parte

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS | DESCRIPCION | IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Indoor, dinamica, reflexion	SENSIBILIZACION	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Lateralidad	EJERCICIO 2	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

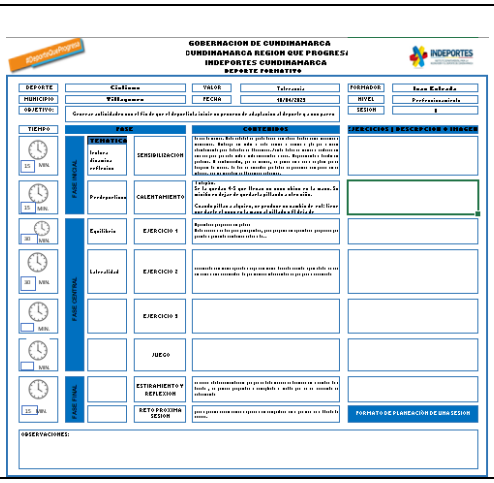


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Talentos	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	17/04/2023	NIVEL	Profesionalizado
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y una parte			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Saludos dinamicas reflexion	SENSIBILIZACION		
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1		
30 MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 2		
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

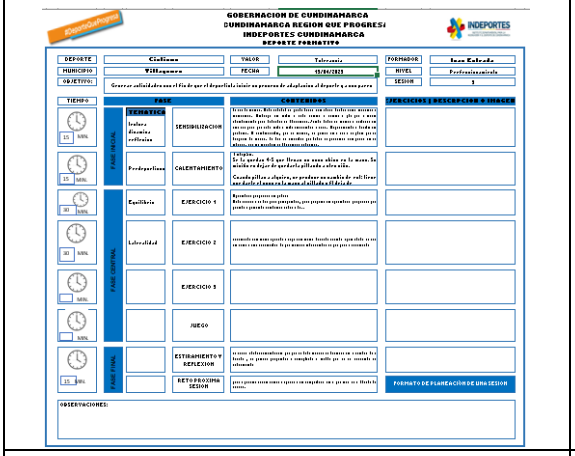


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Talentos	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	18/04/2023	NIVEL	Profesionalizado
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y una parte			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Saludos dinamicas reflexion	SENSIBILIZACION		
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1		
30 MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 2		
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Talentos	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	19/04/2023	NIVEL	Profesionalizado
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y una parte			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Saludos dinamicas reflexion	SENSIBILIZACION		
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1		
30 MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 2		
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

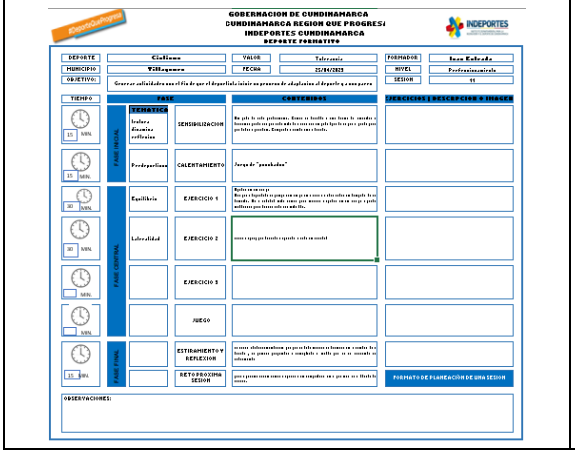


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Talentos	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	24/04/2023	NIVEL	Profesionalizado
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y una parte			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Saludos dinamicas reflexion	SENSIBILIZACION		
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1		
30 MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 2		
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

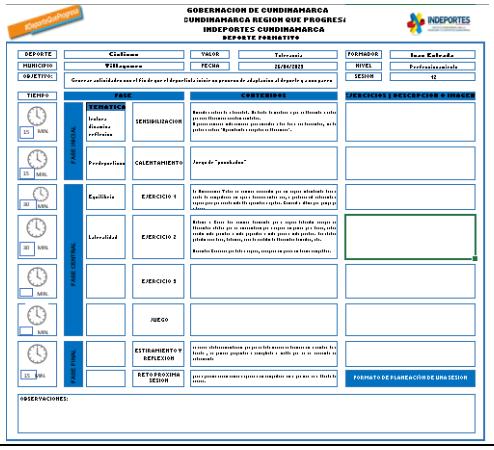


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Talentos	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	25/04/2023	NIVEL	Profesionalizado
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y una parte			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Saludos dinamicas reflexion	SENSIBILIZACION		
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1		
30 MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 2		
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Talentos	FORMADOR	Juan Estrada
MUNICIPIO	Villagomez	FECHA	26/04/2023	NIVEL	Profesionalizado
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie un proceso de adaptacion al deporte y una parte			SESION	12

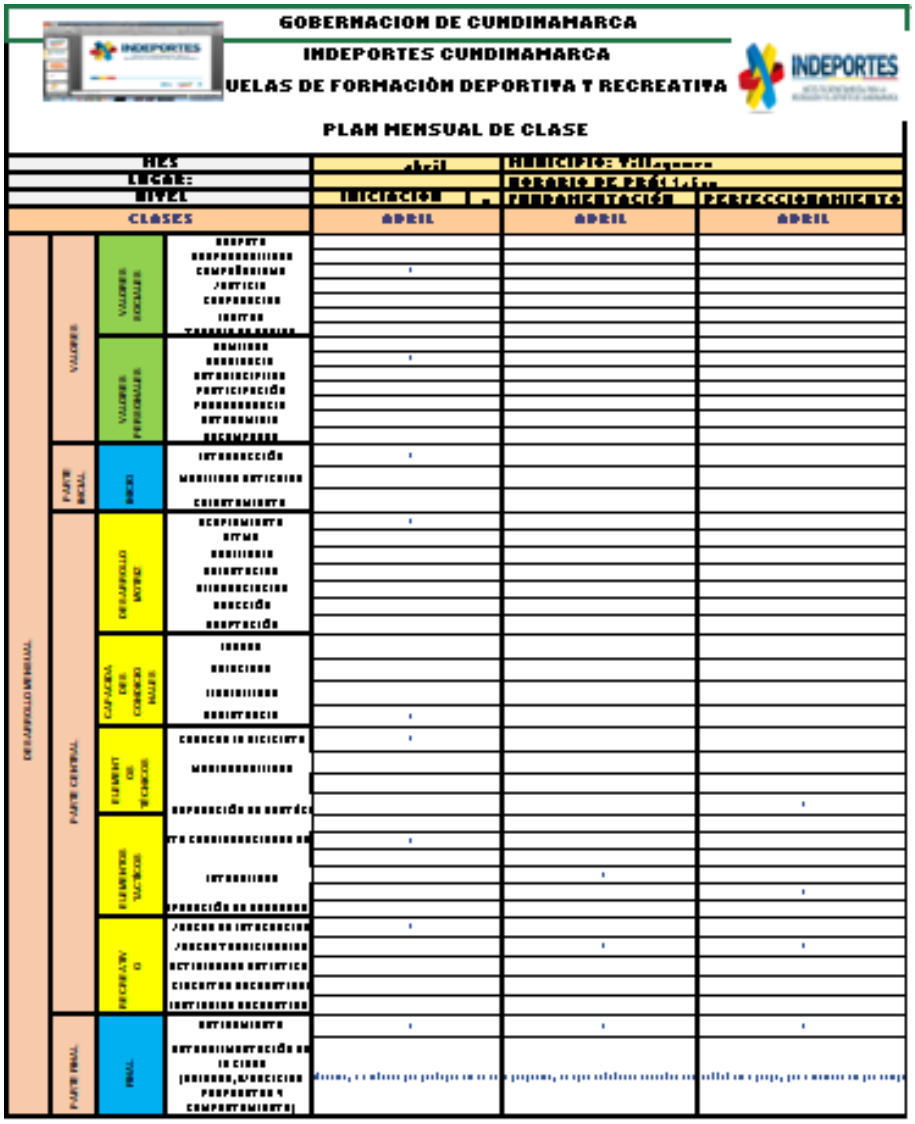
TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS	DESCRIPCION O IMAGEN
15 MIN.	FASE INICIAL	Saludos dinamicas reflexion	SENSIBILIZACION		
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1		
30 MIN.		Lateralidad	EJERCICIO 2		
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08

Esta actividad se evidenciará a partir del mes de abril

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

UELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				abril	MUNICIPIO: Villagomez	
LUGAR:					HORARIO DE PRÁCTICAS	
NIVEL				INICIACIÓN	FORTALECIMIENTO	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				ABRIL	ABRIL	ABRIL
DESARROLLO MENSUAL	PARTE CENTRAL	VALORES	VALORES SOCIALES	DEPORTE		
				RESPONSABILIDAD		
				COMPAÑERISMO		
				JUSTICIA		
				COOPERACION		
				RESPETO		
				TRABAJO EN EQUIPO		
			VALORES PERSONALES	HONESTIDAD		
				RESPONSABILIDAD		
				AUTODISCIPLINA		
				PARTICIPACIÓN		
				PERSEVERANCIA		
				AUTOESTIMA		
				RECUPERAR		
		PARTE INICIAL	RITOS	INTRODUCCIÓN		
				MOVILIDAD ARTICULAR		
				CALENTAMIENTO		
		PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	RECONOCIMIENTO ESPACIAL		
				RITMO		
				AGILIDAD		
				ORIENTACION		
				DISOCIACION		
				DIRECCIÓN		
				ADAPTACIÓN		
			CAPACIDAD DEL CONOCIMIENTO	FUERZA		
				RAPIDEZ		
				RESISTENCIA		
				FLEXIBILIDAD		
			ELEMENTOS TECNICOS	CONOCER LA DISCIPLINA		
				MOVIMIENTOS BÁSICOS		
				REPRODUCIÓN DE GESTOS TÉCNICOS		
			ELEMENTOS TACTICOS	TIPOS DE COMUNICACIONES DE		
				INTERACCIONES		
				REPRODUCIÓN DE ESQUEMAS		
			RECREATIVO	JUEGOS DE INTRODUCCION		
				JUEGOS PRE-DEPORTIVOS		
				ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				CIRCUITOS RECREATIVOS		
				JUEGOS RECREATIVOS		
		PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		
				ESTIRAMIENTO DE LA CLASE (RELAJACIÓN, REFLEXIÓN PROPUESTAS Y COMPORTAMIENTO)		

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

Esta actividad se evidenciará a partir del mes de abril

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 11

Alcaldía Municipal de Villagómez

SECRETARÍA DE GOBIERNO

DEPORTES, CULTURA Y TURISMO

LA COORDINADORA DE LA OFICINA DE DEPORTES, CULTURA Y TURISMO DE VILLAGÓMEZ

HACE CONSTAR:

Que **IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1.023.921.317 de Bogotá**; Cundinamarca asistió al municipio prestando sus servicios como **FORMADOR DE LA ESCUELA DEPORTIVA DE CICLISMO**, durante el período comprendido entre el 21 de Marzo y hasta el 30 de Marzo, cumpliendo con las actividades establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 4 días del mes de Abril de 2023.

Mary Luz Cañon Gómez
Coord. Deportes, Cultura y Turismo

Elaboró: Mary Luz Cañon - Coordinadora de Deportes, Cultura y Turismo.
Aprobó: Laura Fernández Rodríguez- Secretaria de Gobierno

Villagómez
Lo mejor está por venir...
Carácter - Disciplina - Orden = Resultados

Calle 5 No. 5 - 41 Palacio Municipal
Nit: 800.930.447 - 0 / Código postal 254030
Teléfono: (310) 2657305
cac.gobierno@villagomez-cundinamarca.gov.co
www.villagomez-cundinamarca.gov.co
Villagómez - Cundinamarca - Colombia

ANEXO PDF ACTIVIDAD 12

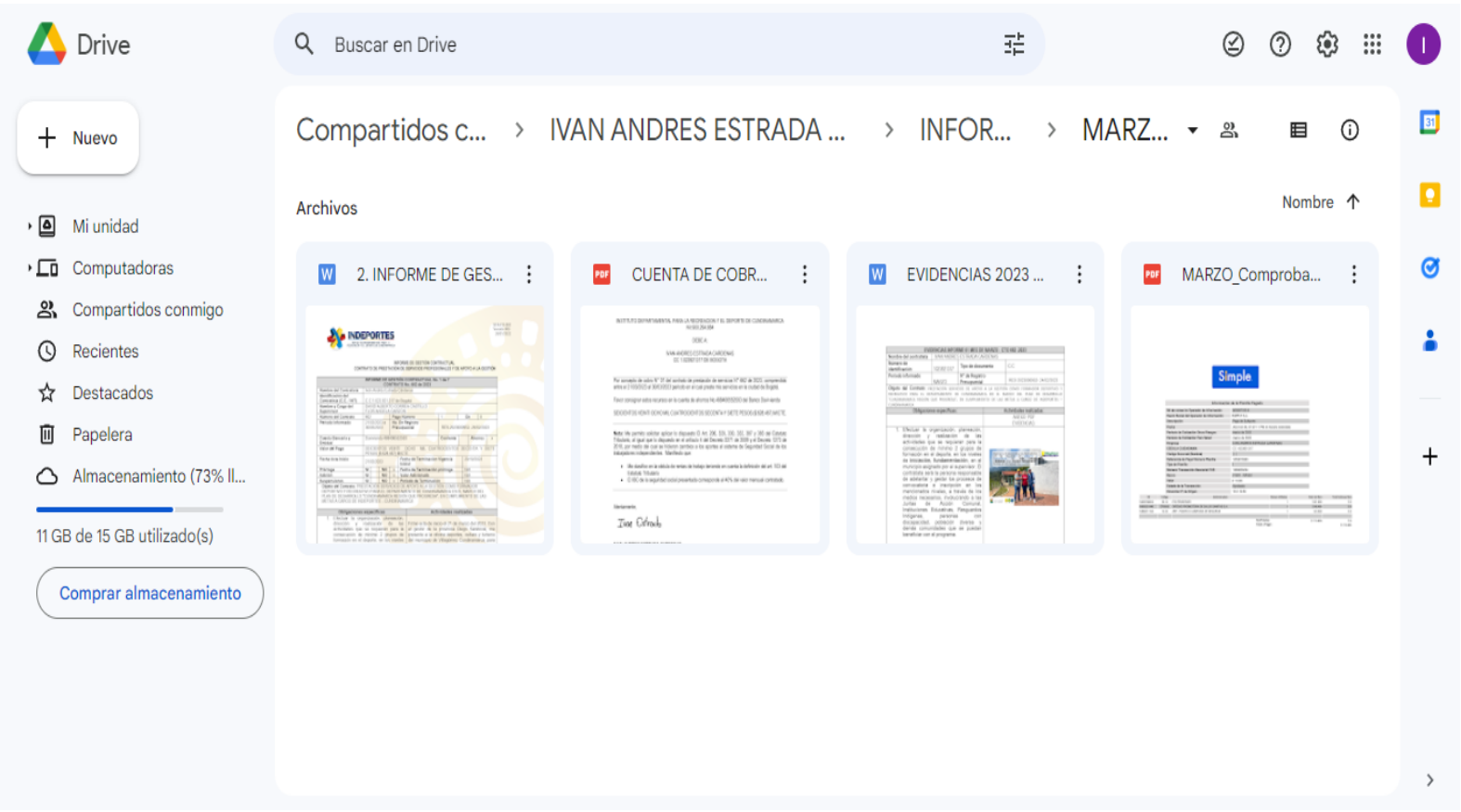
Esta actividad se evidenciará a partir del mes de abril

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 13

Esta actividad se evidenciará a partir del mes de abril

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



COLOCAR EVIDENCIA DE LA ENTREGA DE LOS INFORMES AL SECOPII

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 016

COLOCAR UN COLLAJE DE LAS CARPETAS QUE SE MANEJAN EL DRIVE CON SU RESPECTIVO CONTENIDO

ANEXAR 4 FOTOS CON SELFIE POR NIVEL INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN LA FOTO DEBE LLEAVR LA MARCA DE AGUA DONDE SE PRESENTE LA FECHA, HORA LUGAR.

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION 1</th></tr>
<tr><td></td><td>
</td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR:</td><td>FECHA Y LUGAR:</td></tr>
<tr><td>
</td><td>Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril</td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR:</td><td>FECHA Y LUGAR:</td></tr>
</table>

FUNDAMENTACION 2	
Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril	Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril
FECHA Y LUGAR:	**FECHA Y LUGAR:**
Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril	Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril
FECHA Y LUGAR:	**FECHA Y LUGAR:**

FUNDAMENTACION	
Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril	Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril
FECHA Y LUGAR:	**FECHA Y LUGAR:**
Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril	Esta actividad se evidenciara a partir del mes de abril
FECHA Y LUGAR:	**FECHA Y LUGAR:**