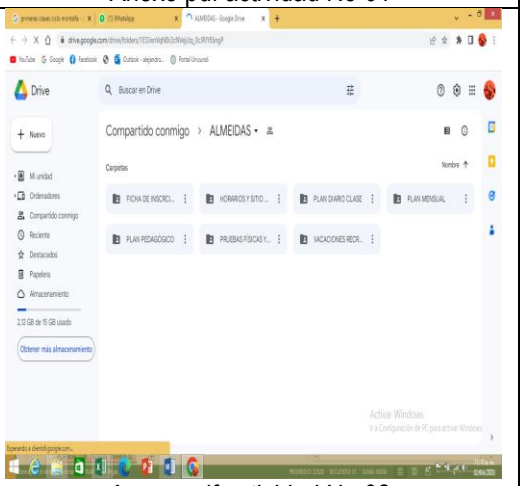
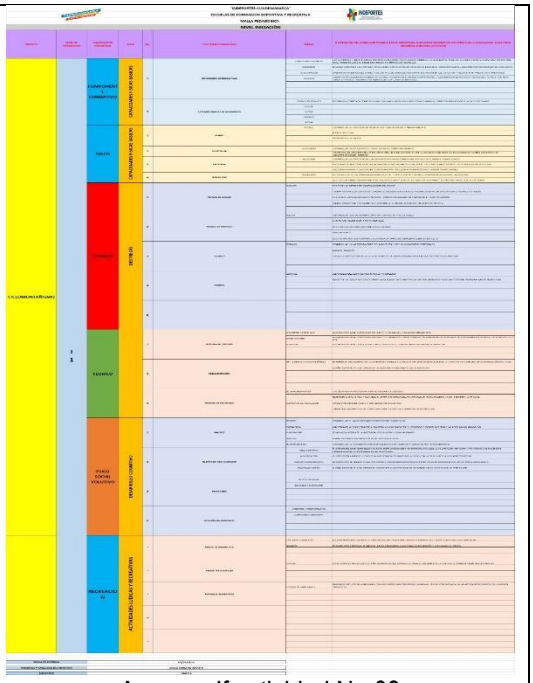
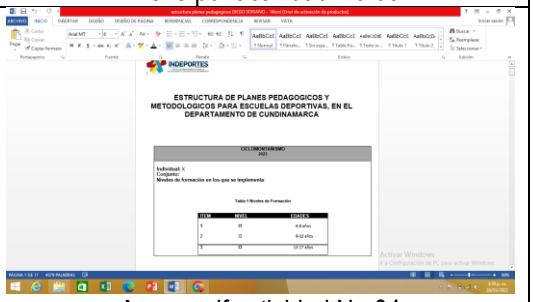
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 05 MES DE 07-CPS 614 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1069751314</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/07/2023
30/07/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2023000920
Fecha 14/03/2023</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÒN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">

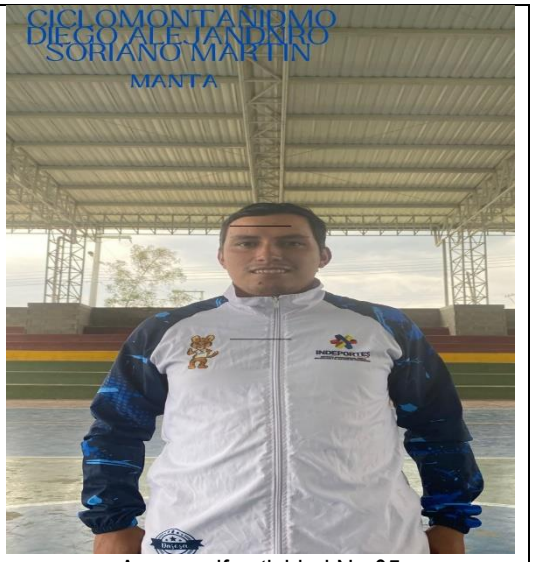
Anexo pdf actividad No 01</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad
.</td><td colspan="2">

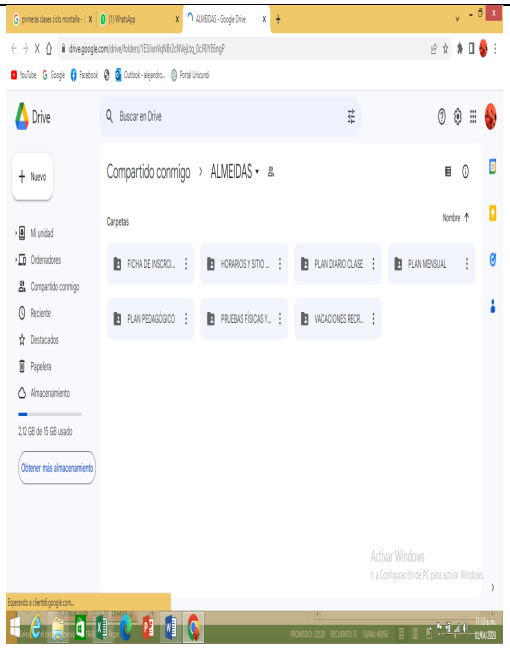
Anexo pdf actividad No 02</td></tr>
</table>

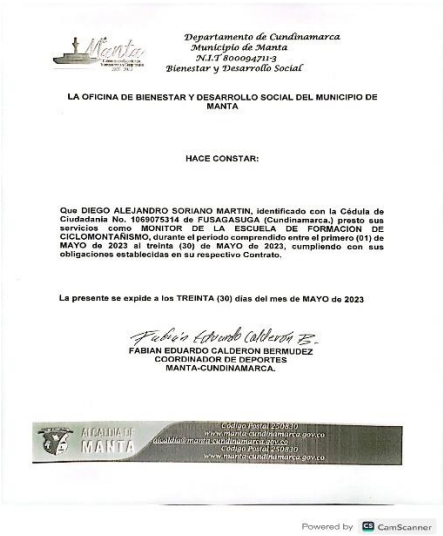
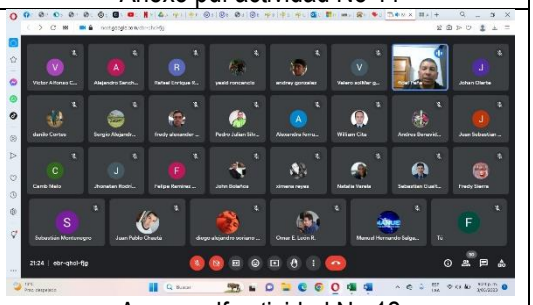
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica 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.	 Anexo pdf actividad No 03
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.	 ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA Anexo pdf actividad No 04
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.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO Anexo pdf actividad No 04

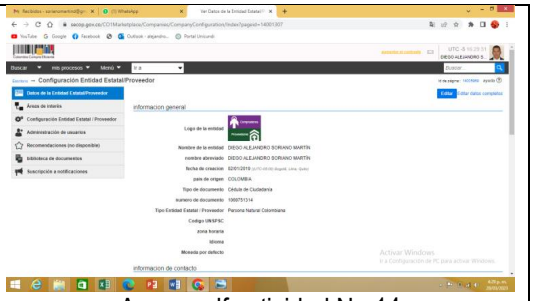
NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE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

DIEGO SORIANO

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.	 Anexo pdf actividad No 05
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 06

8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Anexo pdf actividad No 07
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.	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES ABRIL — MUNICIPIO: MANTA LUGAR: CIC — HORARIO DE PRACTICA: 2:00 A 5.00 PM NIVEL: INICIACIÓN 6 A 8 AÑOS; FUNDAMENTACIÓN 9 A 12 AÑOS; FUNDAMENTACIÓN 13- 17 AÑOS DESARROLLO MENSUAL VALORES — VALORES SOCIALES: RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES: HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA PARTE INICIAL — INICIO: INTRODUCCIÓN, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO PARTE CENTRAL — DESARROLLO MOTRIZ: ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCIÓN, ADAPTACIÓN CAPACIDADES CONDICIONALES: FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA ELEMENTOS TECNICOS: PASE ELEMENTOS TACTICOS RECREATIVO: JUEGOS DE INTEGRACION, JUEGOS TRADICIONALES, ACTIVIDADES ARTISTICAS, CIRCUITOS RECREATIVOS, FESTIVALES RECREATIVOS PARTE FINAL — FINAL: ESTIRAMIENTO, RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) FIRMA FORMADOR: DIEGO ALEJANDRO SORIANO Anexo pdf actividad No 08
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.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: CICLOMONTAÑISMO MUNICIPIO: MANTA NOMBRE DEL FORMADOR: DIEGO ALEJANDRO SORIANO HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO / DOMINGO / OBSERVACIONES 7:00 AM A 9: 00 AM — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 9:30 AM A 11:30 AM — GRUPO: INICIACION 1 / SEDE DE TRABAJO: Esc. saltire 2:00 pm 3:45 AM — GRUPO: INICIACION 1 / SEDE DE TRABAJO: CIC 4:00 P.M.A 5:30 P.M. — GRUPO: INICIACION 2 / SEDE DE TRABAJO: CIC 5.30 P.M. A 6:30 P.M. — GRUPO: INICIACION 3 / SEDE DE TRABAJO: CIC 5 P.M. A 6 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 6 P.M. A 7:30 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 7 P.M. A 8 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 8 P.M. A 9 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 9 P.M. A 10 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO NOMBRE: DIEGO ALEJANDRO SORIANO Anexo pdf actividad No 09

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.	 Departamento de Cundinamarca Municipio de Manta N.I.T 800094711-3 Bienestar y Desarrollo Social LA OFICINA DE BIENESTAR Y DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE MANTA HACE CONSTAR: Que DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069075314 de FUSAGASUGA (Cundinamarca,) presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DE CICLOMONTAÑISMO, durante el periodo comprendido entre el primero (01) de MAYO de 2023 al treinta (30) de MAYO de 2023, cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los TREINTA (30) días del mes de MAYO de 2023 FABIAN EDUARDO CALDERON BERMUDEZ COORDINADOR DE DEPORTES MANTA-CUNDINAMARCA. ALCALDIA DE MANTA Powered by CamScanner Anexo pdf actividad No 010
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.	 Anexo pdf actividad No 11
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Anexo pdf actividad No 12
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Materialice de acuerdo a cada uno de los formatos y especificaciones del contrato una serie de documentos con la intención de dar cumplimiento a este ítem del contrato cuando lo soliciten Anexo pdf actividad No 13

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).	 Anexo pdf actividad No 14
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	Realice la entrega de los diferentes documentos solicitados por el supervisor para este periodo ejecutado del contrato. Y planifique en mi computador la organización y planificación del informe final Anexo pdf actividad No 15

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 01



OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 02

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__INICIACION 1

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	DIEGO ALEJANDRO CARDENAS PIÑEROS				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				0	13	12	1	92%
2	JUANA VALENTINA CASTAÑEDA CALDERON				1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	13	12	1	92%
3	MARLON JOSE ROLDAN CALDERON				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
4	DANIEL ENRIQUE MORENO				0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1	13	11	2	85%
5	YESID ALEJANDRO SORIANO DUEÑAS				1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	12	1	92%
6	ALEX SANTIAGO LEGUIZAMON CALDERON				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
7	MARTIN SAMUEL CUTIERREZ				0		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1	13	11	2	85%
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__INICIACION 2

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	JUAN DAVID DUEÑAS BERNAL				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				1	13	13	0	100%
2	JUAN GABRIEL GOMEZ CASTILLO				0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1	13	11	2	85%
3	CAROL MARIANA MORENO ROA				1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	12	1	92%
4	LAURA NATALY MORENO ROA				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	13	13	0	100%
5	LIZETH TATIANA ROLDAN MORENO				0		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1	13	11	2	85%
6	GIOVANI GONZALEZ ESPAÑOL				1		1		0			0		1		1			0		1		0			1		1		1			1	13	9	4	69%
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 03

"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
CICLOMONTAÑISMO	I 1	COMPONENTE FORMATIVO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	CAPACIDADES MOTRICES	DAR A CONOCER E IDENTIFICARLAS DIVERSAS CUALIDADES FISICAS BASICAS, CONOCER LA CUALIDAD DE ACUERDO A LA NECESIDAD, REALIZAR UNA ACCION CON POCA CARGA DE AVANCE, PASAR UN CIRCULO DE OBSTACULOS SIN FALLAS.
						EQUILIBRIO	SE LOGRA MANTENER UNA POSTURA EN EULIBRIO, REPETICIONES EN POSICION DE EQUILIBRIO CRONOMETRADAS, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN LINEA RECTA
						COORDINACION	LANZAMIENTOS IDIVIDUALES EN RECTA DE 100 MTS, SE CONSIGUE COORDINAR LOS MOVIMIENTOS, CIRCUITOS Y RELEVOS POR PAREJAS CRONOMETRADOS.
						AGILIDAD	LOGRAR DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS, SE ALCANZA AVANZAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN ASCENSO AVANCE CON POCA CARGA DE AVANCE. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON CURVA EN DESCENSO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	TECNICA DE PEDALEO	RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO PLANO, EVALUAR LA POSICIÓN SOBRE PEDALES ANGULO CORRECTO PARA LOGAR EL AVANCE ADECUADO.
						CORRER	
						SALTAR	
						ATRAPAR	
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA	DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE RESISTIR UNA TENSION FRENTE A UN MOVIMIENTO
							FUERZA EXPLOSIVA
							RESISTENCIA A LA FUERZA
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA	DESARROLLAR UN ESTADO FISICO TANTO AEROBICO COMO ANAEROBICO
							RECORRIDOS DE EXIGENCIA MEDIA DISTANCIA 3KM EN TERRENO PLAN, 1.5 KM EN ASCENSO UTILIZANDO LAS RELACIONES DE AVANCE ADECUDAS A LA CARACTERISTICAS DEL TERRENO
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD	DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE LOS DEPORTISTAS PARA RECORRER UNA DISTANCI EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
							VELOCIDAD DE REACCION, REALIZAR MOVIMIENTOS INSTANTANEOS A UNA SEÑAL. EJECUTAR EL GESTO DEPORTIVO A UNA MAXIMA VELOCIDAD.
							VELOCIDAD MAXIMA, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO, REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	RECUPERACION DE LAS FIBRAS MUSCULARES POR EJE. Y PREVENCION DE LESIONES, ESTIRAMIENTOS DURANTE LAS SESIONES
							EJECUTA CON APMPLITUD MOVIMIENTOS EN LAS ACCIONES TECNICAS, ALCANZA UN ALTO INDICE DE PREVENCION DE LESIONES FUTURAS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE AVANCE	AVANCES	CONOCER LAS DIFERENTES COMBINACIONES DE AVANCE
							LOGRAR RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO DE ASCENSO CON DOFICULTAD BAJA, IDENTIFICAR LA REACCION DE AVANCE A UTILIZAR
							CONOCER EL SISTEMA MECANICO TRIPLATO, IDENTIFICAR NUMERO DE DIENTES EN EL PLATO DELANTERO
							LOGRAR IDENTIFICAR LOS AVANCES DE ACUERDO AL TERRENO, RECORRIDO EN BICICLETA EN PISTA
				2	TECNICA DE DESPEGUE	VUELOS	DESARROLLAR UNA DETERMINACION Y UN CONTROL EN FASE DE VUELO
							VUELOS CON RAMPA SIMPLE DIFICULTAD BAJA
							EJECUTAR VUELOS SENCILLOS CON DIFICULTAD BAJA
							FASES DE VUELO
							EJECUTA UNA POSICIÓN CORPORAL BUSCANDO UN PUNTO DE EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA
				3	DOMINIO	DOMINIO	DESARROLLAR UN APODERAMIENTO DE LA BICICLETA Y DE LOS MIVIMIENTOS CORPORALES
							BAJADAS TECNICAS
							UBICA EL CUERPO ATRÁS DE LA SILLA DE LA BICICLETA Y BUSCA ESTABILIZAR LA BICICLETA FRENTE A SU ENTORNO
				4	CONTROL	CONTROL	DESARROLLO DEL CONTROL VISO MANUAL Y VISOPEDICO
							PROYECTA LO QUE SE EJECUTA DURANTE UN DESCENSO EN COMPETENCIA Y RELIZA CAMBIOS DE POSICION CORPORAL PARA UNA MAYOR PROPULSION
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO MTB	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LA HISTORIA Y EL ORIGEN DEL CICLOMONTAÑISMO MTB,
						CROSS COUNTRY	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LA HISTORIA Y EL ORIGEN DEL CROSS COUNTRY, SU REGLAMENTO Y EL MANEJO DE LOS DIFERENTES AVANCES, DE LA BICICLETA DE MTB.
						MARATON	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LAS CARACTERISTICAS DEL TERRENO PARA UNA PRUBA DE MARATON
				2	REGLAMENTACION	REGLAMENTO CICLOMONTAÑISMO	SE ENSEÑA EL REGLAMENTO DE LAS DIFERENTES PRUEBAS Y CATEGRIAS DEL MTB ESTABLECIDAS POR LA COMISION COLOMBIANA DE CICMOMONTAÑISMO CCCM
							EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDER LAS NOSRMAS Y REGLAMENTO DE SU DISCIPLINA
				3	MEDIDAS DE PROTECCION	RETROALIMENTACIÓN	DIALOGO PREVIO Y POSTERIOR A LAS ACTIVIDADES REALIZADAS
							PROPONER NUEVAS RUTAS Y FACILITAN EL GESTO DEPORTIVO UNA FLUIDES PARA EL BUEN DESARROLLO DEL DEPORTE Y LA TECNICA
						ELEMENTOS DE PROTECCION	REALIZAR MEDIDAS DE AJUSTE A LOS ELEMENTOS NECESARIOS
							DEMOSTRACION PRACTICA DE COMO USAR CADA UNO DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCION
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	DESARROLLAR EL VALOR MEDIANTE EJERCICIOS DEL DIARIO VIVIR.
						HONESTIDAD	DESARROLLAR EL VALOR MEDIANTE ACCIONES DE CADA DEPORTISTA, APRENDER A TENENR CONTROL Y CUIDADO DE SUS ELEMENTOS
						PUNTUALIDAD	SE VISUALIZA MEDIANTE LA ASISTENCIA, SEGÚN HORA Y LUGAR ASIGNADO
						AMISTAD	LOGAR UNA BUENA INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS
						RESPONSABILIDAD	DESARROLLAR LA RESPONSABILIDAD CON ASIGNACION DE TRABAJOS Y TAREAS EN LOS ENTRENAMIENTOS,
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA DEBE PRESENTARSE EN EXCELENTES CONDICIONES DE PRESENTACION PARA LA PRACTICA DEL DE PORTE Y CON TODOS LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA CLASE
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA APRENDE Y CONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENER SU PESO Y TALLA DE ACUERDO A SUS CARACTERISTICAS
						PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA SE PRESENTA ASUS ACTIVIDADES CON ELEMENTOS NECESARIOS PARA UN BUEN DESARROLLO DE SU ACTIVIDAD EN BICICLETA.
						DESCANSO Y SUEÑO	EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDER HABITOS PARA SUS PERIODOS DE DESCANSO ENTRE CADA SESION DE APRENDIZAJE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAPTURAR LA BANDERA	SE CONFORMAN DOS EQUIPOS, EL OBJETIVO ES QUE TIENEN QUE LLEVAR LA BANDERA DEL EQUIPO CONTRARIO A SU TERRITORIO
						BASURITA	SE ELIGEN TRES PERSONAS, SE INICIA EL JUEGO ATRAPANDO A LOS DEMAS PARTICIPANTES Y LOS UNIMOS AL GRUPO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA YEVA	ES UN EJERCICIO POR RELEVOS EL NIÑO DEPORTISTA QUE ATRAPA A SU RIVAL LE ENCOMIENDA LA FUNCION DE ATRAPAR TAMBIEN A SUS RIVALES
				3	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	TRAZAMOS CIRCUITO DE HABILIDADES CON DIFERENTES CARACTERISTICAS, GYMKANAS, ZIGZAG CON DISTANCIA DE UN METRO ENTRE PUNTOS, EQUILIBRIOEN LINEA RECTA
				4			
				5			

FECHA DE ENTREGA	03/04/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	DIEGO SORIANO MARTIN
MUNICIPIO	MANTA

"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
CICLOMONTAÑISMO	I 2	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	CUALIDADES MOTRICES	DAR A CONOCER LAS DIVERSAS CUALIDADES FISICAS , EDENTIFICAR 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	LOGRAR DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS, RECORRIDOS INDIVIDUALES CRONOMETRADOS EN PLANO, SE AVANZA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, ASCENSOS CORTOS CON DIFICULTAD BAJA, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON ASCENSO CON POCA CARGA DE AVANCE. DESCENSO CORTO CON BAJA DIFICULTAD. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON CURVA EN DESCENSO
						COORDINACION	LANZAMIENTOS POR TRIOS EN RECORRIDOS CORTOS EN PISTA, SE CONSIGUE COORDINAR LOS MOVIMIENTOS, CIRCUITO POR PAREJAS, RELEVOS POR PAREJAS CRONOMETRADOS, OBSERVAMOS LA COORDINACION DE PEDALEO EN LA ACCION DE CORREGIMOS POSTURA AL OBSERVAR EL PEDALEO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	TECNICA DE PEDALEO	RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO PLANO, EVALUAR LA POSICION SOBRE PEDALES ANGULO CORRECTO PARA LOGAR EL AVANCE ADECUADO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA	DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE RESISTIR UNA TENSION FRENTE A UN MOVIMIENTO
							FUERZA EXPLOSIVA, EJECUTA SALIDAS BUSCANDO MAXIMA EXPLOSION
							RESISTENCIA A LA FUERZA, REALIZA PEDALEO MANTENIENDO UNA CARGA Y SE SUETA DE LA BICICLETA BUSCANDO CONTROL.
							PILOMETRIA, EJECUTA SALTOS SON AUTOCARGAS.
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA	DESARROLLAR UN ESTADO FISICO TANTO AEROBICO COMO ANAEROBICO
							METODO CONTINUO, SOPORTA LAS ACIONES DEL JUEGO ACICLICAS DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE, REPETICIONES, EJECUTA DESPLAZAMIENTOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS EN EL CAMPO. VOLUMEN DE TECNICA. EJECUTA ACCIONES TECNICAS EFECTIVAS POST-FATIGA MUSCULAR VOLUMEN TACTICO. DESARROLLA ADAPTACION NEUROMUSCULAR PARA RESOLVER ACCIONES DE JUEGO.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD	DESARROLLAR LA CAPACIDAD EN LOS DEPORTISTAS PARA RECORRER UNA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
							VELOCIDAD DE REACCION, REALIZA MOVIMIENOS INSTANTANEOS A UNA SEÑAL
							VELOCIDAD MAXIMA, EJECUTA EL GESTO DEPORTIVO A UNA MAXIMA VELOCIDAD. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO, REALIZA MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	RECUPERACION DE LAS FIBRAS MUSCULARES POR EJE Y PREVENCIONN DE LESIONES, ESTIRAMIENTOS DURANTE TODAS LAS SESIONES, EJECUTA CON APLITUD LOS MOVIMIENTOS EN LAS ACCIONES TECNICAS.
							ESTIRAMIENTOS PASIVOS, ALCANZA UN ALTO INDICE DE PREVENCION DE LESIONES FUTURAS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE AVANCE	AVANCE	CONOCER LAS DIFERENTES COMBINACIONES DE AVANCE
							LOGRAR RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO DE ASCENSO CON DOFOCULTAD BAJA, IDENTIFICAR LA REACCION DE AVANCE A UTILIZAR
							CONOCER EL SISTEMA MECANICO TREPLATO, IDENTIFICAR NUMERO DE DIENTES EN EL PLATO DELANTERO
							LOGRAR IDENTIFICAR LOS AVANCES DE ACUERDO AL TERRENO, RECORRIDO EN BICICLETA EN PISTA
				2	TECNICA DE DESPEGUE	VUELO	DESARROLLAR UNA DETERMINACION Y UN CONTROL EN FASE DE VUELO
							VUELOS CON RAMPA SIMPLE DIFICULTAD BAJA
							EJECUTAR VUELOS SENCILLOS CON DIFICULTAD BAJA
							FASES DE VUELO
							EJECUTA UNA POSICION CORPORAL BUSCANDO UN PUNTO DE EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA
				3	DOMINO	DOMINIO	DESARROLLAR UN APODEREMIENTO DE LA BICVLETA Y DE LOS MIVIMIENTOS CORPORALES
							BAJADAS TECNICAS
							UBICA EL CUERPO ATRÁS DE LA SILLA DE LA BICICLETA Y BUSCA ESTABILIZAR LA BICICLETA FRENTE A SU ENTORNO
				4	CONTROL	CONTROL	DESARROLLO DEL CONTROL VISO MANUAL Y VISOPEDICO
							PROYECTA LO QUE SE EJECUTA DURANTE UN DESCENSO EN COMPETENCIA Y REUZA CAMBIOS DE POSICION CORPORAL PARA UNA MAYOR PROPULSION
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO MTB	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LA HISTORIA Y EL ORIGEN DEL CICLOMONTAÑISMO MTB,
						CROSS COUNTRY	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LA HISTORIA Y EL ORIGEN DEL CROSS COUNTRY, SU REGLAMENTO Y EL MANEJO DE LOS DIFERENTES AVANCES , DE LA BICICLETA DE MTB.
						MARATON	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LAS CARACTERISTICAS DEL TERRENO PARA UNA PRUBA DE MARATON
				2	REGLAMENTACION	REGLAMENTO CICLOMONTAÑISMO	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LAS CARACTERISTICAS DEL TERRENO PARA UNA PRUBA DE MARATON
							EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDER LAS NOSRIMAS Y REGLAMENTO DE SU DISCIPLINA
				3	MEDIDAS DE PROTECCION	RETROALIMENTACION	DIALOGO PREVIO Y PORTERIOR A LAS ACTIVIDADES REALIZADAS
							PROPONER NUEVAS RUTAS Y FACILITAN EL GESTO DEPORTIVO UNA FLUIDES PARA EL BUEN DESARROLLO DEL DEPORTE Y LA TECNICA
						MEDIADAS DE PROTECCION	REALIZAR MEDIDAS DE AJUSTE A LOS ELEMENTOS NECESARIOS
							DEMOSTRACION PRACTICA DE COMO USAR CADA UNO DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCION
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	DESARROLLAR EL VALOR MEDIANTE EJERCICIOS DEL DIARIO VIVIR.
						HONESTIDAD	DESARROLLAR EL VALOR MEDIANTE ACCIONES DE CADA DEPORTISTA, APRENDER A TENENR CONTROL Y CUIDADO DE SUS ELEMENTOS
						PUNTUALIDAD	SE VISUALIZA MEDIANTE LA ASISTENCIA, SEGÚN HORA Y LUGAR ASIGNADO
						AMISTAD	LOGAR UNA BUENA INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS
						RESPONSABILIDAD	DESARROLLAR LA RESPONSABILIDAD CON ASIGNACION DE TRABAJOS Y TAREAS EN LOS ENTRENAMIENTOS,
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA DEBE PRESENTARSE EN EXCELENTES CONDICIONES DE PRESENTACION PARA LA PRACTICA DEL DE PORTE Y CON TODOS LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA CLASE.
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA APRENDE Y CONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENER SU PESO Y TALLA DE ACUERDO A SUS CARACTERISTICAS
						PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA SE PRESENTA ASUS ACTIVIDADES CON ELEMENTOS NECESARIOS PARA UN BUEN DESARROLLO DE SU ACTIVIDAD EN BICICLETA.
						DESCANSO Y SUEÑO	EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDER HABITOS PARA SUS PERIODOS DE DESCANDO ENTRE CADA SESION DE APRENDIZAJE
				3	ANSIEDAD - DETERMINACION	ANSIEDAD	REALIZAR UNA VISUALIZACION Y EVALUAR LO QUE SE VA A EJECUTAR Y PROYECTAR A CADA UNO DE LOS DEPORTISTASTAS. DESARROLLAR LA CONFIANZA.
						DETERMINACION	DESARROLLAR LA CONFIANZA. DESARROLLAR LA EXPERIENCIA DE CADA DEPORTISTA
				4	COMPORTAMIENTO- AUTOCONTROL	COMPARTAMIENTO	DESARROLLAR CHARLAS DE COMPARTAMIENTO UTILIZANDO MODELOS A SEGUIR
						AUTOCONTROL	EVALUAR PERIODICAMENTE AL DEPORTISTA PARA MATENER UN BUEN ESTADO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAPTURAR LA BANDERA	SE CONFORMAN DOS EQUIPOS, EL OBJETIVO ES QUE TIENEN QUE LLEVAR LA BANDERA DEL EQUIPO CONTRARIO A SU TERRITORIO
						BASURITA	SE ELIGEN TRES PERSONAS, SE INICIA EL JUEGO ATRAPANDO A LOS DEMAS PARTICIPANTES Y LOS UNIMOS AL GRUPO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA YEVA	ES UN EJERCICIO POR RELEVOS EL NIÑO DEPORTISTA QUE ATRAPA A SU RIVAL LE ENCOMIENDA LA FUNCION DE ATRAPAR TAMBIEN A SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	FESTIVAL DE HABILIDADES	TRAZAMOS CIRCUITO DE HABILIDADES CON DIFERENTES CARACTERISTICAS, GYMKANAS, ZIGZAG CON DISTANCIA DE UN METRO ENTRE PUNTOS, EQUILIBRIO EN LINEA RECTA
				4			
				5			

FECHA DE ENTREGA	03/04/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	DIEGO SORIANO MARTIN
MUNICIPIO	MANTA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	I 3	MOTRICIDAD BASICA	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	CUALIDADES MOTRICES	DAR A CONOCER LAS DIVERSAS CUALIDADES FISICAS , IDENTIFICAR CADA UNA DE ELLAS
							DIFERNCIAR Y CARACTERIZAR CADA UNA DE ELLAS. CONCER LA CUALIDAD DE ACUERDO A LA NECESIDAD
							LOGRAR DESPLAZAMIENTO CON AGILIDAD DE MANERA CORRECTA. RELIZAR UNA ACCION CON POCA CARGA DE AVANCE
						EQUILIBRIO	MANTENER LA POSTURA CORRECTA PARA LOGAR ESTABILIDAD EN CURVA. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN DESCENSO CON CURVA.
						AGILIDAD	LOGRAR DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS, RECORRIDOS INDIVIDUALES CRONOMETRADOS EN PLANO, SE AVANZA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, ASCENSOS CORTOS CON DIFICULTAD BAJA, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON ASCENSO CON POCA CARGA DE AVANCE, DESCENSO CORTO CON BAJA DIFICULTAD, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON CURVA EN DESCENSO.
						COORDINACION	LANZAMIENTOS POR TRIOS EN RECORRIDOS CORTOS EN PISTA, SE CONSIGUE COORDINAR LOS MOVIMIENTOS, CIRCUITO POR PAREJAS, RELEVOS POR PAREJAS CRONOMETRADOS, OBSERVAMOS LA COORDINACION DE PEDALEO EN LA ACCION, CORREGIMOS POSTURA AL OBSERVAR EL PEDALEO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	PEDALEO	BUSCAMOS QUE EL DEPORTISTA REALICE BIEN SUSU APOYON DE TREN INFERIO EN EL MOMENTO DEL PEDALEO PARA UN AVANCE CORRECTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXPLOSIVA	EJECUTAR SALIDA BUSANDO UNA MAXIMA PROPULSION,
						RESISTENCIA A LA FUERZA	REALIZAR PEDALEO MANTENIENDO UNA CARGA, CON UNA RELACION DE AVANCE 44 X 17
						PILOMETRIA	EJERCITAR SALTOS CON AUTOCARGAS
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA	TRABAJO EN RODILLO POR UN PERIODO DE TIEMPO DE 45 MINUTOS EN UNA RELACION DE AVANCE 52 X 17
							VUELTAS A PISTA DE CROSS COUNTRY EN UNA DISTANCIA DE 3.5 KM. TRABAJO DE FONDO EN CARRETERA.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD	TRABAJO EN RODILLOS POR PERIODOS DE 15 MINUTOS POR 1 DE DESCANSO CON VELOCIDAD.
							TRABAJO DE VELOCIDAD EN ASCENSO EN PISTA DE CROSS COUNTRY
							REALIZAMOS TRABAJOS DE CRONO INDIVIDUAL 6 KM PLANOS EN CADENCIA. MANTENEMOS VELOCIDAD CONSTANTE.
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTOS PREVIOS A LA EJECUSION DE LAS ACTIVIDADES. EJECUTAR CON AMPLITUD DE MOVIMIENTOS LAS ACCIONES TECNICAS.
							ESTIRAMIENTOS DE RECUPERACION, ALCANZAR UN ALTO INDICE DE PREVENCION DE LESIONES.
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICION	POSICION	UBICARSE ESPLAZARSE DE MANERA CORRECTA EN GRUPO
							DESARROLLAR ACTIVIDADES GRUPALES CON DESPLAZAMIENTO EN TERRENO PLANO
							REALIZAR RECORRIDOS EN GRUPO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD (SPRING)
							OBSERVAAR Y CORREGIR LA POSICION DE PEDALEO EN ASCENSO
				2	CAMBIOS DE VELOCIDAD	AVANCES	UTILIZAR LA RELACION DE AVNCE CORRECTA PARA CADA UNO DE LOS TERRENOS.
							RECORRIDOS COMBINADOS EN TERRENO PLANO Y EN ASCENSO PARA UTILIZAR DE MANERA CORRECTA LOS AVANCES DE ACUERDO AL TERRENO.
				3	COORDINACION	COORDINACION DE PEDALEO	LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN RECTA DE 100 METROS. OBSERVAMOS POSICION
						COORINACION EN EQUIPO	CIRCUITO POR PAREJAS , ENTREGA DE TESTIMONIO, COORDINAMOS RELEVO
				4	AGILIDAD	DESPLAZAMIENTOS	LOGRAR DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS.
							RECORRIDOS INDIVIDUALES CRONOMETRADOS
							ASCENSOS CORTOS UTILIZANDO CARGA DE AVANCE BAJA
							DESCENSOS CORTOS CON OBSTACULOS. EVALUAMOS CAPACIDAD DE REBASE
				5	TIPO DE AVANCES	COMBINACIONES	CONCER LAS DIFERENTES COMBINACIONES DE AVANCES. RECORRIDOS EN PISTA CON ASCENSO Y DESCENSO CORTOS
							UTILIZAMOS LOS AVANCES CORRECTOS PARA CAMBIOS DE VELOCIDAD EN ASCENSOS.
		TACTICO		1	VUELOS	CONTROL	DESARROLLAR UNA DETERMINACION Y UN CONTROL EN FASE DE VUELO.
						VUELOS DOBLES	EJECUTAR VUELOS DOBLES CON TECNICA DEPORTIVA
						ROCK GARDEN	CONTROL DE BICICLETA SIN PERDIDA DE EQUILIBRIO
						DROPP	EJECUTAR VUELOS CON DOMINIO Y TECNICA DE CAIDA
				2	DOMINIO	FASE DE VUELO	EJECUTAR UNA POSICION CORPORAL BUSCANDO UN PUNTO DE EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA.
						BAJADAS TESNICAS	UBICAR EL CUERPO ATRÁS DE LA SILLA DE LA BICICLETA Y BUSCAR PUNTO DE QUILIBRIO PARA TENER CONTROL
				3	CONTROL	BIOMANUAL	PROYECTAR LO QUE SE EJECUTA DURANTE UN DESCENSO EN COMPENTENCIA Y RELIZAR CAMBIOS DE CARGA Y POSICION PARA UNA MAYOR VELOCIDAD.
						BIOPEDICO	REALIZAR LA ACCION QUE EJECUTA DURANTE EL RECORRIDO EN BICICLETA COORDINANDO TREN INFERIOR CON MANDOS DE CAMBIOS.
		TEORICO		1	RETROALIMENTACION	DIALOGO	DIALOGO PREVIO Y POSTERIOR A LA ACTIVIDAD A REALIZAR .
							PROPONER NUEVAS RUTAS Y FACILITAR EL GESTO DEPORTIVO BUSCANDO COMODIDAD PARA EL DEPORTISTA
				2	PROTECCION	MEDIDAS	REALIZAR MEDIDAS DE AJUSTE DE LOS ELEMENTOS DE SEGURIDAD Y PROTECCION : CASCO ,GUANTES, GAFAS.
							DEMOSTRACION PRACTICA DEL BUEN USO DE LOS ELEMENTOS
							EL DEPORTISATA APRENDE A UTILIZAR BIEN SUS ELEMENTOS DE PROTECCION
				3	NUTRICION	HIDRATACION Y RECUPERACION	DAR A CNONCER LOS BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACION Y UNA BUENA HIDRATACION A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
							DURANTE LOS RECORRIDOS EN BICICLETA REISAMOS CONTENIDOS DE HIDRATACION Y NUTRICION
							EL DEPORTISTA LOGRA COMPRENDER LA IMPORTANCI DE UNA BUENA NUTRICION E HIDRATACION
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	ANSIEDAD	COMPORTAMIENTO	EL DEPORTISTA DEBE TENER LA CAPACIDAD DE SU CONTROL EMOCIONAL ANTE LA ANSIEDAD QUE LE GENERA LA COMPETENCIA.
							MEDIANTE PATRONES DE REFERENCIA EL DEPORTISTA SE COMPETA DE MANERA CORRECTA EN SUS ACTIVIDADES GRUPALES E INDIVIDUALES
				2	DETERMINACION		FORTALECER LAS EXPERIENCIAS PARA DAR CONFIANZA A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
							PLANEAR METAS, SUPER PUNTOS DE REFERENCIA A OBTENER
							IDENTIFICAR ERRORES, IDENTIFICAR FALTAS Y MEJORAR
							VISUALIZACION DE OBSTACULOS, DOMINA Y SUPERA LOS OBSTACULOS QUE ENCUENTRA EN SU RECORRIDO
				3	AUTOCONTROL	CARACTERISTICAS INDIVIDUALES	EVALUAR PERIODOCAMENTE AL DEPORTISTA PARA MANTENER UN BUEN ESTADO
							AL DEPORTISTA APRENDE Y CONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENER PESO Y TALLA DE ACUERDOA LA EDAD Y SUS CARACTERISTICAS
				4	VALORES	RESPETO	AL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDER LAS NORMAS Y REGLAMENTO DE SU DISCIPLINA
						HONESTIDAD	AL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDE A TENER CONTROL Y RESPETO POR SUS ELEMENTOS Y COMPAÑEROS
						PUNTUALIDAD	AL NIÑO DEPORTISTA DEBE ASISTIR A SUS SESIONES A AL HORA Y LUGAR ASIGNADOS
						RESPONSABILIDAD	AL NIÑO DEPORTISTA SERA RESPONSABLE POS SUS TAREAS ASIGNADAS
						AMISTAD	AL NIÑO DEPORTISTA DESARROLLA UN BIEN HABITO DE INTEGRACION CON SUS COMPAÑEROS:
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAMINATA	SE PROGRAMA Y SE EJECUTAN CAMINATAS A SITIOS RECONOCIDOS POR SU TRADICION EN CADA UNA DE LAS ZONAS
						CAPTURAR LA BANDERA	SE CONFORMAN DOS EQUIPOS, EL OBJETIVO ES QUE TIENEN QUE LLEVAR LA BANDERA DEL EQUIPO CONTRARIO A SU TERRITORIO
						RANURITA	SE ELIGEN TRES PERSONAS, SE INICIA EL JUEGO ATRAPANDO A LOS DEMAS PARTICIPANTES Y LOS UNIMOS AL GRUPO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	ES UN EJERCICIO POR RELEVOS EL NIÑO DEPORTISTA QUE ATRAPA A SU RIVAL LE ENCOMIENDA LA FUNCION DE ATRAPAR TAMBIEN A SUS RIVALES
				3	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVALES DE HABILIDADES	TRAZAMOS CIRCUITO DE HABILIDADES CON DIFERENTES CARACTERISTICAS, GYMKANAS, ZIGZAG CON DISTANCIA DE UN METRO ENTRE PUNTOS, EQUILIBRIOEN LINEA RECTA

FECHA DE ENTREGA	03/04/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	DIEGO SORIANO MARTIN
MUNICIPIO	MANTA

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

CICLOMONTAÑISMO
2023

Individual: X
Conjunto:
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	***I1***	6-8 años
2	I2	**9-12** años
3	**I3**	13-17 años

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

1. INTRODUCCION

El deporte y la recreación juegan un papel importante en nuestra sociedad, y son fundamentales para el apoyo de una mejor calidad de vida tanto para los adultos como para los niños y jóvenes. En nuestro departamento existen las escuelas de formación deportiva que apoyan la práctica deportiva y brindan las instalaciones necesarias para llevar a cabo el ejercicio físico. Por otra parte, la recreación es otra opción para todos los habitantes que practican alguna actividad deportiva haciendo uso de espacios abiertos y cerrados para llevar a cabo sus relaciones sociales, familiares o simplemente para apartarse un poco de la vida cotidiana.

En cuanto a la escuela de ciclo montañismo se puede definir como el espacio donde se reúnen los niños y jóvenes con el fin de enseñarles actividades relacionadas con la bicicleta, como destreza, técnica, mecánica, etc., sin olvidar aspectos tan importantes como la educación vial, alimentación, hábitos sociales como el compañerismo, el buen comportamiento y disciplina entre otros.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como “aquelque tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes”.

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por unaactitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; “es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego,con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación“.

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de talmanera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

La actividad física ocupa un importante papel en la evolución del niño, ya que, como demuestra el desarrollo motor es crucial para el desarrollo cognitivo. Hoy día se ha podido comprobar además que el deporte permite a los niños y niñas canalizar mejor sus energías, desarrollar su personalidad y saber superar con más facilidad las dificultades de relación con su entorno social próximo. Podemos decir entonces que la actividad física cumple un triple papel fisiológico, psicológico y preventivo. En suma, y en palabras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) “el deporte ayuda a conseguir una vida más saludable, añadiendo años a la vida y vida a los años”, es decir, proporcionando una mejor CALIDAD DE VIDA.

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.
  - Normativa técnica 2019 Federación Colombiana de Ciclismo
  - Reglamento UCI 2022
  - Nueva ley del deporte 2021
  - Normativa de la comisión de ciclomontañismo de Cundinamarca, CCMC

4. OBJETIVOS

En este espacio el Formador debe definir el Objetivo general de la Escuela de Formación Deportiva, identificando el deporte, la edad de los beneficiados, y el Municipio donde se desarrolla el programa.

Definir claramente cada uno de los Objetivos específicos.

- **Un Objetivo General:** Desarrollar un proceso técnico y táctico a través del proyecto de escuelas de formación del departamento de Cundinamarca en el programa deporte formativo en la disciplina de ciclo montañismo a desarrollar en los diferentes espacios naturales y urbanos de nuestro municipio.

Los Objetivos específicos:

- Desarrollar y adquirir aptitudes físicas y destrezas básicas para un buen desplazamiento en bicicleta. Fortalecer las relaciones grupales. Aumentar la resistencia cardio-respiratoria. Conseguir mejorar el tono muscular mediante la actividad física.
- Incrementar la velocidad de desplazamientos en las ocasiones que así se requiera. Mejorar la flexibilidad en las distintas articulaciones
- Adquirir y desarrollar la coordinación de los distintos sistemas sensoriales con los movimientos del cuerpo. Adquirir hábitos de seguridad vial y respeto al medio ambiente.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizaran procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificara la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento
-

A través de este programa se busca brindar diferentes actividades relacionadas con el ciclomontañismo, que cumplan las necesidades encontradas en la población y aprovechando su topografía montañosa y ubicación geográfica; al igual que mejorar las cualidades físicas de cada uno de los niños y jóvenes deportistas.

El proyecto de formación de ciclomontañismo del municipio tiene como principal objetivo la formación deportiva, humana y social de los jóvenes ciclistas, sin ningún tipo de distinción de sexo o discapacidad. Una vez establecidos los beneficios que para la población reporta la actividad física en general (considerando sus potencialidades y deficiencias), el paso siguiente en nuestro programa es concretar los objetivos que perseguiremos en nuestras actuaciones con nuestros niños y jóvenes.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

MODALIDADES DEL MTB (MOUNTAIN BIKE O CICLOMONTAÑISMO)

Cross country (XC) o campo travieso se practica en grupos por categorías de edades, en un circuito o pista que debe tener una longitud aproximada de 5 Km. Generalmente sobre un sendero escarpado y lleno de dificultades, se realiza un gran esfuerzo en ascenso y descenso en medio de la naturaleza. Es una competencia de resistencia, habilidad y fortaleza en la que gana el que cruce de primero la meta dependiendo de la categoría a que corresponda su edad en damas o varones. el número de vueltas de este circuito depende de la dificultad del terreno, de la longitud y de la categoría. Es frecuente ver varias categorías dando giros al mismo tiempo.

La bicicleta de campo traviesa debe ser apta para esta modalidad teniendo como características principales el ser fuerte para resistir las condiciones del terreno y liviana para mayor comodidad en los ascensos, tener una o dos suspensiones para amortiguar golpes y darle seguridad al deportista, tres platos que combinados con 9 piñones produzcan 27 relaciones diferentes que faciliten su accionar en los diferentes y difíciles terrenos. La vestimenta consta de una lycra cómoda con badana para que amortigüe con el sillín, un casco liviano, guantes y zapatillas con calas para mejor agarre y seguridad del deportista.

Maratón (MX) y punto a punto. Es una modalidad relativamente nueva; consiste en una competencia individual de un punto a otro o un gran circuito en el que el terreno es también a campo traviesa, combina en ciertas ocasiones carreteras en terrenos destapados, senderos y pavimento, pero no más del 15% del

recorrido que es aproximadamente de 60 a 120 Km. para maratón (MX) o menor de 50 para punto a punto. El recorrido debe estar bien señalizado para orientar a los corredores.

En estas competencias los corredores salen al mismo tiempo, aunque separados por categorías, el extenso recorrido es menos tenso para los que tienen poca experiencia, aunque es más exigente físicamente y hay que estar muy bien preparados para afrontar estos recorridos.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas quese aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas conun tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva yque respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (I y F), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

El programa de la escuela de ciclomontañismo en el municipio de Tibirita, está enfocada para trabajar en tres grandes niveles de aprendizaje como son:

- **I1**
- **I2**
- **I3**

Teniendo en cuenta que el enfoque y la proyección tiene como referencia las diferentes categorías establecidas por la comisión colombiana de ciclomontañismo CCCM, y la unión ciclística internacional UCI.

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

- Infantil a hombres 9 - 10 años
Infantil b hombres 11 - 12 años
Infantil damas 9 - 12 años
Pre juvenil A 13 - 14 años
Pre juvenil B 15 - 16 años
Pre juvenil damas 13 - 15 años
Junior masculino 17 - 18 años
Junior femenino 16 - 18 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- I3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2- I3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-I3
				Asistida	I1- I2-I3
				Resistida	I1- I2-I3
				Balística	I1- I2-I3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F3
				Anaeróbica	F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F3
				Fuerza Resistencia	F2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	F2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- I3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3
				Empatía	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3
				Atención y concentración*	F3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I2
			Mini deportes		I3
			Deporte Especifico		I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	I1- I2-I3
				Exploración superficies de contacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1- I2-I3
				Exploración zonas de contacto especificas del pie (planta, empeine, borde interno y externo, punta y taco).	I1- I2-I3
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1- I2-I3

				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1- I2-I3
				Pases según: potencia (distancia), intención (alpie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1- I2-I3
				Utilización del balón en conducción, dribling (con ysin obstáculos).	I1- I2-I3
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I1- I2-I3
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zonade golpe a balón.	I1- I2-I3
				Tipos de remates: ras depiso, media altura y elevados).	I1- I2-I3
				Tiro a Puerta	I1- I2-I3
			COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I1- I2-I3
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	I1- I2-I3
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	I1- I2-I3
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad ysuperioridad numérica.	
				Pases ; Duelos 1 vs. 1.	
				Desmarcación; Manejo dela pared.	
				Cambio de Posiciones	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transicion o de presión).	
		FUNDAMENTO	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frentea saltos a cabecear consecutivos.	
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
				Dominio del balón con oposición (postura corporalde protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	
				Balance corporal frente alduelo 1 vs. 1.	

				Correr sin perder de vistael balón y sin perder el desplazamiento	
				Juego Posicional	
				Juego de Perturbación	

8. METODOLOGIA

El modelo pedagógico que se ejecuta en este proyecto es el constructivista ya que por medio del deporte se le dan las herramientas al niño para que el conozca y aprenda de las necesidades que tiene como deportista. Adicional a esto se guía un proceso estructurado y organizado para que, en él, se aprendan diferentes factores con el fin de desarrollar no solo habilidades motrices básicas y técnicas del deporte, si no también intelectuales.

Plan de recuperación

Teniendo en cuenta que este proyecto está enfocado en proceso de iniciación y fundamentación, la parte de recuperación se ve evidenciada en concientizar a los deportistas en iniciar su proceso deportivo teniendo en cuenta una buena alimentación, hidratación, estiramiento y adicional a esto tener hábitos saludables de vida para mejorar su proceso deportivo. Por ejemplo, en una sesión de clase, al terminarla se realiza un recorrido con un avance de rotación adecuado con poca exigencia física para que el deportista lleve su cuerpo de nuevo a la calma y pueda parar para bajarse de su bicicleta y realizar una buena hidratación y estiramiento.

Se hacen actividades para la recuperación por medio de juegos, recorridos cortos con bajas cargas de avance.

Se recomienda una muy buena hidratación cada vez terminada una sesión de entrenamiento.

Plan de seguridad

Para iniciar toda sesión de clase se debe realizar una revisión minuciosa del estado mecánico de las bicicletas con el fin principal de que el deportista cuide a cabalidad su integridad física, teniendo en cuenta que es un deporte te tiempo y marca donde la velocidad es uno de los aspectos fundamentales del mismo, en este caso los descensos deben tener un control de frenado preciso para que el deportista este seguro en el mismo.

Para las diferentes condiciones climáticas en pista, se debe tener en cuenta la calidad de los materiales, teniendo en cuenta el diseño de las cubiertas (ruedas), diferentes tipos de materiales y labrados para terreno seco y mojado.

Los cascos de protección para la cabeza deben cumplir con las normas establecidas por la UCI respecto a talla, comodidad, seguridad para que cada deportista debe tener un casco especifico debido a su biotipo.

Acompañamiento al desplazamiento para los diferentes escenarios deportivos ya que en algunas ocasiones se presenta el tránsito por vías urbanas para que los deportistas puedan realizar sus prácticas.

Accesorios reflectivos para los deportistas con el fin de mejorar su visibilidad en todo momento.

Toda persona que desee practicar este deporte debe presentar una valoración médica la cual determine que es apto para realizar este tipo de actividad y asumir las responsabilidades legales a su nombre.
El entrenador tiene a su mano un botiquín con elementos de primeros auxilios con el fin de dar una primera atención al deportista.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO

Ejercicios físicos:
- Calentamiento general en tenis
- Coordinación general en tenis
- Equilibrio y propiocepción en tenis
- Fortalecimiento del CORE
- Juegos en bicicleta con elementos como: Coger la caramañola, ponerse los guantes mientras está rodando en bici.
- Equilibrio montado en bicicleta con tiempo mínimo registrado con cronometro
- desplazamiento en velocidad con carga mínimas de avance

Ejercicios específicos:
- Ejercicios de postura corporal sobre la bicicleta
- Medidas específicas individuales para cada deportista con su bicicleta
- Posición de avance para cada tipo de terreno
- Angulo de inclinación entre el manubrio y los brazos
- Recorridos cortos en descenso evaluando el ángulo de postura
- Recorridos en terreno plano con curva de 45º, se evalúa el cambio preciso de la relación de avance.

Teórico práctico:
- Charla de seguridad en desplazamiento urbano
- Charla de mantenimiento básico para el estado óptimo de las bicicletas.
- Charla de nutrición deportiva
- Charla de hábitos de vida saludable por medio de la bicicleta.
- Taller de mantenimiento básico, con énfasis en el sistema de frenado
- Intercambio de conceptos con niños que están en niveles de aprendizaje mas avanzados.

Materiales:
- Escenario
- Pista técnica para Cross country
- Conos, platos, reflectivos
- Ramplas artificiales
- Bicicletas
- Elementos de seguridad (Casco, Guantes, Chaqueta)
- Botiquín

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas Área de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo,los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y suaporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva.

	los componentes de compromiso, la efectividad,la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarlas en sus planes pedagógicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos.(Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Loque se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleandoel deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre laspersonas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejory más pacífico a través del deporte".

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentarel dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nosda la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer locorrecto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejorque podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose enlos objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personasentorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

-

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir suscapacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreacióny Deportes. *Medellín.*

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV.Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 04

-

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES JUNIO				**MUNICIPIO:**	**MANTA**	
LUGAR: CIC				**HORARIO DE PRACTICA**	**2:00 A 5.00 PM**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X		X
			COMPAÑERISMO			X
			JUSTICIA	X		X
			COOPERACION			X
			LEALTAD		X	X
			TRABAJO EN EQUIPO		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	
			OBEDIENCIA		X	
			AUTODISCIPLINA	X		X
			PARTICIPACIÓN	X	X	
			PERSEVERANCIA		X	
			AUTODOMINIO	X	X	
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO			X
			ORIENTACION		X	X
			DIFERENCIACION	X	X	X
			REACCIÓN		X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		
			VELOCIDAD		X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
					X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
						X
					X	
					X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

DIEGO ALEJANDRO SORIANO

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 05

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

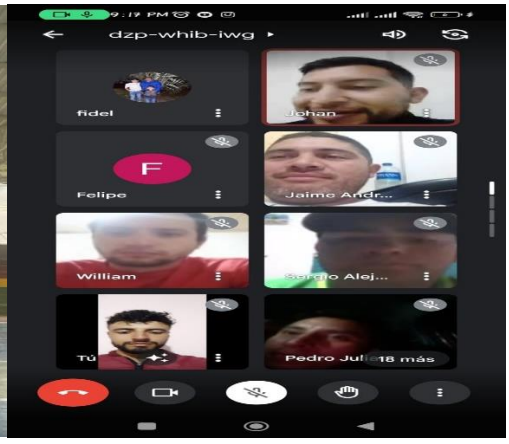
NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE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

DIEGO SORIANO

COLOCAR CUADRO DE COBERTURA DE COLORES

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 06







OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 07

I1

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	respeto	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	02/06/2023	NIVEL	I1
OBJETIVO:	presentacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes .			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo llamado pescaditos al agua .	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	EL docente plantea algunas rutas moderadas donde los chicos desarrollaran algunos trabajos especificos de tecnica y contrl de la bisicleta.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	EL docente plantea algunas rutas moderadas donde los chicos desarrollaran algunos trabajos especificos de tecnica y contrl de la bisicleta.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	EL docente plantea algunas rutas moderadas donde los chicos desarrollaran algunos trabajos especificos de tecnica y contrl de la bisicleta.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	honestidad	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	05/06/2023	NIVEL	I1
OBJETIVO:	presentacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes .			SESION	15

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo llamado pescaditos al agua .	
20 MIN.	FASE CENTRAL — acercamiento	actividad 1	EL docente plantea algunas rutas moderadas donde los chicos desarrollaran algunos trabajos especificos de tecnica y contrl de la bisicleta.	
20 MIN.	acercamiento	actividad 2	EL docente plantea algunas rutas moderadas donde los chicos desarrollaran algunos trabajos especificos de tecnica y contrl de la bisicleta.	tomamos medidas y se ajusta la bisicleta.
20 MIN.	acercamiento	actividad 3	EL docente plantea algunas rutas moderadas donde los chicos desarrollaran algunos trabajos especificos de tecnica y contrl de la bisicleta.	
MIN.				
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	07/06/2023	NIVEL	I1
OBJETIVO:	presentacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes .			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta y genera un ambiente adecuado.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	09/06/2023	NIVEL	I1
OBJETIVO:	presentacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes .			SESION	17

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta y genera un ambiente adecuado.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito. Y algunos ejercicios fisicos y tecnicos.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	12/06/2023	NIVEL	I1
OBJETIVO:	entacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes . Y tambien primeros movimientos y circu			SESION	18

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta y genera un ambiente adecuado.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito. Y algunos ejercicios fisicos y tecnicos.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	14/06/2023	NIVEL	I1
OBJETIVO:	entacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes . Y tambien primeros movimientos y circu			SESION	19

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta y genera un ambiente adecuado.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito. Este circuito se realizara realizando una pista circular donde iran dando bueltas con un objeto el cual tendra que utilizar dandole a un objetivo .	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito. Este circuito se realizara realizando una pista circular donde iran dando bueltas con un objeto el cual tendra que utilizar dandole a un objetivo .	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	16/06/2023	NIVEL	I1
OBJETIVO:	realizacion pruebas fisico tecnicas .			SESION	20

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — acercamiento	actividad 1	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
20 MIN.	acercamiento	actividad 2	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.	acercamiento	actividad 3	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
MIN.				
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	19/06/2023	NIVEL	I1
OBJETIVO:	realizacion pruebas fisico tecnicas .			SESION	21

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — acercamiento	actividad 1	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
20 MIN.	acercamiento	actividad 2	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.	acercamiento	actividad 3	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
MIN.				
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	21/06/2023	NIVEL	I1
OBJETIVO:	realizacion pruebas fisico tecnicas .			SESION	22

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	23/06/2023	NIVEL	I1
OBJETIVO:	fortalecimiento de tecnicas y habilidades con la bisicleta			SESION	23

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	26/06/2023	NIVEL	I1
OBJETIVO:	fortalecimiento de tecnicas y habilidades con la bisicleta			SESION	24

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	28/06/2023	NIVEL	I1
OBJETIVO:	fortalecimiento de tecnicas y habilidades con la bisicleta			SESION	25

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	respeto	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	03/05/2023	NIVEL	I2
OBJETIVO:	presentacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes .			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo llamado pescaditos al agua .	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta	
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	honestidad	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	05/05/2023	NIVEL	I2
OBJETIVO:	presentacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes .			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo llamado pescaditos al agua .	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta y genera un ambiente adecuado.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta y realizar el ajuste de esta bisicleta para cada uno de los beneficiarios y chicos.	tomamos medidas y se ajusta la bisicleta.
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	07/05/2023	NIVEL	I2
OBJETIVO:	presentacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes .			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta y genera un ambiente adecuado.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	10/05/2023	NIVEL	I2
OBJETIVO:	presentacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes .			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta y genera un ambiente adecuado.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito. Y algunos ejercicios fisicos y tecnicos.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	12/05/2023	NIVEL	I2
OBJETIVO:	entacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes . Y tambien primeros movimientos y circu			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta y genera un ambiente adecuado.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito. Y algunos ejercicios fisicos y tecnicos.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	14/05/2023	NIVEL	I2
OBJETIVO:	entacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes . Y tambien primeros movimientos y circu			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta y genera un ambiente adecuado.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito. Este circuito se realizara realizando una pista circular donde iran dando bueltas con un objeto el cual tendra que utilizar dandole a un objetivo .	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito. Este circuito se realizara realizando una pista circular donde iran dando bueltas con un objeto el cual tendra que utilizar dandole a un objetivo .	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	17/05/2023	NIVEL	I2
OBJETIVO:	realizacion pruebas fisico tecnicas .			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	19/05/2023	NIVEL	I2
OBJETIVO:	realizacion pruebas fisico tecnicas .			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	21/05/2023	NIVEL	I2
OBJETIVO:	realizacion pruebas fisico tecnicas .			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — acercamiento	actividad 1	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
20 MIN.	acercamiento	actividad 2	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.	acercamiento	actividad 3	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
MIN.				
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	24/05/2023	NIVEL	I2
OBJETIVO:	fortalecimiento de tecnicas y habilidades con la bisicleta			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	26/05/2023	NIVEL	I2
OBJETIVO:	fortalecimiento de tecnicas y habilidades con la bisicleta			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	28/05/2023	NIVEL	I2
OBJETIVO:	fortalecimiento de tecnicas y habilidades con la bisicleta			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	respeto	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	03/04/2023	NIVEL	I3
OBJETIVO:	presentacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes .			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo llamado pescaditos al agua .	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta	
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	honestidad	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	05/04/2023	NIVEL	I3
OBJETIVO:	presentacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes .			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo llamado pescaditos al agua .	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta y genera un ambiente adecuado.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta y realizar el ajuste de esta bisicleta para cada uno de los beneficiarios y chicos.	tomamos medidas y se ajusta la bisicleta.
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	07/04/2023	NIVEL	I3
OBJETIVO:	presentacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes .			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta y genera un ambiente adecuado.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	10/04/2023	NIVEL	I3
OBJETIVO:	presentacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes .			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta y genera un ambiente adecuado.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito. Y algunos ejercicios físicos y tecnicos.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	12/04/2023	NIVEL	I3
OBJETIVO:	sentacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes . Y tambien primeros movimientos y circui			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta y genera un ambiente adecuado.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito. Y algunos ejercicios físicos y tecnicos.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	14/04/2023	NIVEL	I3
OBJETIVO:	sentacion y asercamiento a la bisicleta y decada una de sus partes . Y tambien primeros movimientos y circui			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	el docente da a conocer a cada uno de los chicos las partes mas reconocidas de la bisicleta y genera un ambiente adecuado.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito. Este circuito se realizara realizando una pista circular donde iran dando bueltas con un objeto el cual tendra que utilizar dandole a un objetivo .	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	en estas clases se realizaran algunos sircuitos pequeños donde cada chico lo tentra que ejecutar realizando algunas tareas en dentro de cada circuito. Este circuito se realizara realizando una pista circular donde iran dando bueltas con un objeto el cual tendra que utilizar dandole a un objetivo .	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	17/04/2023	NIVEL	I3
OBJETIVO:	realizacion pruebas fisico tecnicas .			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	19/04/2023	NIVEL	I3
OBJETIVO:	realizacion pruebas fisico tecnicas .			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	21/04/2023	NIVEL	I3
OBJETIVO:	realizacion pruebas fisico tecnicas .			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	aplicación de pruebs fico tecticas y abilidades de cada diciplina con su respectivo tabulacion y diljenciamiento de formatos que estan dispuestos para estas pruebas.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	24/04/2023	NIVEL	I3
OBJETIVO:	fortalecimiento de tecnicas y habilidades con la bisicleta			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	26/04/2023	NIVEL	I3
OBJETIVO:	fortalecimiento de tecnicas y habilidades con la bisicleta			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

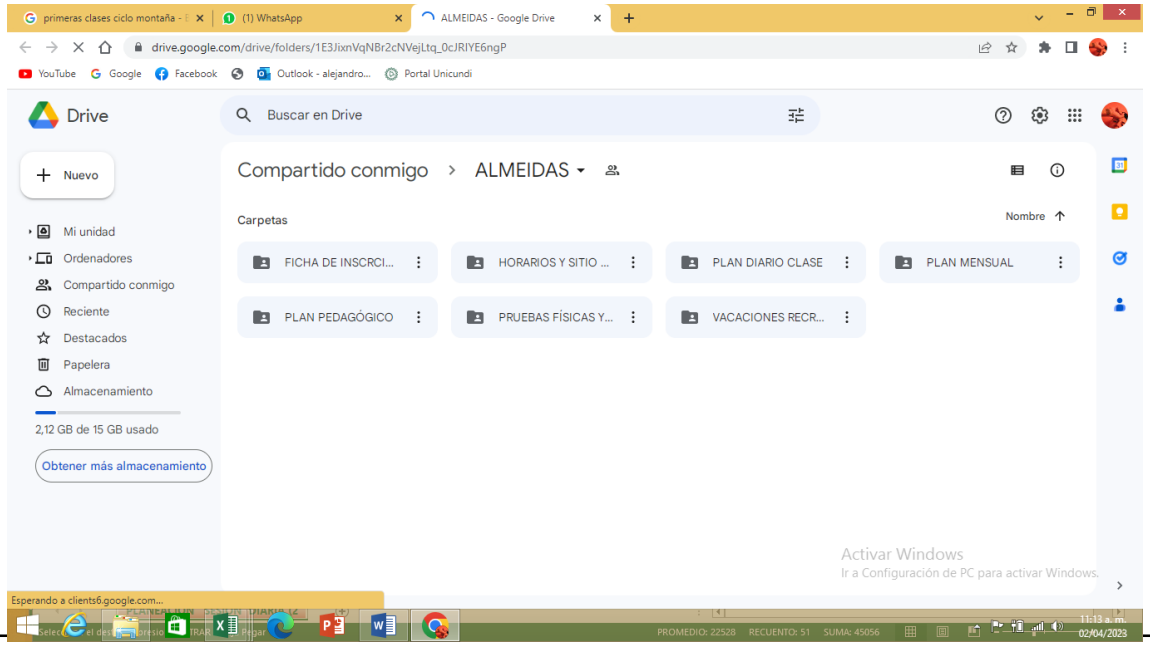
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	DIEGO SORIANO
MUNICIPIO	MANTA	FECHA	28/04/2023	NIVEL	I3
OBJETIVO:	fortalecimiento de tecnicas y habilidades con la bisicleta			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	el docente se presenta y dialoga con cada uno de los partricipantes a la cecion de entrenamiento que asistieron dando algunas dirrectrises de los valores a tratar en esta sesion.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elcalentamiento se realiza por medio de un juego ludo recreativo y juegos predeportivos donde los chicos aumnetaran su ritmo cardiaco y les permitira realizar actividades de alto esfuerzo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	acercamiento	actividad 1	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
20 MIN.		acercamiento	actividad 2	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	los circuitos se realiza con conos y con platillos
20 MIN.		acercamiento	actividad 3	ela esta actividad el docente realizara dos circuitos de manera circular de diferentes dimenciones donde los chicos tendran que girar de manera continua dentro y fuera de cada uno de estos.	
MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rew spècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	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 MAYO				**MUNICIPIO:**	**MANTA**		
LUGAR: CIC				**HORARIO DE PRACTICA**	**2:00 A 5.00 PM**		
					NIVEL		
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN**		
DESARROLLO MENSUAL				**6 A 8 AÑOS**	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X	X	X	
			RESPONSABILIDAD	X		X	
			COMPAÑERISMO			X	
			JUSTICIA	X		X	
			COOPERACION			X	
			LEALTAD		X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X		
			OBEDIENCIA		X		
			AUTODISCIPLINA	X		X	
			PARTICIPACIÓN	X	X		
			PERSEVERANCIA		X		
			AUTODOMINIO	X	X		
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO			X	
			RITMO	X	X	X	
			EQUILIBRIO			X	
			ORIENTACION		X	X	
			DIFERENCIACION	X	X	X	
			REACCIÓN		X	X	
			ADAPTACIÓN	X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X			
			VELOCIDAD		X		
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	
			RESISTENCIA		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE				
					X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS					
						X	
					X		
					X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X	
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	

FIRMA FORMADOR:

DIEGO ALEJANDRO SORIANO

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 10

Departamento de Cundinamarca
Municipio de Manta
N.I.T 800094711-3
Bienestar y Desarrollo Social

MANTA-CUNDINAMARCA

LA OFICINA DE BIENESTAR Y DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE MANTA

HACE CONSTAR:

Que **DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1069075314** de Fusagasugá (Cundinamarca) presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DE CICLISMO,** durante el período comprendido entre el primero (01) de JULIO de 2023 al treinta y uno (31) de JULIO de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los treinta y un (31) días del mes de JULIO de 2023

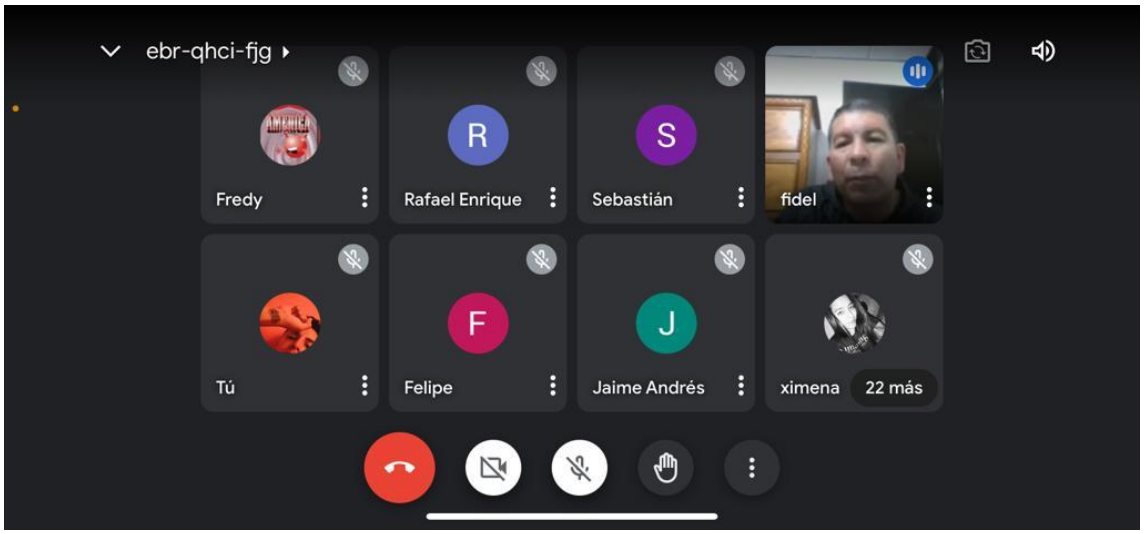
Fabián Eduardo Calderón B.
FABIAN EDUARDO CALDERON BERMUDEZ
COORDINADOR DE DEPORTES

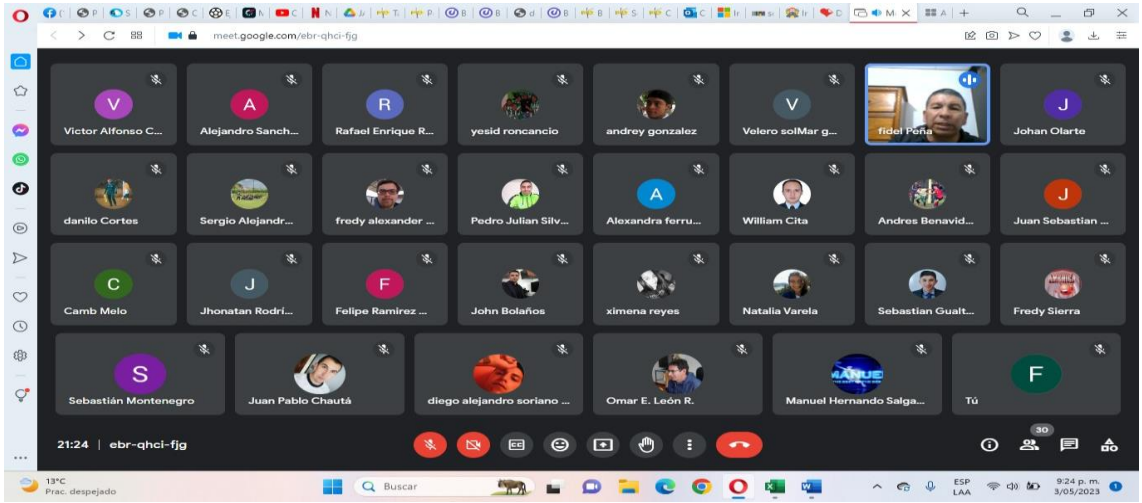
-

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD 12

ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCION DE LOS FESTIVALES.

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 13





-

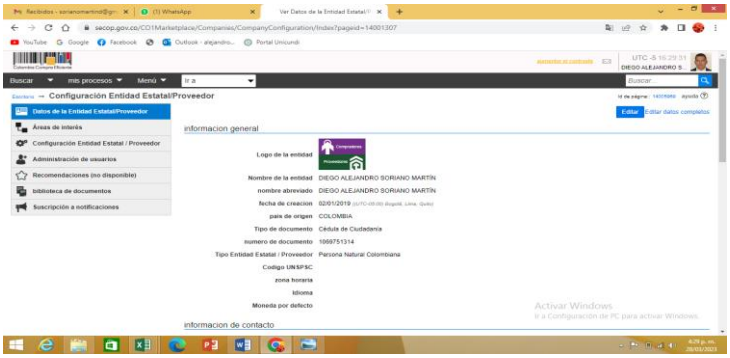


OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 014

Materialice de acuerdo a cada uno de los formatos y especificaciones del contrato una serie de documentos con la intención de dar cumplimiento a este ítem del contrato cuando lo soliciten

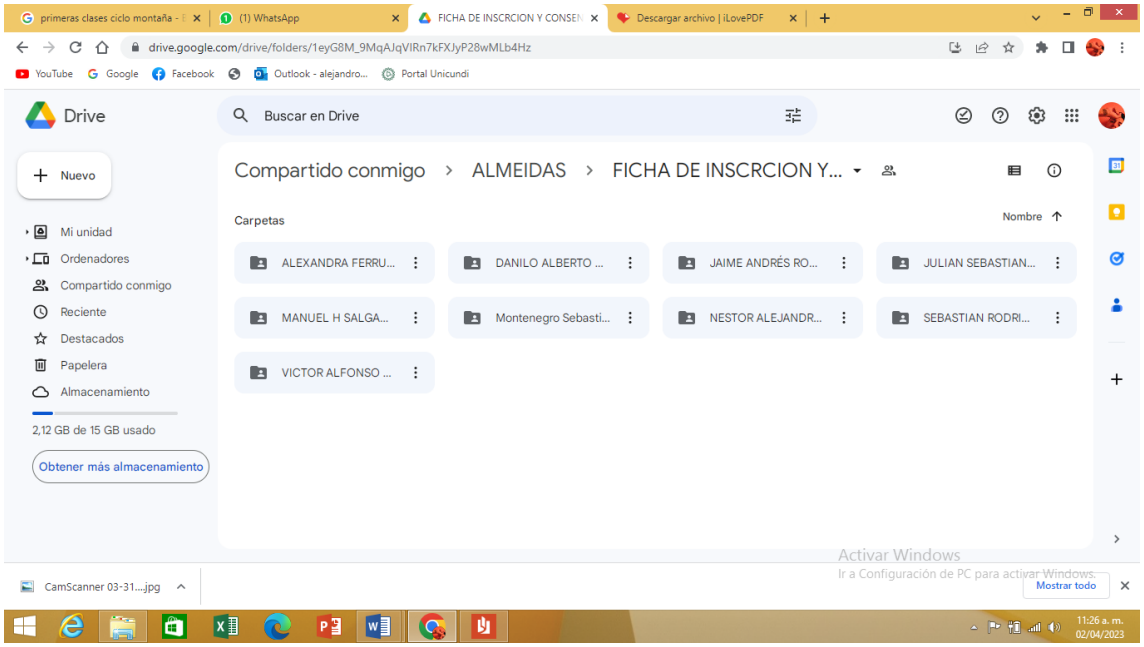
COLOCAR QUE SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 015



COLOCAR EVIDENCIA DE LA ENTREGA DE LOS INFORMES AL SECOPII

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 016

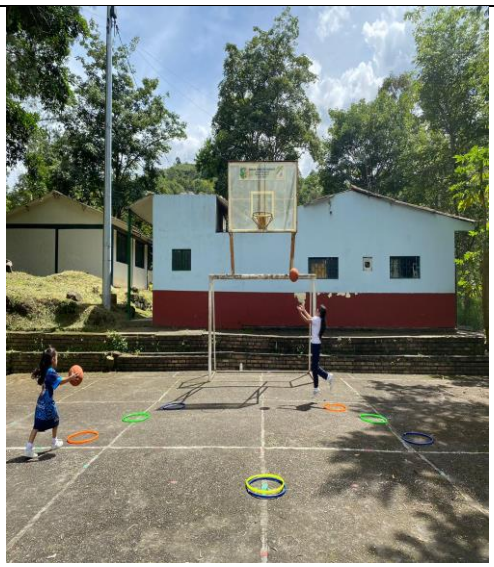


ANEXAR 4 FOTOS CON SELFIE POR NIVEL INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN LA FOTO DEBE LLEAVR LA MARCA DE AGUA DONDE SE PRESENTE LA FECHA, HORA LUGAR.

NO SE COLOCAN FOTOS YA QUE EL ACTA DE INICIO ESTA DESDE EL 15 DE MARZO.

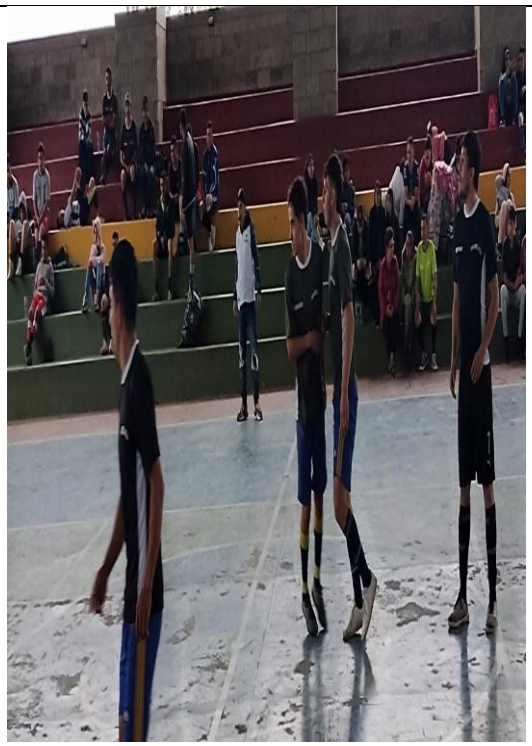
INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR:29/07/23	**FECHA Y LUGAR: 22/07/23**

-

	
FECHA Y LUGAR: 10/07/23	**FECHA Y LUGAR: 15/07/23**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR:10/07/23	**FECHA Y LUGAR: 10/07/23**

-

	
FECHA Y LUGAR:15/07/24	**FECHA Y LUGAR: 22/07/24**

	
FECHA Y LUGAR:	**FECHA Y LUGAR:**

-

	
FECHA Y LUGAR:	**FECHA Y LUGAR:**