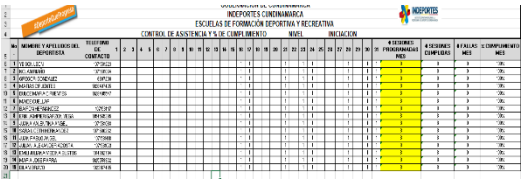
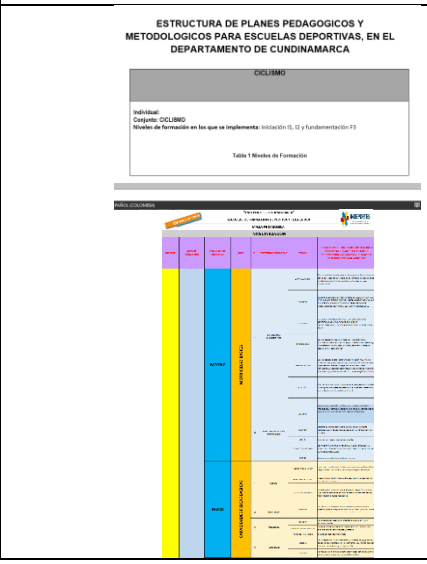
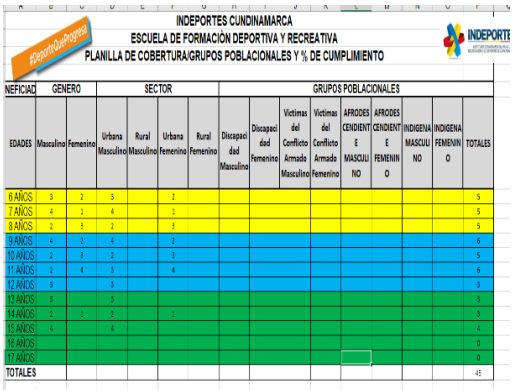
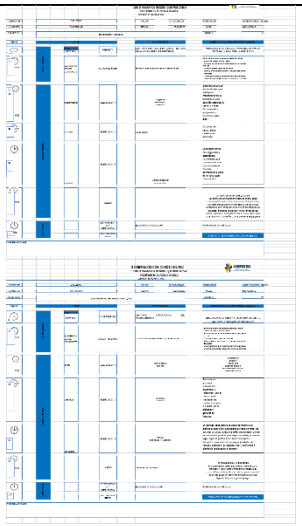
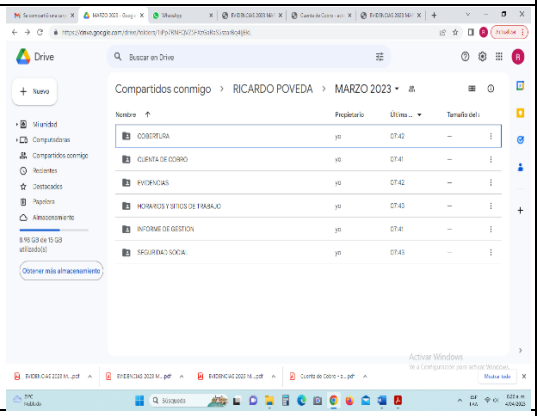
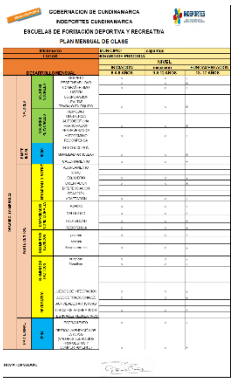
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE MARZO - CTO 189 -2023			
Nombre del contratista	.JAIME RICARDO ANGEL POVEDA		
Número de identificación	80322741	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/03/2023 A 30/03/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2022000266 - 23/02/2023

Objeto del Contrato:

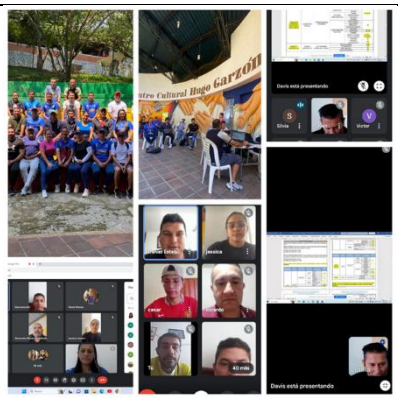
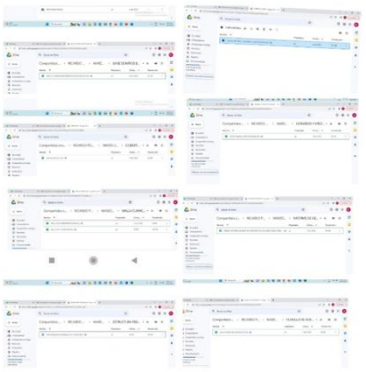
PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
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.	
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	
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 horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	

4. 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.	
5. 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.	
6. 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.	

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.	 Anexo pdf actividad No 07
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.	
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.	 Anexo pdf actividad No 09

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.	
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.	 CAPARRAPI EL SUSCRITO COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE CAPARRAPI CUNDINAMARCA HACE CONSTAR: Que **JAIME RICARDO ANGEL POVEDA,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 80322741 de Caparrapí, ha cumplido a cabalidad el contrato No **189 de 2023**: Prestación de 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", para el cumplimiento de las metas del Instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca, en la escuela de formación de **Ciclismo** en la Zona Urbana Municipio de Caparrapí, durante el periodo comprendido entre el 01 de marzo al 30 de marzo del 2023 La presente se expide a los Treinta (30) del mes de Marzo de 2023. **JOHN FREDY MANCHA ALARCON** **Coordinador de Deportes** DE LA MANO CON EL CAMPO
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.	ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCIÓN DE LOS FESTIVALES

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
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.	Durante este mes no se diligenció el área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto.
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).	
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	

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 01

Desarrollé convocatoria, en el casco urbano del municipio de Caparrapí, implementando medios digitales como lo fue estados de WhatsApp y emisora, con la colaboración de la alcaldía de Caparrapí



OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 02

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____INICIACION_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	YEISON LEON	3176731461																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
2	NOLAN RIAÑO	3176731461																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
3	GREGORI GONZALEZ	3224092944																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
4	MATIAS CIFUENTES	3125388846																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
5	DULCE MARIA CIFUENTES	3125388846																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
6	MAIDE CUELLAR	3197444386																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
7	BAIRON HERNANDEZ	3143181834																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
8	ERIK JAMPIER GARZON VEGA	3123505188																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
9	JUANA VALENTINA ANGEL	3208562014																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
10	SARA LICETH HERNANDEZ	3145310374																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
11	JUAN PABLO ANGEL	3145310374																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
12	JULIAN ALEXANDER ACOSTA	3115999720																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
13	EMILI JULIANA MEDINA BUSTOS	3223166892																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
14	MARIA JOSE PARRA	3123047397																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
15	DILAN BRAVO	3224367986																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____FUNDAMENTACION_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SANTIAGO MAHECHA	3122065634																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
2	DAIRON FABIAN OLAYA	3147584383																																0	0	0	#¡DIV/0!
3	ALEJANDRO OSPINA	3204761627																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
4	DUHAM MAHECHA	3158374698																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
5	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ	3227912891																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
6	JUAN PABLO HERNANDEZ	3123538701																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
7	BRANNY YASET CAICEDO	3235343342																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
8	DOWEN BUSTOS	3144280469																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
9	YARITZA MARTINEZ	3208535299																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
10	ANGEL PEREZ	3166153407																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	YEISON LEON	1071581223																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
2	NOLAN RIAÑO	1071581064																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
3	GREGORI GONZALEZ	6897200																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
4	MATIAS CIFUENTES	1028407435																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
5	DULCE MARIA CIFUENTES	1028405547																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
6	MAIDE CUELLAR																	1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
7	BAIRON HERNANDEZ	1071581117																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
8	ERIK JAMPIER GARZON VEGA	1054565395																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
9	JUANA VALENTINA ANGEL	1071581088																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
10	SARA LICETH HERNANDEZ	1071580262																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
11	JUAN PABLO ANGEL	1071581418																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
12	JULIAN ALEXANDER ACOSTA	1071581021																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
13	EMILI JULIANA MEDINA BUSTOS	1014892794																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
14	MARIA JOSE PARRA	1025559932																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%
15	DILAN BRAVO	1023167485																1	1				1		1	1				1		1	1	8	8	0	100%

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

CICLISMO

Individual:
Conjunto: CICLISMO
Niveles de formación en los que se implementa: iniciación I1, I2 y fundamentación F3

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	***Iniciación: I1, I2***	6-8 , 9-12 años
2	**Fundamentación :F3**	13-17

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Es la capacidad de adaptarse a distintos cambios o situacones dentro del juego (en este logro se desarrollara la capacidad de la adaptacion de distintos cambios en la clase y juegos predeportivos
						AGILIDAD	LOGRAR DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS, SE ALCANZA AVANZAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, LANZAMIENTOS INDIVIDUALE EN ASCENSO AVANCE CON POCA CARGA DE AVANCE. LANZAMIENTOS INDIVIUALES CON CURVA EN DESCENSO
						EQUILIBRIO	SE LOGRA MANTENER UNA POSTURA EN EQUILIBRIO, REPETICIONES EN POSICION DE EQUILIBRIO CRONOMETRADAS, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN LINEA RECTA.
						ORIENTACION	Es la capacidad conduccion espacial -temporal de los movimientos del cuerpo en un espasio determinado (este logr lo desarrollares con juegos ,circuitos ,para mirar tiempo y espasio en el juego ,charlas
						DIFERENCIACION	Es la capaciadad para lograr una coordinacion muy fina de fases motoras y movimientos parciales e individuales(en este logro desarrollaremos trabajos con la bicicleta como conduccion,.juegos predeportivos,circuitos donde se involucre pies manos,y global mente todo su cuerpo relajacion muscula
						REACCIÓN	Ejecutar acciones motoras rapidamente respuesta a una señal (Este logro se realizara con trabajos de reacciones inmediatas una señal o estimulo auditivo o la vos)
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	tiende a quemar más calorías que caminar a un ritmo moderado. Además, el ciclismo te ofrece la oportunidad d aumentar la fuerza de la parte inferior del cuerpo
						CORRER	correr te permitirá mantener la condición de tu sistema cardiovascular y te aportará variedad en tu entrenamiento en bicicleta.
						SALTAR	Enseñar con juegos tecnica como saltar
						TECNICA DE PEDALEO	RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO PLANO, EVALUAR LA POSICION SOBRE PEDALES ANGULO CORRECTO PARA LOGAR EL AVANCE ADECUADO.
						RODAR	Rodar en una sola línea haciendo relevos.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA :RESISTENCIA	capacidad que tienen el ciclista para soportar una determinada carga de fuerza durante un periodo prolongado de tiempo
						FURZA DE VELOCIDA	puede marcar la diferencia entre aguantar o no aguantar un incremento de ritmo
						FUERZA : EXPLOSIVA	trabajar generalmente durante el periodo específico, una vez superado el periodo de base o de acondicionamiento general. Para mejorar la fuerza resistencia
				2	RESISTENCIA	aerobica	se realizaran trabajos donde la resistencia aerobica este presente para asi mejorarla como son carreras ,circuitos donde este presente la carrera, variables,obstaculos
				3	VELOCIDAD	reaccion	se trabajara con juegos de velocidad de reaccion y a un estimulo ,salidas
						maxima o desplazamiento	trabajos donde se vea el desplazamiento del niño o niña al maximo de ellos con circuitos y tiempos
						velocidad -resistencia	distancias repetidas moderadas
				4	FLEXIBILIDAD	estatica	se trabajara con los estiramientos y trabajos de yoga donde s da conciencia del trabajo de estiramiento y su importancia par el cuerpo de cada uno y su importancia
						dinamica	se realizara con un el calentamiento y hacer conciencia por qu esimportate al comenzar una actividada fisica

"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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	CUALIDADES MOTRICES	DAR A CONOCER LAS DIVERSAS CULIDADES FISICAS , EDEINTIFICAR CADA UNA DE ELLAS
							DIFERENCIAR Y CARACTERIZAR CADA UNA DE ELLAS. CONCER LA CUALIDAD DE ACUERDO A LA NECESIDAD
							LOGRRAR DESPLAZAMIENTO CON AGILIDAD DE MANERA CORRECTA. RELIZAR UNA ACCION CON POCA CARGA DE AVANCE
						EQUILIBRIO	MANTENER LA POSTURA CORRECTA PARA LOGAR ESTABILIDAD EN CURVA. LANZAMOENTOS INDIVIDUALES EN DESCENSO CON CURVA.
						AGILIDAD	INDIVIDUALES CIRNOMETRADOS EN PLANO, SE AVANZA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, ASECENSOS CORTOS CON DIFICULTAD BAJA, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON ASCENSO CON POCA CARGA DE AVANCE. DESCENSO CORTO CON BAJA DIFICULTAD, LANZAMIENTOS INDIVUDUALES CION CURVA EN DESCENSO.
						COORDINACION	LANZAMIENTOS POR TRIOS EN RECORRIDOS CORTOS EN PISTA, SE CONSIGUE COORDINAR LOS MOVIMEINTOS, CIRCUITO POR PAREJAS, RELEVOS POR PAREJAS CRONOMETRADOS, OBSERVAMOS LA COORDINACION DE PEDALEO EN LA ACCION. CORREGIMOS POSTURA AL OBSERVAR EL PEDALEO
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	tiende a quemar más calorías que caminar a un ritmo moderado. Además, el ciclismo te ofrece la oportunidad de aumentar la fuerza de la parte inferior del cuerpo
						CORRER	correr te permitirá mantener la condición de tu sistema cardiovascular y te aportará variedad en tu entrenamiento en bicicleta.
						SALTAR	Enseñar con juegos tecnica como saltar
						TECNICA DE PEDALEO	RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO PLANO, EVALUAR LA POSICION SOBRE PEDALES ANGULO CORRECTO PARA LOGAR EL AVANCE ADECUADO.
						RODAR	Rodar en una sola línea haciendo relevos.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA :RESISTENCIA	capacidad que tienen el ciclista para soportar una determinada carga de fuerza durante un periodo prolongado de tiempo
						FURZA DE VELOCIDA	puede marcar la diferencia entre aguantar o no aguantar un incremento de ritmo
						FUERZA : EXPLOSIVA	trabajar generalmente durante el periodo específico, una vez superado el periodo de base o de acondicionamiento general.
				2	RESISTENCIA	aerobica	se realizaran trabajos donde la resistencia aerobica este presente para asi mejorarla como son carreras ,sircuitos donde este presente la carrera ,variables odstaculos
				3	VELOCIDAD	reaccion	se trabajara con juegos de velocidad de reaccion y a un estimulo ,salidas
						maxima o desplazamiento	trabajos donde se vea el desplazamiento del niño o niña al maximo de ellos con circuitos y tiempos
						velocidad -resistencia	distancias repetidas moderadas
				4	FLEXIBILIDAD	estatica	se trabajara con los estiramientos y trabajos de yoga donde se da conciencia del trabajo de estiramiento y su importancia para el cuerpo de cada uno y su importancia
						ESPECÍFICA	Mejorar la flexibilidad especifica por medio de estiramientos estaticos y evitar así lesiones y tener mejor recuperación. lamejora se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.

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

DEPORTE / MODALIDAD: CICLISMO
MUNICIPIO: CAPARRAPI
NOMBRE DEL FORMADOR: JAIME RICARDO ANGEL POVEDA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 PM A 3:00 PM	GRUPO		INICIACION		INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		POLIDEPORTIVO POLICIA		POLIDEPORTIVO POLICIA	POLIDEPORTIVO POLICIA			
3:00 PM A 5:00 PM	GRUPO		INICIACION 2		INICIACION 2	INICIACION 2			
	SEDE DE TRABAO		POLIDEPORTIVO POLICIA		POLIDEPORTIVO POLICIA	POLIDEPORTIVO POLICIA			
5:00 PM A 7:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO		POLIDEPORTIVO POLICIA		POLIDEPORTIVO POLICIA	POLIDEPORTIVO POLICIA			

NOMBRE MONITOR: JAIME RICARDO ANGEL

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 04

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR:17 DE MARZO CAPARRAPI	**FECHA Y LUGAR:21 DE MARZO CAPARRAPI**
	
FECHA Y LUGAR: 23 DE MARZO CAPARRAPI	**FECHA Y LUGAR:28 DE MARZO CAPARRAPI**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR 17 DE MARZO CAPARRAPI	**FECHA Y LUGAR:21 DE MARZO CAPARRAPI**
	
FECHA Y LUGAR: 21 DE MARZO CAPARRAPI	**FECHA Y LUGAR: 23 DE MARZO CAPARRAPI**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 16 DE MARZO CAPARRAPI	**FECHA Y LUGAR: 20 DE MARZO CAPARRAPI**
	
FECHA Y LUGAR: 27 DE MARZO CAPARRAPI	**FECHA Y LUGAR:28 DE MARZO CAPARRAPI**

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 05

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	2	3		2										5
7 AÑOS	4	1	4		1										5
8 AÑOS	2	3	2		3										5
9 AÑOS	4	2	4		2										6
10 AÑOS	2	3	2		3										5
11 AÑOS	2	4	3		4										6
12 AÑOS	3		3												3
13 AÑOS	3		3												3
14 AÑOS	2	1	2		1										3
15 AÑOS	4		4												4
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES															45

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 06






OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 07

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

0

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	CONVIVENCIA-RESPETO	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI	FECHA	16/03/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	EXPLORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES CON LAS QUE IINGRESAN LOS DEPORTISTAS A LA ESCUELA DE FORMACION			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	COMPAÑERISMO	.Charla sobre el trabajo a desarrollar	
10 MIN.		MOVIMIENTOS	CALENTAMIENTO	Técnica individual	Trotar suave en un lugar. ... Sentadillas. ... Respiración profunda. ... Flexiones de pecho. ... Reacción.
25 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACION	EJERCICIO 1	ejercicios de coordinacion con aros	saltar cada uno en los aros con las piernas juntas
30 MIN.		cordicionales	EJERCICIO 2	calestenia y resistencia	Brazos: Daje los brazos estirados a los lados del cuerpo y levante las manos hacia los hombros con los codos flexionados,hasta que los biceps muestren signos de fatiga .Pienas: elevación lateral de pierna: Tumbado sobre el costado,levante la pierna (estirada) tan alto como puoda y aguante 15segundos. Repita con la otra pierna o hasta que note cansancio de 15 a 20 repeticiones
15 MIN.		tecnico	EJERCICIO 3	reconocimiento y posicion en la bicicleta	Ejercioos básicos de dirección y lateralidad
30 MIN.			JUEGO	las balas para el rey del cañon	El Rey del Cañón puede hacer que los niños hagan varias cosas. Por ejemplo, las niñas pueden rec-oger las bolas amarillas y los niños las rojas. O puede hacer que todos los niños encuentren tres bolas que ten-gan cada una un color diferente
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentaciòn de la clase valores	Ver comportamiento para reforzar las aptitudes y valores de ellos
			RETO PROXIMA SESION	Elaborar un instrumento en el que se valoren los aspectos cognitivos, motrices, afectivo y de relación	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI	FECHA	17/03/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	ESTIMULAR HABILIDADES MOTRICES			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	COMPAÑERISMO	LECTURA DEL COMPAÑERISMO- Y U REFLEXION	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		MOVIMIENTOS	CALENTAMIENTO	Técnica individual	Trotar suave en un lugar. ... Sentadillas. ... Respiración profunda. ... Flexiones de pecho. ... Reacción.
25 MIN.	FASE CENTRAL	COORDINACIÓN	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE COORDINACIOM CON AROS	SALTOS ALTERNADOSS DE DERECHA A EZQUIERDA ,SE BUSCA GENERAR MAS CONSENTRACION EN LA COORDINACION
30 MIN.		cordicionales	EJERCICIO 2		Brazos: Daje los brazos estirados a los lados del cuerpo y levante las manos hacia los hombros con los codos flexionados,hasta que los biceps muestren signos de fatiga .Pienas: elevación lateral de pierna: Tumbado sobre el costado,levante la pierna (estirada) tan alto como puoda y aguante 15segundos. Repita con la otra pierna o hasta que note cansancio de 15 a 20 repeticiones
15 MIN.		tecnico	EJERCICIO 3	reconocimiento y posicion en la bicicleta	Trabajo de posición de los pies sobre los pedales
30 MIN.		equilibrio	JUEGO	Mejorar el equilibrio sobre la bicicleta.	libremente por ésta. A un señal o pitido del primero, todos deben adoptar una postura de inmovilidad total sobre la bicicleta, sin apoyar los pies en el suelo. Pasados de 3 a 5 segundos (mejor si el adulto cuenta en voz en alta), todos vuelven a pedalear libremente. Los que no han conseguido mantenerse en equilibrio sin tocar el suelo con los pies, se van eliminando. Gana el que se quede el último. Para desempatar, se aumenta el número de segundos que dura el tiempo que hay que hacerse la estatua.
10 MIN.	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
			RETO PROXIMA SESION	mejorar la capacidades motrices	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI	FECHA	21/03/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	estimular capacidades motrices			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	LECTURA	COMPAÑERISMO	LECTURA DEL COMPAÑERISMO- Y U REFLEXION	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		MOVIMIENTOS	CALENTAMIENTO	Técnica individual	Trotar suave en un lugar. ... Sentadillas. ... Respiración profunda. ... Flexiones de pecho. ... Reacción.
25 MIN.	FASE CENTRAL	coordinacion	EJERCICIO 1	ejercicios de coordinación con aros	Saltar segun posición de los aros:cuando hay dos aros junto se caen con las piernas abiertas y cuando hay salo uno se cae con las pienas juntas
30 MIN.		cordicionales	EJERCICIO 2	manejo de respiracion	Énfasis Diafragmatioo-abdominal:se realiza fundamentalmente con movimientos del dialgramaa y músculos abdominales, y se realiza respirando lentamente por la nariz Segundo énfasis respiración Torácica: se ensancha sobre todo la caja torácica .La respiración bucal favorece este ejercicio mejorando el riego sanguíneo.
15 MIN.		tecnico	EJERCICIO 3	reconocimiento y posicion en la bicicleta	.Ejercicio para usar el freno y trabajo de movimientos adecuados para el desarrollo de la velocidad
30 MIN.			JUEGO	la captura de las burbujas	Un adulto sopla burbujas de jabón sobre todo el área de juego. La idea es conseguir que los niños atrapen tantas burbujas como les sea posible usando sus manos, cascos de bicicleta, ruedas, etc
10 MIN.	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Trote suave	
			RETO PROXIMA SESION	esstimular el cuerpo	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI	FECHA	23/03/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	estimular el conocimiento del cuerpo			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	COMPAÑERISMO	LECTURA DEL COMPAÑERISMO COMPAÑERO ES AQUEL QUE PARA LAS BUENAS VIENE, Y PARA LAS MALAS, LO HACE SIN SER LLAMADO	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		MOVIMIENTOS	CALENTAMIENTO	Técnica individual	Trotar suave en un lugar. ... Sentadillas. ... Respiración profunda. ... Flexiones de pecho. ... Reacción.
25 MIN.	FASE CENTRAL	coordinacion	EJERCICIO 1	ejercicios de coordinación con aros	saltar alternado cae en pie izquierdo ,luego en pie derecho y luego en ambos pies separados
30 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 2	Ejecutar la conducción de la bicicleta , en diersas áreas del terreno.	SE TRABAJA CON CONOS EN FORMA DE OCH
15 MIN.		tecnico	EJERCICIO 3	reconocimiento y posicion en la bicicleta	Describir los elementos que conforman una bicleta
30 MIN.			JUEGO	Balonmano	Se divide el equipo en 4 grupos, se juega el balón con las manos, el equipo ganador es el que cumpla con las reglas que asigna el entrenador
10 MIN.	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	TROTE SUAVE	vuelta a la calma
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO			VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI			FECHA	24/03/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	desarrollar nociones tecnicas basicas					SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	RESPETO	LECTURA: RESPETATE A TI MISMO Y OTROS TE RESPETARAN.	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		MOVIMIENTOS	CALENTAMIENTO	Técnica individual	Trotar suave en un lugar. ... Sentadillas. ... Respiración profunda. ... Flexiones de pecho. ... Reacción.
25 MIN.	FASE CENTRAL	coordinacion	EJERCICIO 1	ejercicios de coordinación con aros	saltar enun solo pie de derecha a izquierda
30 MIN.		tecnico	EJERCICIO 3	reconocimiento y posicion en la bicicleta	tomar la mejor posicion el la bicicleta a la hora de pedalear
15 MIN.			EJERCICIO 3	RESISTENCIA A LA FUERZA	tensiones musculares relativamente elevada, sin variar el desarrollo del ejercicio.
30 MIN.			JUEGO	pista de obstaculos	deje que los niños anden en bicicleta a su pro-pio ritmo entre cada obstáculo. La dirección debe ser de sentido único con el fin de minimizar el caos, Pero está permitido hacer trampas y también adelantar. Quizás la bicicleta se pueda empujar hacia arriba de la colina antes de que los niños pueden deslizarse hacia abajo de nuevo. Haga también un "túnel de bicicletas" con una larga pieza de tela la cual se puede sostener por el lado más largo hasta por seis adultos. Mueva la tela de arriba y hacia abajo creando la ola, de modo que los niños tengan que agacharse para desplazarse en bicicleta a través de ella. Un adulto también puede permanecer parado en el otro extremo del túnel usando el atomizador de agua para rociarlos de manera que parezca que está lloviendo.546
10 MIN.	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO			VALOR	CONVIVENCIA RESPETO	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI			FECHA	28/03/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	estimular habiliades motrices					SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	RESPETO	LECTURA SER UNO,SER UNICO. ES UNA GRAN COSA, PERO RESPETAR EL DERECHO A SER DIFERENTE E QUIZAS MAS GRANDE. "BONO"	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		HABILIDAD MOTRZ "CORRER"	CALENTAMIENTO	VELOCIDAD. DESPLAZAMIENTO	POR PAREJAS, UNO FRENTE AL OTRO UN JUGAOR DEBERA TOCARLE, 3 VECES LA MANO Y SALI CORRIENDO PARA EVITAR SER TOCADO.
25 MIN.	FASE CENTRAL	equilibrio	EJERCICIO 1	ejercicios de equilibrio y control motor	La habilidad del equilibro requiere el control de varios músculos para llevar a cabo actividades sin caerse, Incluyen la coordinación ojc-mano ,coordinación bilateral y movimientos suaves y controlados del cuerpo
MIN.		CIRCUTOS	EJERCICIO 2	PRECISION	REALIZO ZIG- ZAG CON CONOS
15 MIN.		desarrollo	EJERCICIO 3	desarrollo de otras habilidades generales de la practica deportiva	Realización de juegos para el logro de condiciones en cuanto a la fuerza,la flexibilidad y la resistencia permitiendo desde lo lúdico que el estudiante alcance un desarrollo en cuarto a estas capacidades acorde con su edad y con los propósitos especificos de la formación
30 MIN.			JUEGO	CADENA CORTA	Se la queda uno que tiene que intentar pillar al resto. Cada vez que pille a uno se tienen que agarrar de la mano -serían dos-. Cogidos de la mano tendrían que pillar a un tercero. Y éstos a un cuarto. En el momento de ser cuatro, la cadena se divide de dos en dos y cada equipo es independiente. Así hasta que se consiga pillar a todos.
10 MIN.	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

CICLISMO		VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
CAPARRAPI		FECHA	30/03/2023	NIVEL	INICIACION 1
estimular habilidades motrices				SESION	7

FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
FASE INICIAL	TEMATICA	RESPETO	LECTURA SER UNO,SER UNICO. ES UNA GRAN COSA, PERO RESPETAR EL	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
	LECTURA			
	RECREACION	CALENTAMIENTO	Técnica individual	Trotar suave en un lugar. ... Sentadillas. ... Respiración profunda. ... Flexiones de pecho. ... Reacción.
FASE CENTRAL	equilibrio	EJERCICIO 1	ejercicios de equilibrio y control motor	Levantar una rodilla hasta que toque el pecho. Mantenerla ahí el mayor tiempo posible. Cambio de pierna
	dominio	EJERCICIO 2	domino de la mayor cantidad de movimientos y conductas	realizacion de juegos para saltar correr,lanzar,realizar cambios d direccion ,giros y velocidad
	vlocidad	EJERCICIO 3	estimulacion de velocida y reaccion	Carreara de relevos en bicicleta por las diferentes rectas de la pista
		JUEGO	Come cocos.	En este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. Los que no se la quedan no tienen salvo. El juego en sí, no tiene un fin concreto, termina cuando el docente lo estime oportuno
FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO		VALOR	CONVIVENCIA-RESPETO	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL	
MUNICIPIO	CAPARRAPI		FECHA	16/03/2023	NIVEL	INICIACION 2	
OBJETIVO:	EXPLORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES CON LAS QUE INGRESAN LOS DEPORTISTAS A LA ESCUELA DE FORMACION				SESION	1	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	COMPAÑERISMO	Charla sobre el trabajo a desarrollar reglamento	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR
10 MIN.		MOVIMIENTOS	CALENTAMIENTO	Técnica en parejas	tote suave sentadillas respiracion flexiones de pecho reaccion
25 MIN	FASE CENTRAL	Superación de Obstáculos	EJERCICIO 1	Desarrollar la técnica apropiada para superar obstáculos con la rueda delantera	Paso del Obstáculo: Los alumnos libremente por el espacio tendrán que circular sin pisar con ninguna de las dos ruedas cualquier obstáculo que se encuentren a su paso. Variante: Se realizará una competición en la que aquel alumno que pise con alguna de sus ruedas algún obstáculo se eliminará. Ganará el último alumno que quede sin pisar ningún obstáculo.
30 MIN.		equilibrio	EJERCICIO 2	Desarrollar el equilibrio estático en la bicicleta	La Encerrona: Todos los alumnos circularán por un espacio intentando tirar al resto de compañeros sin llegar a tocarse entre ellos, el profesor irá reduciendo el espacio para que resulte más difícil aguantar el equilibrio. Ganará el último que ponga pie a tierra.
MIN.			EJERCICIO 3		
30 MIN.			JUEGO	orientado hacia un aprendizaje de carácter lúdico, procurando generar motivación en los alumnos(as)	Los alumnos deberán ubicarse en el fondo de la cancha y el profesor en el otro extremo, el cual dará la siguientes indicaciones con el fin de que los estudiantes puedan desplazarse hacia él según los colores del semáforo: a) Color verde: los alumnos tendrán que correr para llegar al otro extremo. b) Color amarillo: los alumnos tendrán que caminar para llegar al otro extremo. c) Color rojo: los alumnos tendrán que detenerse quedando en posición de "congelado". El estudiante que no logre quedarse inmóvil en su posición, deberá volver al inicio.
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentación de la clase valores	Ver comportamiento para reforzar las aptitudes y valores de ellos
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	Elaborar un instrumento en el que se valoren los aspectos cognitivos, motrices, afectivo y de relación	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO		VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL	
MUNICIPIO	CAPARRAPI		FECHA	17/03/2023	NIVEL	INICIACION 2	
OBJETIVO:	EXPLORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES CON LAS QUE INGRESAN LOS DEPORTISTAS A LA ESCUELA DE FORMACION				SESION	2	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA	COMPAÑERISMO	LECTURA DEL COMPAÑERISMO- Y U REFLEXION	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		MOVIMIENTOS	CALENTAMIENTO	Técnica en parejas	tote suave sentadillas respiracion flexiones de pecho reaccion
25 MIN	FASE CENTRAL	saltos	EJERCICIO 1	PATRONES BASICOS	se realiza trabajos de coordinacion con juego
30 MIN.		DEZPLAZAMIENTO	EJERCICIO 2	Conduce y no te choques"	En esta actividad, los alumnos/as deberán circular por la pista conduciendo cada uno su bicicleta e intentando no chocarse con los compañeros ni perder el control,
10 MIN.		El trencito	EJERCICIO 3	Mantener el equilibrio encima de la bicicleta durante la realización del ejercicio.	Dispersos en un área, preferiblemente en un terreno de baloncesto o de voleibol se tratará de realizar el ejercicio por encima de las tiras de tela y de cartón de 3 a 5 cm. de ancho y con un largo mínimo de 1 metro. Deben rodar por encima de tiras de tela y de cartón que asemejen las líneas del ferrocarril sin salirse de encima de ellas.
30 MIN.			JUEGO	El equilibrista	Dispersos en un área, preferiblemente en un terreno de baloncesto o de voleibol tratarán de realizar el ejercicio por encima de las líneas pintadas del terreno., rodando por encima de las líneas que delimitan el terreno sin salirse de encima de ellas, a la voz del profesor paran el recorrido, tratando de realizar el ejercicio.
MIN.	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

3

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO			VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI			FECHA	21/03/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	capacidades motrices de equilibrio					SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	COMPAÑERISMO	LECTURA DEL COMPAÑERISMO- Y U REFLEXION		REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		MOVIMENTOS	CALENTAMIENTO	MOVIMENTOS	CALENTAMIENTO	Técnica en parejas
20 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDAD FISICA	EJERCICIO 1	Superación de Obstáculos	EJERCICIO 1	Desarrollar la técnica apropiada para superar obstáculos con la rueda delantera
20 MIN.			EJERCICIO 2	equilibrio	EJERCICIO 2	Desarrollar el equilibrio estático en la bicicleta
20 MIN.		Educación Vial	EJERCICIO 3	Dominar las señales de tráfico que nos encontramos por la ciudad y Circular con precaución y civismo.		La Gymkhana Vial: Los alumnos libremente por el espacio tendrán que circular civicamente y respetando las señales de tráfico que se encuentren a su paso, señalizando todas las maniobras que realicen, señalizando los posibles peligros que se encuentren y respetando los cánones de circulación. El grupo clase, se dividirán en tres grupos, los cuales tendrán diferentes roles, un grupo será los peatones, otro grupo los vehículos y otro grupo la policía (estarán al tanto de los semáforos, de las señales de tráfico y de marcar pautas de actuación). La totalidad del alumnado pasará por los tres roles expuestos.
35 MIN.			JUEGO	La cadena		Dispersos en un área, preferiblemente en un terreno de baloncesto o de voleibol se tratará de realizar el ejercicio rodando uno detrás del otro en hileras, en círculos y siguiendo la forma de figuras geométricas, teniendo en cuanta la distancia de separación entre uno y otro, aproximadamente de un metro.
10 MIN.	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Trote suave		dar vuelta a la calma para relagacion de misculos
			RETO PROXIMA SESION	valorar la capacida ficica de cada deportista		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

4

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO			VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI			FECHA	23/03/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	desarrollo de las capacidades motrices en bicicleta					SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	COMPAÑERISMO	LECTURA DEL COMPAÑERISMO COMPAÑERO ES AQUEL QUE PARA LAS BUENAS VIENE, Y PARA LAS MALAS, LO HACE SIN SER LLAMADO	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		MOVIMENTOS	CALENTAMIENTO	VELOCIDAD. DESPLAZAMIENTO	POR PAREJAS, UNO FRENTE AL OTRO UN JUGAOR DEBERA TOCARLE, 3 VECES LAMANO Y SALI CORRIENDO PARA EVITAR SER TOCADO.
10	FASE CENTRAL	CODUCCION	EJERCICIO 1	Demostración de la conducción con el interior del pie	Realización del Juegos (me desplazo entre los conos), para conseguir una conducción optima del balón.
25 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 2	Ejecutar la conducción del balón con la parte interior del pie, en diersas áreas del terreno.	SE TRABAJA CON CONOS EN FORMA DE OCHO
20 MIN.			EJERCICIO 3	desarrollo de otras habilidades generales de la practica deportiva	permitiendo desde lo lúdico que el estudiante alcance un desarrollo en cuanto a estas capacidades acorde con su edad y con los propósitos específicos de la formación
30 MIN.			JUEGO	Balonmano	Se divide el equipo en 4 grupos, se juega el balón con las manos, el equipo ganador es el que cumpla con las reglas que asigna el entrenador
10 MIN.	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	TROTE SUAVE	Los jugadores realizan un trote
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI	FECHA	24/03/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	actividades simplificadas			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	RESPETO	LECTURA: RESPETATE A TI MISMO Y OTROS TE RESPETARAN.	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		MOVIMIENTOS	CALENTAMIENTO	VELOCIDAD. DESPLAZAMIENTO	POR PAREJAS, UNO FRENTE AL OTRO UN JUGADR DEBERA TOCARLE, 3 VECES LA MANO Y SALI CORRIENDO PARA EVITAR SER TOCADO.
10	FASE CENTRAL	coordinacion	EJERCICIO 1	ejercicios de coordinación con aros	saltar enun solo pie de derecha a izquierda
25 MIN.		tecnico	EJERCICIO 3	reconocimiento y posicion en la bicicleta	tomar la mejor posicion el la bicicleta a la hora de pedalear
30 MIN.		fuerza	EJERCICIO 3	RESISTENCIA A LA FUERZA	tensiones musculares relativamente elevada, sin variar el desarrollo del ejercicio.
30 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero	Básicamente, tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado. De este juego, uno de los juegos al aire libre para niños más divertidos y populares, hay muchas variaciones, incluido el balón prisionero circular o el gol balón prisionero.
10 MIN.	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	CONVIVENCIA RESPETO	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI	FECHA	28/03/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	capacidades motrices de equilibrio y conduccion			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	RESPETO	LECTURA SER UNO,SER UNICO. ES UNA GRAN COSA, PERO RESPETAR EL DERECHO A SER DIFERENTE E QUIZAS MAS GRANDE. "BONO"	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		HABILIDAD MOTRZ "CORRER"	CALENTAMIENTO	Técnica individual	Trotar suave en un lugar. ... Sentadillas. ... Respiración profunda. ... Flexiones de pecho. ... Reacción.
20	FASE CENTRAL	El equilibrista	EJERCICIO 1	velar que el practicante gire la rueda delantera hacia la derecha y el peso del cuerpo hacia la izquierda.	realizar el ejercicio por encima de las lineas pintadas del terreno., rodando por encima de las lineas que delimitan el terreno sin salirse de encima de ellas, a la voz del profesor paran el recorrido, tratando de realizar el ejercicio.
15 MIN.		Maniobrabilidad	EJERCICIO 2	desarrollar mas capacidades	Los compañeros deberán seguir al primero de la fila, que será el que trace la curva.
30 MIN.		fuerza	EJERCICIO 3	RESISTENCIA A LA FUERZA	tensiones musculares relativamente elevada, sin variar el desarrollo del ejercicio.
30 MIN.			JUEGO	pista de obstaculos	deje que los niños anden en bicicleta a su pro-pio ritmo entre cada obstáculo. La dirección debe ser de sentido único con el fin de minimizar el caos, Pero está permitido hacer trampas y también adelantar. Quizás la bicicleta se pueda empujar hacia arriba de la colina antes de que los niños pueden deslizarse hacia abajo de nuevo. Haga también un "túnel de bicicletas" con una larga pieza de tela la cual se puede sostener por el lado más largo hasta por seis adultos. Mueva la tela de arriba y hacia abajo creando la ola, de modo que los niños tengan que agacharse para desplazarse en bicicleta a través de ella. Un adulto también puede permanecer parado en el otro extremo del túnel usando el atomizador de agua para rociarlos de manera que parezca
10 MIN.	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

7

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI	FECHA	30/03/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	desarrollar mejor la capacidades de pedaleo			SESION	7

TIEMPO	FASE		TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL		LECTURA	RESPETO	LECTURA SER UNO,SER UNICO. ES UNA GRAN COSA, PERO RESPETAR EL	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.			RECREACION	CALENTAMIENTO	Técnica individual	Trotar suave en un lugar. ... Sentadillas. ... Respiración profunda. ... Flexiones de pecho. ... Reacción.
20 MIN.	FASE CENTRAL		equilibrio	EJERCICIO 1	ejercicios de equilibrio y control motor	Levantar una rodilla hasta que toque el pecho. Mantenerla ahí el mayor tiempo posible. Cambio de pierna
15 MIN.			dominio	EJERCICIO 2	domino de la mayor cantidad de movimientos y conductas	realizacion de juegos para saltar correr,lanzar,realizar cambios d direccion ,giros y velocidad
30 MIN.			vlocidad	EJERCICIO 3	estimulacion de velocida y reaccion	Carreara de relevos en bicicleta por las diferentes rectas de la pista
30 MIN.				JUEGO	Cuatro esquinas	Para este juego necesitamos 5 jugadores: los 4 que ocupan las «esquinas» y uno que está en el medio. El objetivo es pasar de una esquina a otra sin que tu lugar sea ocupado por el jugador del medio. Quien se queda sin esquina, va al centro.
10 MIN.	FASE FINA			ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
				RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	respeto	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	16/03/2023	NIVEL	findamentacion
OBJETIVO:	Desarrollar el desplazamiento y conducción en bicicleta			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	1 .Presentacion de la entrenador frente al grupo de formacion. 2 .presentacion de los participantes,Especificaciones de los parametros en entrenamientos	SE REALIZMOS UN CIRCULO DONDE NOS VAMOS PRESENTANDO UNO A UNO CON NOMBRE COMPLETO EDAD DONDE VIVE ETC.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Mejora la forma física, el corazón, la fuerza muscular y además ayuda a mantener un peso saludable.	Piernas flexionadas Brazos extendidos hacia adelanteRecostarse gradualmente Mantener las brazos extendidos y el abdomen contraído Descender al máximo mientras te sientas cómodo Regresar lentamente a la posición de sentado Repetir
20 MIN.	FASE CENTRAL	DEZPLAZAMIENTO	EJERCICIO 1	SE REALIZA JUEGO DINAMICO	Cada una con su bicicleta se sitúa en una de las 4 esquinas de un cuadrado (10x10 m mínimo), en medio del cuadrado se la "queda" una. No habrá señal y tendrán que coordinarse para rotar; si tardan mucho se podrá contar hasta 5 (segundos). El del medio aprovecha para buscar una esquina libre
30 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 2	EL PAÑUELO	la monitora se coloca en medio y cada equipo en uno y otro fondo de un espacio determinado detrás de una línea marcada. Estimar concienciación de seguridad. A cada una de las participantes se le asigna un número. El chico/a que posea el número mencionado, sprintará a coger el pañuelo antes que el del otro equipo. El que lo consiga, se anota 1 punto su equipo (en caso de equipo impar, la última puntuará doble). Cuando hayan salido todas, gana el equipo con más puntos.
30 MIN.		HABILIDA	EJERCICIO 3	FUERZA Y DOMINIO	Bajarse de la bici en marcha, ponerla a caballito (frenar la de atrás bloqueándola) y caminar cogidas al manillar. - Hacer un circuito con estas acciones.
MIN.			JUEGO		
15 MIN.	FASE FINAL	actitudinales	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza analisis de lo realizado	donde se deztaca los valores inherentes a la copetencia desde la posicion del ganador y el estimulo que debe significar la derrota para los perdedores y la forma de revertila en triunfo a partir del esfurzo vuelta a la calma
			RETO PROXIMA SESION	manejar el reglamentos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	respeto	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	17/03/2023	NIVEL	findamentacion
OBJETIVO:	DESARROLLAR SALIDAS CON VELOCIDAD			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	1 .Presentacion de la entrenador frente al grupo de formacion. 2 .presentacion de los participantes,Especificaciones de los parametros en entrenamientos	SE REALIZMOS UN CIRCULO DONDE NOS VAMOS PRESENTANDO UNO A UNO CON NOMBRE COMPLETO EDAD DONDE VIVE ETC.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Mejora la forma física, el corazón, la fuerza muscular y además ayuda a mantener un peso saludable.	Piernas flexionadas Brazos extendidos hacia adelanteRecostarse gradualmente Mantener las brazos extendidos y el abdomen contraído Descender al máximo mientras te sientas cómodo Regresar lentamente a la posición de sentado
20 MIN.	FASE CENTRAL	CIRCUITO	ejercicio 1	Combinar el circuito con una habilidad que lo complique	una sola mano en el manillar. o Coger algo del suelo (ej. bidón de agua). o Dando palmadas. o Montados en bici y otros trotando con la bici. o De pie. o Caballito. o Sentado en el manillar hacia atrás.
30 MIN.		COORDINACCION	ejercicio 2	Estimular habilidades de coordinación control en situaciones especificas dentro dela competencia	Mantener ta estabilidad ante contactos y empujones de. realizar giros bruscos a alas velocidades debido a otros rivales.
MIN.			ejercicio 3		
30 MIN.			jkuegos	: “Sacar del campo a otros y que no me saquen a mí”.	Espacio delimitado, en este caso, medio campo de baloncesto. Si apoyas el pie o te sales del campo el ciclista queda “eliminado”. Los eliminados siguen practicando en un campo aparte, para seguir adquiriendo habilidades sobre la bicicleta.
15 MIN.	FASE FINAL				
			RETO PROXIMA SESION	manejar el reglamentos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	respeto	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	21/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	desrrollo maniobrabilisas y lazamiento			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Mejora la forma física, el corazón, la fuerza muscular y además ayuda a mantener un peso saludable.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — conduccion	EJERCICIO 1	La Conducción de bicicletas	Giro a la derecha Incorporación a la circulación Giro a la izquierda Cambio de sentido Cruce de plazas Parada y estacionamiento
20 MIN.	FASE CENTRAL — velocida	EJERCICIO 2	trabajo fisico	a)juego de velocidad en pareja,persecucion sin balon,Ala orden del profesor el perseguidor se transformara en perseguidor quien pierda dentra trabajo extra como ejercicios de elasticidad b)copetenciasde velocidad en grupo(hileras)de 15 a 20 metros en linea de recta c)copetencias de velocidad en grupo(hileras)de 10 metros en linea de recta ir al cono y volver d) trabajo individual en zigzag
30 MIN.	FASE CENTRAL — circulacion	EJERCICIO 3	Desarrollar la puntería con la mano en la bicicleta	Los alumnos deberán lanzarlos balones a portería con la mano y sin bajarse de la bicicleta,con el objetivo de meter Gol. tendrán una sola oportunidad por balon.
20 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Gana el último que llegue al fina	sin tocar con el pie en el suelo. Normas: la bicicleta no se puede llegar a poner nunca perpendicular a la línea de salida, ni se puede arrollar a un compañero.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza analisis de lo realizado	donde se deztaca los valores inherentes a la copetencia desde la posicion del ganador y el estimulo que debe significar la derrota para los perdedores y la forma de revertila en triunfo a partir del esfurzo vuelta a la calma
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	respeto-convivencia	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	23/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	desarrollo de manihobrabilidad y conduccion			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos Predeportivos	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Mejora la forma fisica, el corazón, la fuerza muscular y además ayuda a mantener un peso saludable.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	base de juego en integracion	trotando suave por toda la cancha maximo 800 metros
30 MIN.		manoobrabilidades	EJERCICIO 2	lograr manejar la bicicleta con ambas manos	.Agarrar el manillarsolo con la mano dominante y pedalear con ambas piemas. .Agarrar el manillar solo con la mano no dominante y pedalear con ambas piemas. 6.Agarrar el manillar con ambas manos y pedalear con una sola piema. .Agarrar el manillar con una sola mano y pedalear con una sola pierna. 8.Poner un Desarrollo establecido.
20 MIN.		equilibrio	EJERCICIO 3	Desarrollar el equilibrio dinámico en la bicicleta.	alumno tendrá que pillar,todos deberán ir por las lineas del campo sin salirse de las mismas e intentar no serpillados.(Come Cocos)
30 MIN.			JUEGO	Sacar del campo a otros y que no me saquen a mi".	Espacio delimitado, en este caso, medio campo de baloncesto. Si apoyas el pie o te sales del campo el ciclista queda "eliminado". Los eliminados siguen practicando en un campo aparte, para seguir adquiriendo habilidades sobre la bicicleta.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza analisis de lo realizado	donde se deztaca los valores inherentes a la copetencia desde la posicion del ganador y el estimulo que debe significar la derrota para los perdedores y la forma de revertila en triunfo a partir del esfurzo vuelta a la calma
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	participacion	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	24/03/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desarrollar la espacialidad yhabilidades genéricas en labicicleta.			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
10 MIN.			CALENTAMIENTO	Mejora la salud mental, la autoestima y disminuye el estrés.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	coduccion	EJERCICIO 1	zigzag	Se debe empezar por la salida y realizar todas las pruebas que están indicadas. Los alumnos sin cometer fallos deberán ir realizando el recomido
25 MIN.		equilibrio	EJERCICIO 2		Los alumnos montados ensus bicicletas,deberán jugaral balonoesto. No se permitiráponer pie a tierra. En principio se comenzarájugando con un balón deplaya o grande (que entre enel aro) y progresivamente seirá disminuyendo el balón dejuego. De igual forma. secomenzará el juego sin botary posteriormente se tendráque botar.
30 MIN.		maniobrabilida	EJERCICIO 3	maniobrabilidad en la bicicleta.	Los conos se colocan a unos 2 metros entre si a lo largo de dos las paralelas que se encuentran separadas a 2metros de distancia, de formaque queden colocados altemativamente.
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	analisis	por parte del profesor en interaccion con los alimnos de los contenidos trabajados ejercicios de vuelta a la calma
			RETO PROXIMA SESION	reforzacion del tema	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	participacion	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	28/03/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desarrollar el equilibrio,velocidad y maniobrabilidaden la bicicleta.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
10 MIN.	FASE INICIAL		CALENTAMIENTO	Soltar la articulación que se moviliza tras cada ejercicio unos segundos	Circunducción de tobillos. 10 Rep • Rotación de rodillas. 10 Rep • Giro de caderas. 10 Rep • Llevar brazos adelante y atrás. 10 Rep • Giro de muñecas. 10 Rep • Giros alternativos con la cabeza en las cuatro direcciones. 10 Rep Estiramientos: • Cuádriceps (30seg.) • Gemelos (30seg.) • Tronco a un lado y al otro (30seg.) • Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.) • Cuello (30seg.)
20 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad	EJERCICIO 1	Disminuir-aumentar la velocidad de ejecución.	alumnos se desplazan uno detrás de otro a través de los conos realizando un salto. En e lúltimo cono se ejecuta un giro y se vuelve al fnal de la fla de la quese partió para observar a loscompañeros y voiver a realzar laactividad.
20 MIN.	FASE CENTRAL	dominio	EJERCICIO 2	lograr dominar la bicicleta al hora de agarrar objetos	Agarrar el manillar solo con la mano dominante y pedalear con ambas piemas. .Agarrar el manillar solo con la mano no dominante y pedalear con ambas piemas. . Agarrar el manillar con ambas manos y pedalear con una sola piema. .Agarrar el manillar con una sola mano y pedalear con una sola pierna.8. Transportar objetos.
70 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		El profesor o un alumno será el guia y los demás alumnos deberán de hacer lo que haga este primero. (Subir, baja rescalones. derrapar,caballito.soltarse de una mano, saltar con la bicicleta)
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	analisis	por parte del profesor en interaccion con los alimnos de los contenidos trabajados ejercicios de vuelta a la calma
			RETO PROXIMA SESION	reforzacion del tema	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

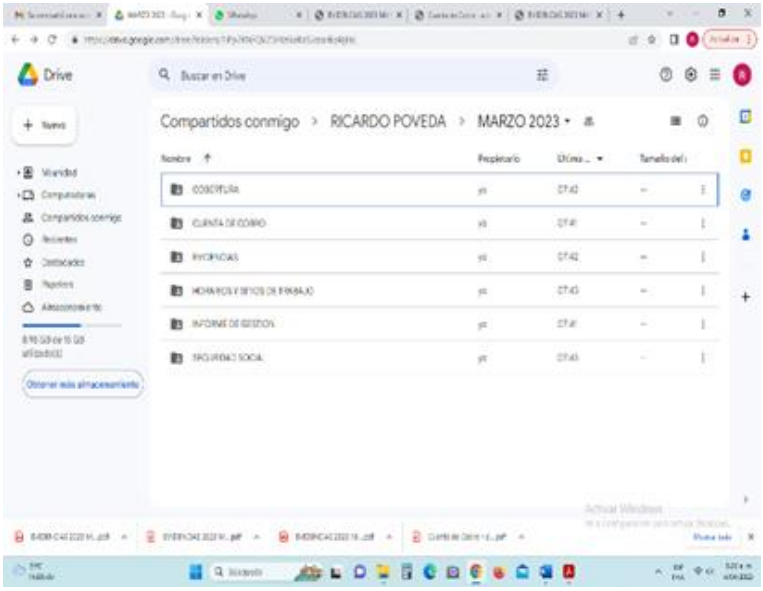
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	trabajo en equipo	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	30/03/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	introduccion a la secuencia tecnica;repasar la trabajado en las dos clases anteriores			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Mejora la salud mental, la autoestima y disminuye el estrés.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1		
20 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad	EJERCICIO 2	coordinacion general	a) Trote libre, 6 minutos b) rebote simple con abducción y aducción de piernas y brazos. c) Desarrollo sensorio motriz (óculo manual): d) Juegos de velocidad en grupos (de persecución): Grupo A persigue hasta alcanzar a los integrantes del grupo B. Controlar el tiempo de este ejercicio. Cambiar los roles y confrontar el tiempo de cada uno de los grupos para designar al más veloz ariantes: Designar zonas protegidas y tiempo que permanece en la zona, etc. e) Trotar libremente, a la orden del profesor picar 5 metros en línea recta, establecer las pausas de recuperación activa y repetir el pique. Esta acción se ejecuta de 5 a 6 veces
70 MIN.	FASE CENTRAL	circuitos	EJERCICIO 3	Repaso de lo aprendido en las dos clases anteriores	en un espacio libre, hace posible el circuito entre árboles delimitado por cintas… Aprovechando bien los espacios d, el circuito mide 580 metros. Ejemplos: 1º y 2º ESO: 8 vueltas, ritmo tranquilo 3º y 4º ESO: 4 vueltas más. Las adaptaciones en cuanto a distancias e intensidades son opcionales.
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	analisis	por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	aprendizaje para el entrenamiento del fútbol. De salon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 08



OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 09

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES marzo				**MUNICIPIO:**	**caparrapi**	
LUGAR:				**HORARIO DE PRACTICA**		
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN	**iniciacion**	**FUNDAMENTACIÒN**
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x
			RESPONSABILIDAD	x	x	x
			COMPAÑERISMO	x	x	x
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	x	x	x
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	x	x	x
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO	x	x	x
			ORIENTACION	x	x	x
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	x	x	x
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	x	x
			VELOCIDAD	x	x	x
			FLEXIBILIDAD	x	x	x
			RESISTENCIA	x	x	x
		ELEMENTOS TÉCNICOS	pedaleo	x	x	x
			postura			
			dezplazamiento	x	x	x
		ELEMENTOS TACTÍCOS	velocidad	x	x	x
			Coordinar	x	x	x
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES	x	x	x
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO		VALOR	CONVIVENCIA-RESPETO	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL	
MUNICIPIO	CAPARRAPI		FECHA	04/04/2023	NIVEL	INICIACION 1	
OBJETIVO:	estimular habilidades motrices				SESION	8	
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
5	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	COMPAÑERISMO	Charla sobre el trabajo a desarrollar	la importancia de brindar un saludo cuando se llega un sitio A saludar por el nombre a tu compañero lograras que este se sienta importante y reconocí do.		
10 MIN.		MOVIMIENTOS	CALENTAMIENTO	Técnica individual	Trotar suave en un lugar.... Sentadillas.... Respiración profunda.... Rotones de pecho.... Reacción.		
25 MIN.	FASE CENTRAL	equilibrio	EJERCICIO 1	ejercicios de equilibrio y control motor	Andar colocando un pie inmediatamente delante del otro, seguir el ejercicio en línea recta siguiendo la cuerda. Ejercicio punta talón.		
30 MIN		reconocimiento	EJERCICIO 2	reconocimiento y posicion de la bicicleta	POSECION DEL CIERPO SOBRE LA BICICLETA		
15 MIN		CONDUCCION	EJERCICIO 2	Ejecutar la conducción de la bicicleta en diversas áreas del terreno.	SE TRABAJA CON CONOS EN FORMA DE OCH		
30 MIN.			JUEGO	¡Color, color!	Se la queda un jugador. El resto le hace un corro y le canta: "Color, color... verde, amarillo, color de limón ¿Qué color?". Y el que está en el centro debe decir un color (por ejemplo, ¡verde!). Justo en ese momento todos los jugadores que hacen el corro, deben ir a tocar algo verde, mientras el que se la "queda" tiene que ir persiguiendo a sus compañeros para atraparlos antes de que toquen algo de color verde. Si el que se la queda atrapa a alguien, éste deberá colocarse en el centro del corro y se repite el procedimiento.		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	fortalecer la relacion en los deportistas	Se hace una reflexión sobre la impartancia de pedir respetuosamente un favor y dar gracias		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION		
OBSERVACIONES:							

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO		VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL	
MUNICIPIO	CAPARRAPI		FECHA	06/04/2023	NIVEL	INICIACION 1	
OBJETIVO:	estimular habilidades motrices				SESION	9	
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
5	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	COMPAÑERISMO	LECTURA DEL COMPAÑERISMO- Y U REFLEXION	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.		
10 MIN.		MOVIMIENTOS	CALENTAMIENTO	Técnica individual	Trotar suave en un lugar.... Sentadillas.... Respiración profunda.... Rotones de pecho.... Reacción.		
25 MIN.	FASE CENTRAL	equilibrio	EJERCICIO 1	ejercicios de equilibrio y control motor	Colocados a gatas sobre una colchoneta levantar una pierna la vez que se levanta el brazo contrario. Cambio de pierna		
30 MIN		reconocimiento	EJERCICIO 2	reconocimiento y posicion de la bicicleta	reconocer la pista y su esquema		
15 MIN		fuerza	EJERCICIO 3	RESISTENCIA A LA FUERZA	tensiones musculares relativamente elevada, sin variar el desarrollo del ejercicio.		
30 MIN.			JUEGO	Cocodrilo dormilón.	Se la quedan 3-4 niños que se ponen a "dormir". El resto de niños, haciendo un corro, le cantan: «cocodrilo dormilón, que no sabes ni la «o», chin pon». Cuando termina la canción, los cocodrilos se despiertan y salen en busca de los demás a pillarlos. Los pillados se unirán a los cocodrilos dormilones y se repite el procedimiento: a dormir, corro, canción y a pillar.		
10 MIN.	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	fortalecer la relacion en los deportistas	reflexionar a las instrucciones para realizar cada actividad		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION		
OBSERVACIONES:							

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO		VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL	
MUNICIPIO	CAPARRAPI		FECHA	07/04/2023	NIVEL	INICIACION 1	
OBJETIVO:	estimular habilidades motrices				SESION	10	
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
5	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	COMPAÑERISMO	LECTURA DEL COMPAÑERISMO- Y U REFLEXION	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA Y REALIZAR LA REFLEXION.		
10 MIN.		MOVIMIENTOS	CALENTAMIENTO	DRIBLAR POR EL CAMPO	SE UBICAN VARIOS CONOS POR EL CAMPO, LOS DEPORTISTAS CORREN SIN TOCAR NINGUN CONO, AL SONIDO CORREN HACIA EL OBJETO INDICADO		
25 MIN.	FASE CENTRAL	reconocimiento	EJERCICIO 1	reconocimiento y posicion de la bicicleta	Parese derecho con los brazos cruzados sobre el pecho. Levante una pierna, doble la rodilla en 45 grados y cierre los ojos. Se cronometrara el tiempo repita con la otra pierna		
30 MIN.		CONDUCCION	EJERCICIO 2	MOVIMIENTO DE LA ESTABILIDAD Y CONTROL DEL ESPACIO	Conducir LA BICICLETA en un espacio delimitado, cuando el entrenador lo indique: 1. cambiar de dirección utilizando curva 2 conducir realizando fintas		
15 MIN.		reconocimiento	EJERCICIO 3	reconocimiento y posicion de la bicicleta	Trabajos de coordinación fina en la bicicleta acondicionamiento físico		
30 MIN.			JUEGO	Bicikorf:	Variante del juego Baloncorf en bicicleta. Dos equipos de 4 jugadores. El objetivo del juego es encestar. Cuando un jugador recibe el balón deberá pasar inmediatamente, prohibiéndose el bote. Se establecerá un número de pases mínimos para poder lanzar al cesto		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Trote suave	Los deportistas realizan un trote		
			RETROPROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION		
OBSERVACIONES:							

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO		VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL	
MUNICIPIO	CAPARRAPI		FECHA	11/04/2023	NIVEL	INICIACION 1	
OBJETIVO:	desarrollar el equilibrio la conduccion de la bicicleta				SESION	11	
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
5	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	COMPAÑERISMO	LECTURA DEL COMPAÑERISMO COMPAÑERO ES JOVE, CUERPO, LOS SUEÑOS VIENE Y PARA LOS MILLAS, LO ACOMPAÑER LLAMADO	la importancia de brindar un saludo cuando se llega un sitio A saludar por el nombre a tu compañero lograras que este se sienta importante y reconocido.		
10 MIN.		LUDICA	CALENTAMIENTO	implican movimiento continuo e incluyan movilización general del cuerpo	El virus A es un juego muy simple en el que los niños deberán estar dispersos en el campo y uno de ellos estará infectado con el virus. El niño infectado deberá intentar infectar a sus compañeros toalmidos. Cuando un niño es infectado, se llevará las manos a la cabeza para hacérselo saber al resto del grupo y también intentará contagiar el virus. El juego termina cuando todos los niños sean pillados		
25 MIN.	FASE CENTRAL	equilibrio	EJERCICIO 1	ejercicios de equilibrio y control motor	En parejas se ubicaran en el centro de un aro ubicado en el suelo o, cogidos de las manos levantaran un pie cada uno e intentaran que su compañero pierda el equilibrio		
30 MIN.		circuitos	EJERCICIO 2	buena coordinación de la vista y los brazos.	a la voz del profesor comenzaran a circular por el área tratando de no tocar ni derribar los objetos sin levantarse del sillín, se pueden poner los obstáculos en círculos, cuadrados o triángulos., semejando las figuras geométricas.		
15 MIN.		conduccion	EJERCICIO 3	maniobrabilidad de la bicicleta			
30 MIN.			JUEGO	Balonmano	Se divide el equipo en 4 grupos, se juega el balón con las manos, el equipo ganador es el que cumpla con las reglas que asigna el entrenador		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	fortalece la relacion en los deportistas	fortalezer el autoestima		
			RETROPROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION		
OBSERVACIONES:							

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mantener el equilibrio encima de la bicicleta durante la realización del ejercicio.			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	LECTURA	RESPETO	LECTURA RESPETATE A TI MISMO Y OTROS TE RESPETARAN.	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		MOVIMIENTOS	CALENTAMIENTO	mejorar los movimientos articulares	Con las manos en la cintura, flexionar el tronco hacia la derecha y regresar a la posición central. Hacer lo mismo hacia la izquierda. Balancear las piernas adelante y atrás, alternándolas. Piernas semiflexionadas, brazos al frente - abajo, al frente – arriba De pie, llevar las pesas hacia el centro y alturas flexión y extensión de brazos hacia arriba. Brazos flexionados a la altura de los hombros, un brazo a la izquierda y el pie contrario a la derecha
6 25 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	equilibrio	EJERCICIO 1	Velar porque ruedan por encima de las tiras	se tratará de realizar el ejercicio por encima de las tiras de tela y de cartón de 3 a 5 cm. de ancho y con un largo mínimo de 1 metro. Deben rodar por encima de tiras de tela y de cartón que asemejen las líneas del ferrocarril sin salirse de encima de ellas.
30 MIN.		circuitos	EJERCICIO 2	zigzag	
15 MIN.		coordinacion	EJERCICIO 3	Estimular habilidades de coordinacion	Realizacion de ejercicios para la coordinación y habilidades como la flexibilidad, fuerza y equilibrio en situaciones donde se requiera
30 MIN.			JUEGO	Gymkhana	Integra los distintos aspectos técnicos trabajados anteriormente, de manera lúdica. Los alumnos deberán realizar el recorrido en el menor tiempo posible. 
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	CONVIVENCIA RESPETO	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI	FECHA	14/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mantener el equilibrio encima de la bicicleta durante la realización del ejercicio.			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 5	FASE INICIAL	LECTURA	RESPETO	LECTURA SER UNO,SER UNICO. ES UNA GRAN COSA, PERO RESPETAR EL DERECHO A SER DIFERENTE E QUIZAS MAS GRANDE. "BONO"	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		HABILIDAD MOTRIZ "CORRER"	CALENTAMIENTO	mantener un calentamiento adecuado	Con el pie en punta, levantado en el aire o apoyado en el suelo, se rota la articulación hacia la izquierda y hacia la derecha. Lo ideal es hacer este desplazamiento 30 segundos
6 25 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	El equilibrista	EJERCICIO 1	velar que el practicante gire la rueda delantera hacia la derecha y el peso del cuerpo hacia la izquierda.	ealizar el ejercicio por encima de las líneas pintadas del terreno., rodando por encima de las líneas que delimitan el terreno sin salirse de encima de ellas, a la voz del profesor paran el recorrido, tratando de realizar el ejercicio.
MIN.		Manibobrabilidad	EJERCICIO 2	desarrollar mas capacidades	Los compañeros deberán seguir al primero de la fila, que será el que trace la curva.
15 MIN.		fuerza	EJERCICIO 3	RESISTENCIA A LA FUERZA	tensiones musculares relativamente elevada, sin variar el desarrollo del ejercicio.
30 MIN.			JUEGO	pista de obstaculos	deje que los niños anden en bicicleta a su pro-pio ritmo entre cada obstáculo. La dirección debe ser de sentido único con el fin de minimizar el caos. Pero está permitido hacer trampas y también adelantar. Quizás la bicicleta se pueda empujar hacia arriba de la colina antes de que los niños puedan deslizarse hacia abajo de nuevo. Haga también un "túnel de bicicletas" con una larga pieza de tela la cual se puede sostener por el lado más largo hasta por seis adultos. Mueva la tela de arriba y hacia abajo creando la ola, de modo que los niños tengan que agacharse para desplazarse en bicicleta a través de ella. Un
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	fortalecer la relacion en los deportistas	se reflexiona sobre la importancia de realizar cada activida
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO		VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL	
MUNICIPIO	CAPARRAPI		FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACION 1	
OBJETIVO:	desarrollar el equilibrio dinamico				SESION	14	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	LECTURA	RESPETO	LECTURA SER UNO ,SER UNICO. ES UNA GRAN COSA, PERO RESPETAR EL	REALIZAMOS UN CIRCULO , PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		RECREACION	CALENTAMIENTO	mejorar la potencia muscular	Flexión de pierna, presión de pierna, extensión de pierna, levantamiento de pantorrilla y flexión/extensión de tobillo. En cada ejercicio se sugiere realizar de 8 a 12 repeticiones hasta completar de 3 a 4 series. Se recomienda descansar de 1 a 2 minutos entre cada serie.
6 25 MIN.	FASE CENTRAL	equilibrio	EJERCICIO 1	resaltar que para desequilibrar a los compañeros	En un espacio limitado, los alumnos circularán con sus bicicletas, de manera que intentarán que sus compañeros echen pie a tierra.
30 MIN.		Manio rabilidad	EJERCICIO 2	realizar la actividad mediante grupos de nivel	Dos alumnos, uno de ellos saldrá varios segundos antes, de manera que se entretendrán a una subida. El segundo alumno tratará de dar caza al primero a lo largo de la subida. En esta tarea los alumnos deberán aprender manejar los desarrollos y a regular su esfuerzo
15 MIN.		desarrollo	EJERCICIO 3	desarrollo de otras habilidades generales de la practica deportiva	Realización de juegos para el logro de condiciones en cuanto a la fuerza,la flexibilidad y la resistencia permitiendo desde lo lúdico que el estudiante alcance un desarrollo en cuarto a estas capacidades acorde con su edad y con los propósitos específicos de la formación
30 MIN.			JUEGO	copentencias entre ellos mismos	se realiza carreras de 300 metros el primero que realice 6 vueltas gana
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
			RETO PROXIMA SESION	REALIZO 10 PASES SEGUIDOS HACIA LA PARED.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO		VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL	
MUNICIPIO	CAPARRAPI		FECHA	20/04/2023	NIVEL	INICIACION 1	
OBJETIVO:	aprender a utilizar los diferentes desarrollos				SESION	15	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	LECTURA	RESPETO	LECTURA SER UNO ,SER UNICO. ES UNA GRAN COSA, PERO RESPETAR EL DERECHO A SER DIFERENTE E QUIZAS MAS GRANDE. "BONO"	la importancia de brindar un saludo cuando se llega un sitio A saludar por el nombre a tu compañero lograras que este se sienta importante y reconocido
10 MIN.			CALENTAMIENTO	mejoramos niveles de fuerza	Con las manos en la cintura, flexionar el tronco hacia la derecha y regrese a la posición central. Hacer lo mismo hacia la izquierda. Balancear las piernas adelante y atrás, alternándolas
25 MIN.	FASE CENTRAL	giros	EJERCICIO 1	posicion de viales y pedales adecuadamente	pedaleo trayectoria de circulos
30		circuitos	EJERCICIO 2	El carrito loco	los participantes, dispersos en el área de juego, simularán la conducción de un carro con su cuerpo, portando un timón en sus manos. A la señal del semáforo, ejecutarán la acción correspondiente al color que oriente el especialista: si es rojo, es pararse; amarillo, prepararse para iniciar el recorrido; y verde, la acción de conducción. Esta orientación puede ejecutarse de dos formas: por vía oral, donde la maestra da los colores, o de forma visual, mostrando el color. Los participantes se desplazan en diferentes direcciones, teniendo en cuenta las señales del semáforo y de los carros que circulan a su alrededor. El color verde tiene una duración de 30 a 45 segundos, el rojo 6 a 8 segundos, y el amarillo de 2 a 3 segundos. El especialista repetirá esta actividad de 2 a 3 veces, en correspondencia con el tiempo asignado para el desarrollo de la misma.
		fuerza	EJERCICIO 3	fuerza de resistencia	Plataformas, conos y postes rojos: pie derecho. Plataformas, conos y postes azules: pie izquierdo. Carrera continua a paso medio. Usted puede, por supuesto, cambiar los ejercicios, distancias, restricciones ... La idea aquí es trabajar la capacidad de resistencia mientras se trabaja en la coordinación y la conducción de bicicletas
30 MIN.			JUEGO	Coordinación de grupo	todo el equipo se mueve al rededor del entrenador .El entrenador ordena diferentes movimientos correspondidos con números que va gritando . Algunos de estos gestos y movimientos han de hacerlos todo el grupo a la vez .
10 MIN.	FASE FINAL		ESTRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO		VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL	
MUNICIPIO	CAPARRAPI		FECHA	21/04/2023	NIVEL	INICIACION 1	
OBJETIVO:	manejar la motricidad				SESION	16	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA	RESPETO	LECTURA SER UNO,SER UNICO. ES UNA GRAN COSA, PERO RESPETAR EL DERECHO A SER DIFERENTE E QUIZAS MAS GRANDE. "BONO"	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
LECTURA					
10 MIN.		SUPERFICIES DE CONTACTO	CALENTAMIENTO	EXTREMIDADES SUPERIORES.	TROTE MAS MOVARTICULAR
25 MIN.	FASE CENTRAL	coordinacion	EJERCICIO 1	ejercicios de coordinación con aros	saltar enun solo pie de derecha a izquierda
30 MIN		tecnico	EJERCICIO 3	reconocimiento y posicion en la bicicleta	tomar la mejor posicion e lla bicicleta a la hora de pedalear
25 MIN.		fuerza	EJERCICIO 3	RESISTENCIA A LA FUERZA	tensiones musculares relativamente elevada, sin variar el desarrollo de lejercicio.
30 MIN.			JUEGO	pista de obstaculos	Deje que los niños anden en bicicleta a su propio ritmo entre cada obstáculo. La dirección debe ser de sentido único con el fin de minimizar el caos. Pero está permitido hacer trampas y también adelantar. Quizás la bicicleta se pueda empujar hacia arriba de la colina antes de que los niños puedan deslizarse hacia abajo de nuevo. Haga también un "túnel de bicicletas" con una larga pieza de tela la cual se puede sostener por el lado más largo hasta por seis adultos. Mueva la tela de arriba y hacia abajo creando la ola, de modo que los niños tengan que agacharse para desplazarse en bicicleta a través de ella. Un adulto también puede permanecer parado en el otro extremo del túnel usando el atomizador de agua para rociarlos de manera que parezca que está lloviendo.546
10 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	PARTICIPACION AUTODOMINIO	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL	
MUNICIPIO	CAPARRAPI		FECHA	25/04/2023	NIVEL	INICIACION 1	
OBJETIVO:	desarolla relequilibrio en movimiento				SESION	17	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA	RESPETO	LECTURA SER UNO,SER UNICO. ES UNA GRAN COSA, PERO RESPETAR EL	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
LECTURA					
10 MIN.			CALENTAMIENTO	Fortalecer la fuerza muscular	Flexión de pierna, presión de pierna, extensión de pierna, levantamiento de pantorrilla y flexión/extensión de tobillo. En cada ejercicio se sugiere realizar de 8 a 12 repeticiones hasta completar de 3 a 4 series. Se recomienda descansar de 1 a 2 minutos entre cada serie.
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuitos	EJERCICIO 1	motricidad de las extremidades	en parejas tendremos que transportar un balón con la cabeza de un lado al otro de la clase una vez allí, dividiremos el circuito en dos y cada niño irá hacia un lado. A ambos lados pondremos un banco que los niños tendrán que pasar reptando. por último tendrán que transportar una bolita en una cuchara de plástico con la boca hasta una cesta. Podemos hacerlas previamente con papel de aluminio u otros y trabajar la motricidad fina.
30 MIN		dominio	EJERCICIO 2	dominio de la mayor cantidad de movimientos y conductas	realizacion de juegos para saltar correr,lanzar,realizar cambios d direccion ,giros y velocidad
25 MIN.		vlocidad	EJERCICIO 3	estimulacion de velocitia y reaccion	Carreara de relevos en bicicleta por las diferentes rectas de la pista
30 MIN.			JUEGO	Come cocos.	estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de
10 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	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL	
MUNICIPIO	CAPARRAPI	FECHA	27/04/2023	NIVEL	INICIACION 1	
OBJETIVO:	desarrollar capacidades			SESION	18	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	RESPETO	LECTURA SER UNO SER UNICO. ES UNA GRAN COSA, PERO RESPETAR EL	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.			CALENTAMIENTO	Fortalecer la fuerza muscular	Con las manos en la cintura, flexionar el tronco hacia la derecha y regresar a la posición central. Hacer lo mismo hacia la izquierda. Balancear las piernas adelante y atrás, alternándolas. Piernas semiflexionadas, brazos al frente – abajo, al frente – arriba Degie, llevar las pesas hacia el centro y efuera flexión y extensión de brazos hacia arriba Brazos flexionados a la altura de los hombros, un brazo a la izquierda y el pie contrario a la derecha.
25 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	circuitos	EJERCICIO 1	circuito programado siguiendo las normas preestablecidas.	conejos: pondremos 10 aros en el suelo y saltaremos de uno a otro como si fuéramos un conejo. serpiente: con las cuerdas haremos dos caminitos. Los niños, tendrán que reptar por ellos. águila: transportaremos con el pico una pajita de un lado al otro de la clase, volando como las águiles (podemos poner dos cubas). cangrejo: iremos de un lado a otro de la clase, previamente delimitado, andando como los cangrejos (hacia atrás y a cuatro patas) con un saquitos en la tripa. tortuga: esta vez nos pondremos el saquito en la
30 MIN. L		equilibrio	EJERCICIO 2	lograr la movilidad adecuada	manejamos por una solo linea sin pedalear
15 MIN.			EJERCICIO 3	desarrollo de otras habilidades generales de la practica deportiva	Realizacion de juegos para el logro de condiciones en cuanto a la fuerza,la flexibilidad y la resistencia permitiendo desde lo lúdico que el estudiante alcance un desarrollo en cuarto a estas capacidades acorde con su edad y con los propósitos específicos de la formación
30 MIN.			JUEGO	Caballito. o Sentado en el manillar hacia atrás	Hacer relevos. o Si el recorrido es de ida y vuelta: se colocan los grupos en fila (unas detrás de otra) y la primera detrás de la línea de salida. o Si es de ida: una del grupo tendrá que estar en el lado contrario, en frente. o Chocar con la mano para dar el relevo. o Con la misma bicicleta cada equipo (bajar y subir)
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL	
MUNICIPIO	CAPARRAPI	FECHA	30/04/2023	NIVEL	INICIACION 1	
OBJETIVO:	desarrollar capacidades motrices			SESION	19	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	COMPAÑERISMO	LECTURA IMPORTANCIA DEL COMPAÑERISMO.	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.			CALENTAMIENTO	Fortalecer la fuerza muscular	Flexión de pierna, presión de pierna, extensión de pierna, levantamiento de pantorrilla y flexión/extensión de tobillo. En cada ejercicio se sugiere realizar de 8 a 12 repeticiones hasta completar de 3 a 4 series. Se recomienda descansar de 1 a 2 minutos entre cada serie.
6 25 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	circuitos	EJERCICIO 1	realizar un circuito establecido con conos	se realiza circutos con conos en cada esquina de la cacha pasar sin tuber ninguno
30 MIN. L		desarrollo	EJERCICIO 2	reconocimiento y posicion	Ejercicio para usar el freno y trabajo de movimientos adecuados para el desarrollo de la velocidad
15 MIN.		retro alimentacion	EJERCICIO 3	lograr ver las capacidades que llegan a desarrollar en este punto de vista	se realiza una mini evaluacion de lo desarrollado durante el mes para ver la capacidades motrices de cada deportiste
30 MIN.			JUEGO	la lleva	El niño o niña que "la lleva" deberá correr y perseguirá los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

0

DEPORTE	CICLISMO		VALOR	CONVIVENCIA RESPETO	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL	
MUNICIPIO	CAPARRAPI		FECHA	04/04/2023	NIVEL	INICIACION 2	
OBJETIVO:	EXPLORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES				SESION	8	
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIO S (DESCRIPCION O IMAGEN)		
5	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	COMPAÑERISMO	LECTURA SER UNO SER UNICO. ES UNA GRAN COSA, PERO RESPETAR EL DERECHO A SER DIFERENTE E QUIZAS MAS GRANDE. "BONO"	la importancia de brindar un saludo cuando se llega un sitio A saludar por el nombre a tu compañero lograres que este se sienta importante y reconocido		
10 MIN.		MOVIMIENTOS	CALENTAMIENTO	mejorar los niveles de fuerza	Con las manos en la cintura, flexionar el tronco hacia la derecha, y regresa a la posición central. Hacer lo mismo hacia la izquierda. Balancear las piernas adelante y atrás, alternándolas		
30	FASE CENTRAL	Manipulabilidad	EJERCICIO 1	Desarrollar técnicas concretas para coger objetos y transportarlos en la bicicleta	Ordena la Casa: Los alumnos libremente por el espacio deberán recoger los diferentes objetos que se encuentren por el espacio sin poner pie a tierra, estos serán más grandes o más pequeños y más ligeros o más pesados. Los objetos podrán ser: bolos, botellines, cajas de cartón de diferentes tamaños, etc. Variante. Colocarlos por todo el espacio, recogerlo en parejas en forma competitiva.		
30 MIN.		Mecánica	EJERCICIO 2	Distinguir las diferentes partes de la bicicleta	Pilla-Pañuelo. Cada alumno llevará un pañuelo a una plaza de la bicicleta, debiendo ser diferente a la del resto de los compañeros. El profesor mencionará una de esas partes y el alumno que tenga el pañuelo en esa zona deberá ser pillado por el resto de compañeros. Una variante, será, realizar el mismo juego pero el que tiene el pañuelo atado en la parte donde nombre el profesor deberá pillar al resto de compañeros.		
5 MIN.			EJERCICIO 3				
30 MIN.			JUEGO	5 Jugadores x 5 Jugadores Juego normal	En un espacio delimitado se distribuyen dos grupos de 5 jugadores cada uno. El objetivo es que los jugadores rematen a lo largo de las canchas, y se puntúan conos debajo de cada marco, el equipo que los derribe primero es el ganador. Para rematar es obligatorio realizar 8 pases.		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentación de la clase valores	Ver comportamiento para reforzar las aptitudes y valores de ellos		
			RETO PROXIMA SESION	Elaborar un instrumento en el que se valoren los aspectos cognitivos, motrices, afectivo y de relación	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION		
OBSERVACIONES:							

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO		VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL	
MUNICIPIO	CAPARRAPI		FECHA	06/04/2023	NIVEL	INICIACION 2	
OBJETIVO:	manejar estilos de fuerza y conduccion				SESION	9	
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIO S (DESCRIPCION O IMAGEN)		
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	COMPAÑERISMO	LECTURA DEL COMPAÑERISMO- Y U REFLEXION	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.		
10 MIN.		SUPERFICIES DE CONTACTO	CALENTAMIENTO	EXTREMIDADES SUPERIORES.	TROTE MAS MOVAR TICULAR		
15 MIN.	FASE CENTRAL	coordinacion	EJERCICIO 1	ejercicios de coordinación con aros	saltar en un solo pie de derecha a izquierda		
20 MIN.		tecnico	EJERCICIO 3	reconocimiento y posicion en la bicicleta	tomar la mejor posicion en la bicicleta a la hora de pedalear		
25 MIN.		fuerza	EJERCICIO 3	RESISTENCIA A LA FUERZA	tensiones musculares relativamente elevada, sin variar el desarrollo del ejercicio.		
35 MIN.			JUEGO	Saltar a la comba	Para saltar a la comba, puede hacerlo un niño solo o más de tres. Es un juego al aire libre para niños que puede ir de lo más fácil a lo más complicado. Las combinaciones y movimientos que se pueden realizar durante el salto son infinitas.		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO		
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION		
OBSERVACIONES:							

Z

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO			VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI			FECHA	07/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	mejorar el equilibrio					SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN	FASE INICIAL	LECTURA	COMPAÑERISMO	LECTURA DEL COMPAÑERISMO- Y U REFLEXION	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN		MOVIMIENTOS	CALENTAMIENTO	DRIBLAR POR EL CAMPO	SE UBICAN VARIOS CONOS POR EL CAMPO, LOS EPORTISTAS DRIBLAN SIN TOCAR NINGUN CONO. AL SONIDO CORREN HACIA EL OBJETO INDICADO
25 MIN	FASE CENTRAL	equilibrio	EJERCICIO 1	reseñar que para desequilibrar a los compañeros	En un espacio limitado, los alumnos circularán con sus bicicletas, de manera que intentarán que sus compañeros echen pie a tierra.
30 MIN		Maniobrabilidad	EJERCICIO 2	realizar la actividad mediante grupos de nivel	Dos alumnos, uno de ellos saldrá varios segundos antes, de manera que se enfrentarán a una subida. El segundo alumno tratará de dar caza al primero a lo largo de la subida. En esta tarea los alumnos deberán aprender manejar los desarrollos y a regular su esfuerzo
20 MIN		desarrollo	EJERCICIO 3	desarrollo de otras habilidades generales de la practica deportiva	Realización de juegos para el logro de condiciones en cuanto a la fuerza,la flexibilidad y la resistencia permitiendo desde lo lúdico que el estudiante alcance un desarrollo en cuarto a estas capacidades acorde con su edad y con los propósitos específicos de la formación
20 MIN.			JUEGO	La piñata de agua	Bueno, para este juego ¡sí es necesario estar en verano! Llena un globo con agua, o más de uno. Cuélgalo de una cuerda, ligeramente levantada del suelo. Luego, con un palo, los niños tratarán de romper los globos. ¡Ducha y diversión garantizad
10 MIN.	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Trote suave	Los jugadores realizan un trote
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO			VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI			FECHA	11/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	mejorar la movilida y resistencia a la hora de montar bicicleta					SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN	FASE INICIAL	LECTURA	COMPAÑERISMO	LECTURA DEL COMPAÑERISMO COMPAÑERO ES AQUEL QUE PARA LAS BUENAS VIENE Y PARA LAS MALAS, LO HACE SIN SER LLAMADO	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		MOVIMIENTOS	CALENTAMIENTO	Fortalecer la fuerza muscular	Con las manos en la cintura, flexionar el tronco hacia la derecha y regrese a la posición central. Hacer lo mismo hacia la izquierda. Balancear las piernas adelante y atrás, alternándolas Piernas semiflexionadas; brazos al frente - abajo, al frente – arriba De pie, llevar las pesas hacia el centro y aluera flexión y extensión de brazos hacia arriba Brazos flexionados a la altura de los hombros, un brazo a la izquierda y el pie contrario a la derecha.
15 MIN	FASE CENTRAL	movilidad	EJERCICIO 1		15 minutos de pedaleo suave para elevar la temperatura corporal y aumentar el flujo sanguíneo en las piernas.
20 MIN		resisistencia	EJERCICIO 2	ejorar la resistencia y la capacidad cardiovascular	Realiza un entrenamiento de resistencia de 10-40 minutos a un ritmo moderado. Esto podría ser en una bicicleta de entrenamiento o en una ruta de montaña. r
25 MIN		fuerza	EJERCICIO 3	mejorar la potencia y la estabilidad en la bicicleta.	ejercicios de fuerza de piernas y core, como sentadillas, estocadas, flexiones de piernas y abdominales
35 MIN.			JUEGO	Juego de la cuerda	Aquellos que nunca han jugado a este juego no saben cuán inmensamente divertido puede ser. De repente, el equipo se convierte en un solo hombre, todos para competir por la victoria. Que a veces llega y otras veces no. Hay que formar dos equipos y repartirlos a cada lado de la cuerda. En el centro se coloca un pañuelo que debe hacerse coincidir con una línea. La coordinación y la fuerza del equipo son las claves para ganar el juego.
10 MIN.	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	TROTE SUAVE	Los jugadores realizan un trote
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	manejar equilibrio y resistencia			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	LECTURA	RESPETO	LECTURA: RESPETATE A TI MISMO Y OTROS TE RESPETARAN.	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		MOVIMIENTOS	CALENTAMIENTO	desarrollo personal, el bienestar físico y la autodeterminación	Hacer cuatro sentadillas y dar un salto arriba Ir trotando al bordillo opuesto y volver llevando talones a los glúteos Saltar a la pata coja con la derecha Ir trotando al bordillo opuesto y volver llevando talones a los glúteos Saltar a la pata coja con la izquierda Ir trotando al bordillo opuesto y volver llevando talones a los glúteos
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuitos	EJERCICIO 1	circuito programado siguiendo las normas preestablecidas.	**conejos: pondremos 10 aros en el suelo y saltaremos de uno a otro como si fuéramos un conejo.** **serpiente: con las cuerdas haremos dos caminitos. Los niños, tendrán que reptar por ellos.** **águila: transportaremos con el pico una pajita de un lado al otro de la clase, volando como las águilas (podemos poner dos cubos).** **cangrejo: iremos de un lado a otro de la clase, previamente delimitado, andando como los cangrejos (hacia atrás y a cuatro patas) con un saquitos en la tripa.** **tortuga: esta vez nos pondremos el saquito en la espalda y, a cuatro patas y muy despacio, lo llevaremos de un lado al otro de la clase.**
25 MIN.		equilibrio	EJERCICIO 2	lograr la movilidad a decuada	**manejamos por una solo linea sin pedelear**
20 MIN.		fuerza	EJERCICIO 3	RESISTENCIA A LA FUERZA	epetir más veces tensiones musculares relativamente elevada, sin variar el desarrollo del ejercicio.
30 MIN.			JUEGO	la gallinita ciega	Un niño con los ojos vendados y todos los demás corriendo a su alrededor tratando de no ser tocados. Quién es pillado se convierte en la «gallina ciega». Dos consejos: 1. Delimitar el área de juego; 2. Comienza haciendo tú mismo de gallina ciega. ¡Los niños lo pasarán genial!
10 MIN.	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		FORMAMOS UN CIRCULO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	CONVIVENCIA RESPETO	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI	FECHA	14/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	realizar losmovimientos y la velocidad adecuada			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	LECTURA	RESPETO	LECTURA SER UNO,SER UNICO. ES UNA GRAN COSA, PERO RESPETAR EL DERECHO A SER DIFERENTE E QUIZAS MAS GRANDE. "BONO"	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		HABILIDAD MOTRZ "CORRER"	CALENTAMIENTO	VELOCIDAD. EESPLAZAMIENTO	POR PAREJAS, UNO FRENTE AL OTRO UN JUGAOR DEBERA TOCARLE, 3 VECES LA MANO Y SALI CORRIENDO PARA EVITAR SER TOCADO.
10	FASE CENTRAL	circuitos	EJERCICIO 1	realizar un circuito establecido con conos	**se realiza circutos con conos en cada esquina de la cacha pasar sin tubar ninguno**
25 MIN.		desarrollo	EJERCICIO 2	reconocimiento y posicion	**Ejercicio para usar el freno y trabajo de movimientos adecuados para el desarrollo de la velocidad**
30 MIN.		fuerza	EJERCICIO 3	fuerza de resistencia	Plataformas, conos y postes rojos: pie derecho. Plataformas, conos y postes azules: pie izquierdo. Carrera continua a paso medio. Usted puede, por supuesto, cambiar los ejercicios, distancias, restricciones ... La idea aquí es trabajar la capacidad de resistencia mientras se trabaja en la coordinación
30 MIN.			JUEGO	saltos con costales	se trata de uno de los juegos al aire libre para niños más populares. Prepara tantos sacos como jugadores. Una línea de salida y llegada hará el resto. La diversión está asegurada, puedes utilizar incluso fundas de almohada.
10 MIN.	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

7

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI	FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:				SESION	14

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	RESPETO	LECTURA SER UNO,SER UNICO. ES UNA GRAN COSA, PERO RESPETAR EL	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		RECREACION	CALENTAMIENTO	desarrollo personal, el bienestar fisico y la autodeterminación	Hacer cuatro sentadillas y dar un salto arriba Ir trotando al bordillo opuesto y volver llevando talones a los glúteos Saltar a la pata coja con la derecha Ir trotando al bordillo opuesto y volver llevando talones a los glúteos Saltar a la pata coja con la izquierda Ir trotando al bordillo opuesto y volver llevando talones a los glúteos
6 10 MIN.	FASE CENTRAL	desplazamiento	EJERCICIO 1	asimilación y corrección	Ejercicios en grupo e individuales circuito tipo "Gymkana" con obstáculos, giros, lanzamientos y manipulación de objetos.
25 MIN.		fuerza	EJERCICIO 2	ejercicios adaptados	Circuitos en grupo que busquen la adopción y mantenimiento de una posición estática (congelados)
MIN. 30		deztrezas	EJERCICIO 3	asimilación y corrección	Ejercicios en grupo o individuales que requieran recorridos de 30 a 50 mts (relevos, piques…)
30 MIN.			JUEGO	ejerciciosde adaptacion	Juegos en grupo cogidas, captura la bandera, relevos, persecuciones… Saltos con una pierna en ritmo. • Con ambas piernas, saltos cortos e impulsivos. • Carrera de saltos. • Carrera de brincos
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI	FECHA	20/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	manejar la bicicleta con buen equilibrio			SESION	15

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	RESPETO	LECTURA SER UNO,SER UNICO. ES UNA GRAN COSA, PERO RESPETAR EL DERECHO A SER DIFERENTE E QUIZAS MAS GRANDE. "BONO"	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		SUPERFICIES DE CONTACTO	CALENTAMIENTO	desarrollo personal, el bienestar fisico y la autodeterminación	Hacer cuatro sentadillas y dar un salto arriba Ir trotando al bordillo opuesto y volver llevando talones a los glúteos Saltar a la pata coja con la derecha Ir trotando al bordillo opuesto y volver llevando talones a los glúteos Saltar a la pata coja con la izquierda Ir trotando al bordillo opuesto y volver llevando talones a los glúteos
6 10 MIN.	FASE CENTRAL	equilibrio	EJERCICIO 1	reseñar que para desequilibrar a los compañeros	En un espacio limitado, los alumnos circularán con sus bicicletas, de manera que intentarán que sus compañeros echen pie a tierra.
25 MIN.		Maniobrabilidad	EJERCICIO 2	realizar la actividad mediante grupos de nivel	Dos alumnos, uno de ellos saldrá varios segundos antes, de manera que se enfrentarán a una subida. El segundo alumno tratará de dar caza al primero a lo largo de la subida. En esta tarea los alumnos deberán aprender manejar los desarrollos y a regular su esfuerzo
MIN. 30		desarrollo	EJERCICIO 3	desarrollo de otras habilidades generales de la practica deportiva	Realización de juegos para el logro de condiciones en cuanto a la fuerza,la flexibilidad y la resistencia permitiendo desde lo lúdico que el estudiante alcance un desarrollo en cuarto a estas capacidades acorde con su edad y con los propósitos especificos de la formación
30 MIN.			JUEGO	copentencias entre ellos mismos	se realiza carreras de 300 metros el primero que realice 6 vueltas gana
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO		VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL	
MUNICIPIO	CAPARRAPI		FECHA	21/04/2023	NIVEL	INICIACION 2	
OBJETIVO:	Métodos propioceptivo				SESION	16	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: LECTURA	RESPETO	LECTURA SER UNO,SER UNICO. ES UNA GRAN COSA, PERO RESPETAR EL DERECHO A SER DIFERENTE E QUIZAS MAS GRANDE. "BONO"	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.		SUPERFICIES DE CONTACTO	CALENTAMIENTO	EXTREMIDASDES SUPERIORES.	TROTE MAS MOV ARTICULAR
9 10 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	calentamiento previo	cardiovascular: bici, cinta, elíptica
25 MIN.		velocidad	EJERCICIO 2	Media sentadilla en Multipower	intensidad: trabajaremos con las repeticiones máximas . Por lo que debes ajustar el peso de los ejercicios al peso máximo que puedes mover en el número de repeticiones marcados para cada serie.
MIN. 30			EJERCICIO 3	relaacion de misculos	Prensa a una pierna Glúteo Gemelo con prensa o sentado Estiramientos.
30 MIN.		controles	JUEGO	juegode soga	En el juego de la soga, el jugador o los equipos oponentes jalan una soga hasta que uno de los equipos o jugadores consiga jalar de manera exitosa la mayor parte de ella hacia un lado. Para comenzar, todo lo que necesitas hacer es tomar la soga y extenderla en una línea recta sobre el suelo. Debe haber una bandera o un marcador en el centro de la soga. De lo contrario, coloca cualquiera de estos objetos en el centro de la soga antes de comenzar el juego.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO		VALOR	PARTICIPACION AUTODOMINIO	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL	
MUNICIPIO	CAPARRAPI		FECHA	25/04/2023	NIVEL	INICIACION 2	
OBJETIVO:	maniobrabilidad y adaptaciones				SESION	17	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: LECTURA	RESPETO	LECTURA SER UNO,SER UNICO. ES UNA GRAN COSA, PERO RESPETAR EL	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.			CALENTAMIENTO	condición física a través de las cualidades físicas	Movimiento circular de brazos adelante y atrás • Llevar los brazos arriba y abajo • Arrastrar agua hacia delante haciendo pequeños círculos • Como el anterior pero hacia atrás • Saltar y elevar brazos dando una palmada arriba • Zancadas • Llevar rodilla arriba y tocar con la mano contraria • Llevar talones atrás y tocar con la mano contraria
9 10 MIN.	FASE CENTRAL	maniobrabilidad	EJERCICIO 1	La recuperación entre las series.	La posición en la bicicleta debería ser con las manos agarradas en la parte baja-media del manillar, intentando llevar una posición más tumbada y aerodinámica.
25 MIN.		fueza	EJERCICIO 2	Intenta ir en Zona 4 de esfuerzo	Para hacer este trabajo de forma idónea sería conveniente apoyar muy poco las manos sobre el manillar para transmitir la fuerza de forma correcta. El desarrollo a utilizar depende de la fuerza que tengas.
MIN. 30		vlocidad	EJERCICIO 3	estimulacion de velocida y reaccion	Carreara de relevos en bicicleta por las diferentes rectas de la pista
30 MIN.			JUEGO	limon medio limon	este juego se lleva a cabo en grupo, asignando a cada integrante un número a partir del uno. Se escoge al azar quién inicia y esa persona deberá decir "Un limón, medio limón" y acto seguido un número de limones dentro de los números asignados a los jugadores. A quien toque el turno (por ejemplo, si dice "un limón, medio limón, tres limones", le tocará al jugador número tres) repetirá la fórmula variando el último número de limones y se procurará hacerlo cada vez más aprisa. Quien se equivoque o dude en la repetición del estribillo perderá y cumplirá una penitencia impuesta por el grupo y el juego retomará su
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUsCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI	FECHA	27/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	coordinacion y equilibrio			SESION	18

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		LECTURA	RESPETO	LECTURA SER UNO,SER UNICO. ES UNA GRAN COSA, PERO RESPETAR EL	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.	FASE INICIAL	SUPERFICIES DE CONTACTO	CALENTAMIENTO	condición física a través de las cualidades físicas	Movimiento circular de brazos adelante y atrás • Llevar los brazos arriba y abajo • Arrastrar agua hacia delante haciendo pequeños círculos • Como el anterior pero hacia atrás • Saltar y elevar brazos dando una palmada arriba • Zancadas • Llevar rodilla arriba y tocar con la mano contraria • Llevar talones atrás y tocar con la mano contraria
9 10 MIN.	FASE CENTRAL	coordinacion	EJERCICIO 1	Juegos de asimilación y corrección	**Ejercicios en grupo e individuales que impliquen mantenerse en su bicicleta en una posición estática ya sea en un área determinada o apoyando su bicicleta contra algo.**
25 MIN.		circutos	EJERCICIO 2	adaptacion	**Circuitos con saltos, giros, cambios de dirección..**
40 MIN 30		equilibrio	EJERCICIO 3	Control postural post acción	**Desplazamientos con seguridad y estabilidad. Actividades que requieren de una posición estable "partida, permanecer quieto en un solo lugar sobre la bici"**
30 MIN.			JUEGO		un participante de cada grupo se ubica en una zona denominada de inicio, cada miembro del equipo debe tener una pelota de tenis, con esta pelota debe tumbar alguno de los conos ubicados a 20 metros del inicio mientras conduce su bicicleta, lanzando la pelota 1 metro antes de los conos, apenas el compañero lanza, debe volver para tocar a su otro compañero para que este salga, gana
MIN. 10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO	CAPARRAPI	FECHA	28/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	capacidades de destreavelocidad y giros			SESION	19

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5		LECTURA	COMPAÑERISMO	LECTURA IMPORTANCIA DEL COMPAÑERISMO.	REALIZAMOS UN CIRCULO, PARA ESCUCHAR LA LECTURA, Y REALIZAR LA REFLEXION.
10 MIN.	FASE INICIAL	SUPERFICIES DE CONTACTO	CALENTAMIENTO	condición física a través de las cualidades físicas	Movimiento circular de brazos adelante y atrás • Llevar los brazos arriba y abajo • Arrastrar agua hacia delante haciendo pequeños círculos • Como el anterior pero hacia atrás • Saltar y elevar brazos dando una palmada arriba • Zancadas • Llevar rodilla arriba y tocar con la mano contraria • Llevar talones atrás y tocar con la mano contraria
MIN.	FASE CENTRAL	giros	EJERCICIO 1	Giro Y paso de peraltes	Ejercicios en grupos e individuales pasando peraltes en zonasespecificas en diferentes formas
25 MIN.		destreza	EJERCICIO 2	ejercicios de asimilación	**Ejercicios en grupos e individuales buscando el "pistoneo" con el cuerpo para mantener las ruedas en el piso, el control de la bicicleta y generando impulso.**
MIN. 30		velocidad	EJERCICIO 3	flexión, extensión, y rotación.	**En parejas, cada pareja se ubica de frente a un platillo el cual tiene una pelota de tenis encima, los dos dan 10 pasos atrás, a la señal del profesor corren lo más rápido posible para coger la pelota, el que no logre coger la pelota debe hacer 3 burpees. Variantes: posiciones de arranque (sentado, de rodillas, acostado, de espalda, etc...) aumentar o disminuir la distancia a recorrer.**
30 MIN.			JUEGO	Carreras de costales	en equipos de 3, el que tenga el costal debe ir realizando saltos hasta el punto indicado y volver para entregarle el costal a su compañero y este realice lo mismo, gana un punto el primer grupo en terminar el recorrido, el que llegue a 10 puntos gana el juego.
10 M	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION MUCULAR	FORMAMOS UN CIRCULO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	trabajo en equipo	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	04/042023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	capacidades motrices con mas rendimiento			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Aumenta la concentración, lo que contribuye a tener mejores resultados académicos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	ccircuitos	EJERCICIO 1	Test de zigzag + sprint	Se colocaran 2 filas de 4 conos cada una, con una separación de 2 metros sobre su fila y 3 metros entre las filas, en terreno llano. Tomaremos el tiempo empleado por cada alumno tras sortear el zizag
20 MIN.		coordinacion	EJERCICIO 2	coordinacion general	a) Trote libre, 6 minutos b) rebote simple con abducción y aducción de piernas y brazos. c) Desarrollo sensorio motriz (óculo manual): trabajo d) Juegos de velocidad en grupos (de persecución): Grupo A persigue hasta alcanzar a los integrantes del grupo B. Controlar el tiempo de este ejercicio. Cambiar los roles y confrontar el tiempo de cada uno de los grupos para designar al más veloz ariantes: Designar zonas protegidas y tiempo que permanece en la zona, etc. e) Trotar libremente, a la orden del profesor picar 5 metros en línea recta, establecer las pausas de recuperación activa y repetir el pique. Esta acción se ejecuta de 5 a 6 veces
20 MIN.		conduccion	EJERCICIO 3	Test de slalom + sprint	Se colocaran 10 conos con una separación de 1,5 m en terreno llano. Tomaremos el tiempo empleado por cada alumno tras sortear los conos, hacer giro de 180 grados y realizar un sprint hasta el punto de salida.
20 MIN.			JUEGO	"Gana el último que llegue al final",	sin tocar con el pie en el suelo. Normas: la bicicleta no se puede llegar a poner nunca perpendicular a la línea de salida, ni se puede arrollar a un compañero.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	analisis	por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.
			RETO PROXIMA SESION	aprendizaje para el entrenamiento del fútbol. De salon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	cooperacion	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	06/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	trabajos de fuerza cin mas recistencia			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar ejercicios de movilidad articular y "stretching". Durante la fase de pausa/recuperación entre ejercicios, series, repeticiones	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	calentamiento previo	a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas. b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que son inmediatamente imitadas por B. Cambio.- c) Elasticidad y flexibilidad
30 MIN.		equilibrio	EJERCICIO 2	El equilibrio mediante El juego y ejercicios para estimularlo	Entrenamiento de base- fondo sobre el que se asientan todos los demás. Entrenamiento continúo sin variaciones. Cadencia de pedaleo óptima 90-100 pedaladas por minuto
30 MIN.		fuerza	EJERCICIO 3	la serie cuenta a partir de que inicias el primer esfuerzo.	entado, atrancado y con un desarrollo superior al utilizado normalmente. Emplear una cadencia baja:60-70 pedaladas por minuto.
MIN.			JUEGO		C
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	analisis	por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).
			RETO PROXIMA SESION	reforzacion del tema	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	cooperacion	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	07/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Ejecutar de la manera más económica y plástica la parada del balón.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Aumenta la concentración, lo que contribuye a tener mejores resultados académicos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	calentamiento previo	cardiovascular: bici, cinta, elíptica
30 MIN.		velocidad	EJERCICIO 2	Media sentadilla en Multipower	intensidad: trabajaremos con las repeticiones máximas . Por lo que debes ajustar el peso de los ejercicios al peso máximo que puedes mover en el número de repeticiones marcados para cada serie.
30 MIN.			EJERCICIO 3	relaacion de misculos	Prensa a una pierna Glúteo Gemelo con prensa o sentado Estiramientos.
20 MIN.		controles	JUEGO	juegode soga	En el juego de la soga, el jugador o los equipos oponentes jalan una soga hasta que uno de los equipos o jugadores consiga jalar de manera exitosa la mayor parte de ella hacia un lado. Para comenzar, todo lo que necesitas hacer es tomar la soga y extenderla en una línea recta sobre el suelo. Debe haber una bandera o un marcador en el centro de la soga. De lo contrario, coloca cualquiera de estos objetos en el centro de la soga antes de comenzar el juego.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	analisis	por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).
			RETO PROXIMA SESION	reforzacion del tema	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DE PORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	ciclismo	VALOR	participacion	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	11/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	desarrillo de esfurzo y velocidad			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar ejercicios de movilidad articular y "stretching". Durante la fase de pausa/recuperación entre ejercicios, series, repeticiones	
10 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1		
20 MIN.		velocidad	EJERCICIO 2	lograr pedaleo intenso	Busca un recorrido principalmente llano y mantén una cadencia media entorno a 85-95 pedaladas por minuto.
70 MIN.		esfuerzo	EJERCICIO 3	se sale hacer recorridos en bicicleta	Bicicleta Intensidad esfuerzo - ligero. Recorrido sin dificultad
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	analisis	por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).
			RETO PROXIMA SESION	reforzacion del tema	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	ciclismo	VALOR	participacion	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	13/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	desarrollo de equilibrio y fuerza			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Aumenta la concentración, lo que contribuye a tener mejores resultados académicos.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	calentamiento previo	Potencia máxima 10" (3 X 10" rec 3') + Potencia Aeróbica
		equilibrio	EJERCICIO 2	Media sentadilla en Multipower	trabajaremos con las repeticiones máximas . Por lo que debes ajustar el peso de los ejercicios al peso máximo que
70 MIN.		fuerza	ejercicio 3		Trabajo aeróbico extensivo. Zona de Oxidación de grasas. Debes de ir siempre dentro de turango zona 2. Un buen entreno no debería salirse más de un 10% de tu horquilla de pulsowatios. Busca un recorrido principalmente llano y mantén una cadencia media entorno a 85-95 pedaladas por minuto. Es normal que en tu última hora de entrenamiento a la misma intensidad, tu pulso suba. Esto es debido al drift cardiaco y no debe preocuparte. Acumula como mucho 200 m de desnivel por cada 60' de entrenamiento.
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	analisis	por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).
			RETO PROXIMA SESION	reforzacion del tema	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	respeto-convivencia	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	14/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	desarrrollode velocida y fuerza			SESION	13

TIEMPO	FASE		TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar ejercicios de movilidad articular y "stretching". Durante la fase de pausa/recuperación entre ejercicios, series, repeticiones	
25 MIN.	FASE CENTRAL	maniobrabilidad	EJERCICIO 1	La recuperación entre las series.	La posición en la bicicleta debería ser con las manos agarradas en la parte baja-media del manillar, intentando llevar una posición más tumbada y aerodinámica.
25 MIN.	FASE CENTRAL	fueza	EJERCICIO 2	Intenta ir en Zona 4 de esfuerzo	Para hacer este trabajo de forma idónea sería conveniente apoyar muy poco las manos sobre el manillar para transmitir la fuerza de forma correcta. El desarrollo a utilizar depende de la fuerza que tengas.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
50 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	carrera de sacos	La carrera de sacos es un juego tradicional que consiste en que cada niño deberá colocarse un saco o bolsa hasta la cadera y llegar a la meta mediante saltos coordinados y manteniendo el equilibrio. Esta actividad se recomienda a partir de los siete años y se requieren más de dos participantes. Independientemente de los obstáculos y caídas que se den por el camino, gana el niño que llegue antes a la meta.carreras con obstáculos añaden dificultad para alcanzar la victoria. Y es que, además de tener unas buenas habilidades de velocidad, es importante tener otras aptitudes activas como la agilidad mental y la capacidad de movilidad articular. Por ello, es una opción idónea para trabajar estos aspectos, más allá de lo que puede aportar la carrera tradicional.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	analisis	por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)
			RETO PROXIMA SESION	responsabilidad y autonomía de acción	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	respetorespeto-convivencia	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	18/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar ejercicios de movilidad articular y "stretching". Durante la fase de pausa/recuperación entre ejercicios, series, repeticiones	
10 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	calentamiento previo	cardiovascular: bici, cinta, elíptica
20 MIN.	FASE CENTRAL	fuerza	EJERCICIO 2	La recuperación se debe hacer en rango	El terreno ideal es llano o sinuoso ligero con una cadencia entre 90 y 100. La posición en la bicicleta debería ser con las manos agarradas en la parte baja del manillar.
70 MIN.	FASE CENTRAL	velocida	EJERCICIO 3		Debes de ir siempre dentro de tu rango zona 2. Un buen entreno no debería salirse más de un 10% de tu horquilla de pulso-watios. Busca un recorrido principalmente llano y mantén una cadencia media entorno a 85-95 pedaladas por minuto. Es normal que en tu última hora de entrenamiento a la misma intensidad, tu pulso suba. Esto es debido al drift cardiaco y no debe preocuparte. Acumula como mucho 200 m de desnivel por cada 60´ de entrenamiento.
MIN.	FASE CENTRAL	reforzamiento	JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	analisis	por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	responsabilidad y autonomía de acción	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	respeto	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	20/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	reforzarla capacidades motrices en			SESION	15

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar ejercicios de movilidad articular y "stretching". Durante la fase de pausa/recuperación entre ejercicios, series, repeticiones	
25 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	calenta miento previo	enfocada a cargas ligeras con pesas como 4 series de 15-20 repeticiones al 50% de la carga máxima.
25 MIN.	FASE CENTRAL	equlilibrio	EJERCICIO 2	equilibrio y controlmotor	La habilidad del equilibrio requiere el control de varios musculos para llevar a cabo actividades sin caerse, Incluyen la coordinación ojc-mano,coordinacion bilateral y movimientos suaves y controlados del cuerpo
30 MIN.	FASE CENTRAL	controles	EJERCICIO 3	Estimular habilidades de coordinación control en situación es especificas dentro dela competencia	situaciones específicas del como sacar el pie en una curva y volver a meter para proteger el espacio
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO		
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	analisis	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).
MIN.	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	responsabilidad y autonomía de acción	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	auto disiplina	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	21/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	capacidades motrices de esfuerzo			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	rDisminuye el desarrollo de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas de la vida adulta, como enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes, colesterol elevado y obesidad.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	calentamiento previo	a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas. b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que son inmediatamente imitadas por B. Cambio.- c) Elasticidad y flexibilidad
30 MIN.	FASE CENTRAL	equilibrio	EJERCICIO 2	El equilibrio mediante El juego y ejercicios para estimularlo	Entrenamiento de base- fondo sobre el que se asientan todos los demás. Entrenamiento continúo sin variaciones. Cadencia de pedaleo óptima 90-100 pedaladas por minuto
30 MIN.	FASE CENTRAL	fuerza	EJERCICIO 3	la serie cuenta a partir de que inicias el primer esfuerzo.	entado, atrancado y con un desarrollo superior al utilizado normalmente. Emplear una cadencia baja:60-70 pedaladas por minuto.
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).
			RETO PROXIMA SESION	responsabilidad y autonomía de acción	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	aitodiciplina	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	25/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	acondicionamiento y pedaleo			SESION	17

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	calentamiento previo	Trote suave. Trotar levantando los talones (a los glúteos).A la orden. Trotar levantando las rodillas. A la orden. Trotar haciendo círculos con un brazo.Luego con el otro. Hacia adelante y hacia atrás. Trotar haciendo círculos con los brazos, como aspas de molino. Trotar y a la orden, saltar impulsándose en un pie, llevando los brazos arriba y adelante y pág. la otra rodilla flexionada y arriba. Tomar un balón imaginario. 35 Elasticidad y flexibilidad
20 MIN.	FASE CENTRAL	Acondicionamiento	EJERCICIO 1		Alterna el pedaleo sentado con el pedaleo de pie para trabajar distintos grupos musculares
70 MIN.		fueza	EJERCICIO 2	Intensidad + Técnica de Pedaleo	ntentaremos recorrer más distancia en igual o menor tiempo). Elegiremos terrenos un poco más complicados, con alguna pendiente. Comienza a prestar atención a tu postura y trata de mejorar tu técnica de pedaleo
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	analisis	por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Destacar las diferencias físicas y técnicas del puesto. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)
			RETO PROXIMA SESION	responsabilidad y autonomía de acción	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	respeto	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	27/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:				SESION	18

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	calentamiento previo	Cuádriceps (30seg.) • Gemelos (30seg.) • Tronco a un lado y al otro (30seg.) • Brazos (bíceps y tríceps) (30seg.) • Cuello (30seg.) repeticion de 12 vcs
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	base de juego en integracion	trotando suave por toda la cancha maximo 800 metros
70 MIN.		manoobrabilidades	EJERCICIO 2	lograr manejar la bicicleta con ambas manos	.Agarrar el manillarsolo con la mano dominante y pedalear con ambas piemas. .Agarrar el manillar solo con la mano no dominante y pedalear con ambas piemas. 6.Agarrar el manillar con ambas manos y pedalear con una sola piema. .Agarrar el manillar con una sola mano y pedalear con una sola pierna. 8.Poner un Desarrollo establecido.
MIN.		equilibrio	EJERCICIO 3	Desarrollar el equilibrio dinámico en la bicicleta.	alumno tendrá que pillar,todos deberán ir por las lineas del campo sin salirse de las mismas e intentar no serpillados.(Come Cocos)
MIN.			JUEGO	Sacar del campo a otros y que no me saquen a mí".	Espacio delimitado, en este caso, medio campo de baloncesto. Si apoyas el pie o te sales del campo el ciclista queda "eliminado". Los eliminados siguen practicando en un campo aparte, para seguir adquiriendo habilidades sobre la bicicleta.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	analisis	por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Destacar las diferencias físicas y técnicas del puesto. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)
			RETO PROXIMA SESION	Dominar y atacar en campo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ciclismo	VALOR	respeto	FORMADOR	JAIME RICARDO AMGEL
MUNICIPIO	caparrapi	FECHA	28/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	repaso de las anteriores clases			SESION	19

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO		Juego: pollo-salsa. Si se dice pollo habrá que ir a la izquierda trotando y volver habiendo dado antes tres palmadas saltando hacia arriba; si se dice salsa habrá que ir a la derecha trotando y volver haciendo dando antes tres saltos en el sitio.
20 MIN.	FASE CENTRAL	coduccion	EJERCICIO 1	zigzag	Se debe empezar por la salida y realizar todas las pruebas que están indicadas. Los alumnos sin cometer fallos deberán ir realizando el recomido
55 MIN.	FASE CENTRAL	equilibrio	EJERCICIO 2		Los alumnos montados ensus bicicletas,deberán jugaral balonoesto. No se permitiráponer pie a tierra. En principio se comenzarájugando con un balón deplaya o grande (que entre enel aro) y progresivamente seirá disminuyendo el balón dejuego. De igual forma. secomenzará el juego sin botary posteriormente se tendráque botar.
15 MIN.	FASE CENTRAL	maniobrabilida	EJERCICIO 3	maniobrabilidad en la bicicleta.	Los conos se colocan a unos 2 metros entre si a lo largo de dos las paralelas que se encuentran separadas a 2metros de distancia, de formaque queden colocados altemativamente.
	FASE CENTRAL		JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	analisis	por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Dominar y atacar en campo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 11

ALCALDÍA MUNICIPAL DE
CAPARRAPÍ
NIT: 899999710-0

EL SUSCRITO COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE CAPARRAPI CUNDINAMARCA

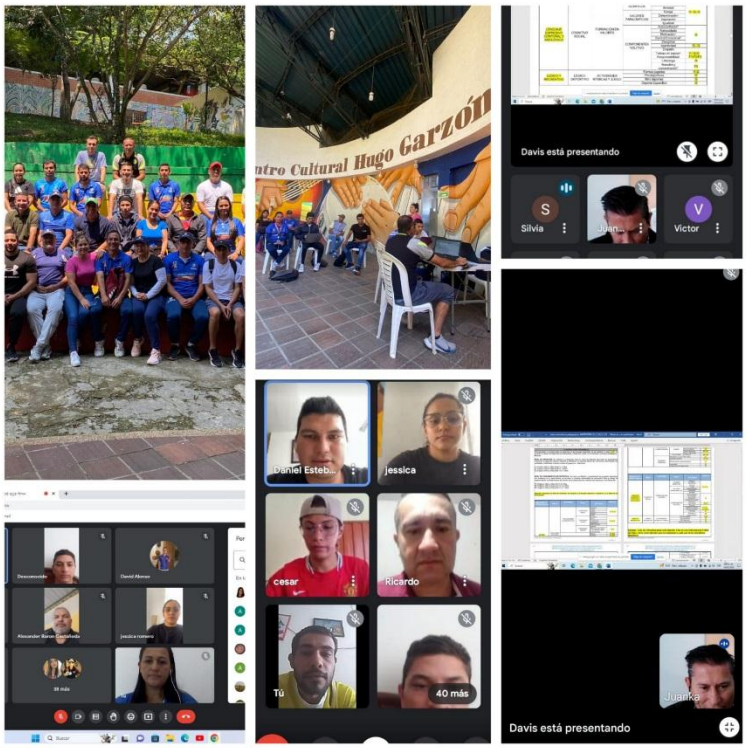
HACE CONSTAR:

Que **JAIME RICARDO ANGEL POVEDA,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 80322741 de Caparrapi, ha cumplido a cabalidad el contrato No **189 de 2023**: Prestación de 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", para el cumplimiento de las metas del instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca, en la escuela de formación de **Ciclismo** en la Zona Urbana Municipio de Caparrapi, durante el período comprendido entre el 01 de marzo al 30 de marzo del 2023

La presente se expide a los Treinta (30) del mes de Marzo de 2023.

JOHN FREDY MAHECHA ALARCÓN
Coordinador de Deportes

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 13



OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 015



	Descripcion	Nombre del documento		
☐	Cuenta de Cobro - acta inicio- certif bancaria.pdf	Cuenta de Cobro - acta inicio- certif bancaria.pdf	Descargar	Detalle
☐	INFORME DE GESTION CONTRACTUAL RICARDO ANGEL MARZO 2013.docx	INFORME DE GESTION CONTRACTUAL RICARDO ANGEL MARZO 2013.docx	Descargar	Detalle
☐	EVIDENCIAS MARZO jaime angel.docx	EVIDENCIAS MARZO jaime angel.docx	Descargar	Detalle
☐	MALLA DE INICIACION.xlsx	MALLA DE INICIACION.xlsx	Descargar	Detalle

Borrar anexar

Planillas	Tipo Cotizante	Subtipo	fecha de pago	Periodo	IBC	salud	Pensión	Riesgos	Fondo de Solidaridad	fondo de subsistencia	Estado

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 016

