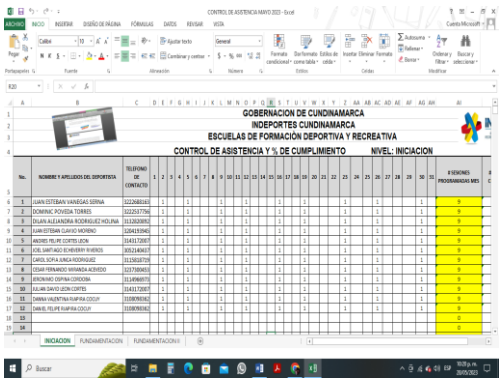
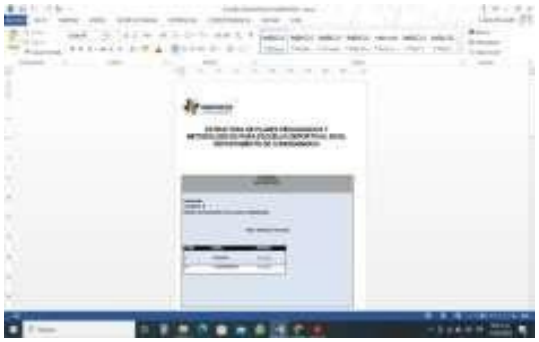
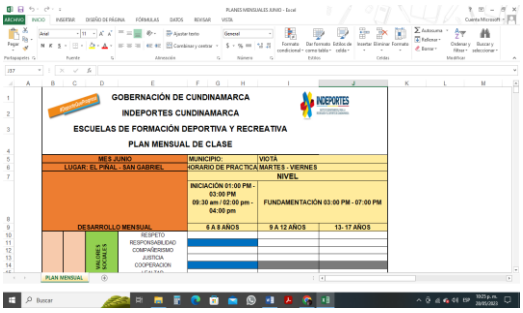
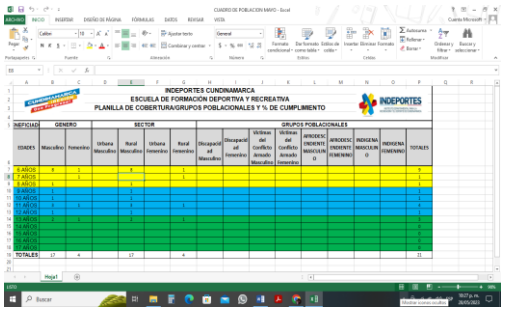
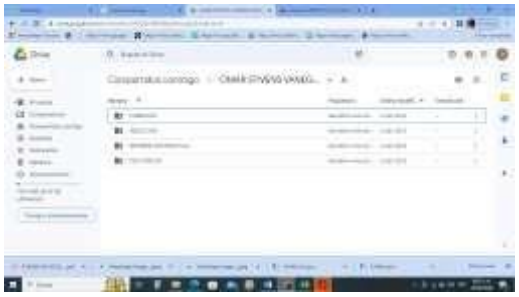
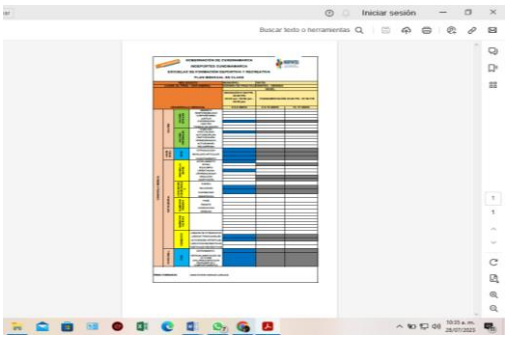
EVIDENCIAS INFORME No 05 MES DE AGOSTO - CTO 567 -2023			
Nombre del contratista	OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA		
Número de identificación	1.018.464.842	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/08/2023-30/08/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000975
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.			

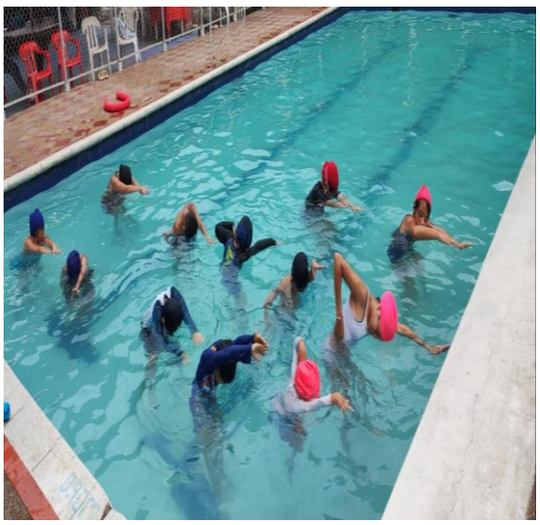
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el 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.	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1d1dCw2Z1x6Au9wEkTDFOcM4Cn10CpoE6
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.	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1JbOuoPwzW6JoGxJepQPmZpX1IfRAeGGk

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, especificandohorarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1P50LoZ6dfQx6CRLtl-ZxxEeGHbiPE_yV
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando lasevidencias 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 leindique para esa finalidad.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1V4U1imqRDaTgRVxke1JLXTRCCfpbORHO
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 FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1XK_aIH9tmkXuKi0J1Gxp_fumGLA_a5oN
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.	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1d1dCw2Z1x6Au9wEkTDFOcM4Cn10CpoE6

7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones almes 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 almes 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 enel mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 
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.	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/18U879n923MbIhNceCwc9VdUwIzb8BbdH https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1cZB5sAnt7Sr2VmNpAIakc7nTkYK0ZGJR
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.	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1dX7rt5CQENvYYawW6g1wP7GFhJ-1ulnl

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.	Durante el periodo contractual no se realizaron las pruebas o test de habilidades físicas, estas se realizaron en el mes de Abril, cuyas evidencias se encuentran en la plataforma DRIVE; se queda en espera de la programación para las siguientes pruebas. https://drive.google.com/drive/u/5/folders/16s-sUhenJeYuBMPbFmCKuErUKtm1-fNi
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.	 EL SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD HACE CONSTAR: MIGUEL ANGEL ACUÑA CASTRO. Secretario De Cultura, Turismo, Deporte Y Juventud https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1c7KMvfit7-5P3qhucp_eMJshgVxBLgF-
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivosque se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Hasta la fecha no se ha requerido o solicitado apoyo para los festivales deportivos, la escuela de formación está atenta a dicho requerimiento por parte de INDEPORTES o dado caso de la Alcaldía Municipal.
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1d1dCw2Z1x6Au9wEkTDFOcM4Cn10CpoE6

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.	No se requirió ningún documento en el área de archivo de la Subgerencia administrativa y financiera, el formato único de inventario documental (FUID) por lo que no se entregó en el mes de junio.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; deacuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10293072
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	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1mnBImthK37r0U1MUVhJ-Wrfdzu6wPW0n

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA CONVOCATORIA Y ACTIVIDADES	
FORMADOR	OMAR STIVEN VANEGAS COBALEDA
DEPORTE	NATACION
MUNICIPIO	VIOTA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION
SITIO DE ENTRENAMIENTO	EL PIÑAL – SAN GABRIEL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
 Formacion deportiva, Centro Poblado San Gabriel	 Escuela Centro Poblado El Piñal
 Centro Poblado El Piñal	 Centro poblado San Gabriel



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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 ESTEBAN VANEGAS SERNA	3.223E+09	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
2	DILAN ALEJANDRA RODRIGUEZ HOLINA	3.133E+09	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
3	JUAN ESTEBAN CLAVIJO MORENO	3.204E+09	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
4	ANDRES FELIPE CORTES LEON	3.143E+09	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
5	JOEL SANTIAGO ECHEVERRY RIVEROS	3.052E+09	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
6	CAROL SOFIA JUNCA RODRIGUEZ	3.116E+09	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
7	CESAR FERNANDO MIRANDA ACEVEDO	3.237E+09	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
8	JERONIMO OSPINA CORDOBA	3.115E+09	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
9	JULIAN DAVID LEON CORTES	3.143E+09	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
10	DANNA VALENTINA RIAPIRA COCUY	3.108E+09	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
11	DANIEL FELIPE RIAPIRA COCUY	3.108E+09	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
12	CESAR FERNANDO MIRANDA ACEVEDO	3.237E+09	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
13	JERONIMO OSPINA CORDOBA	3.115E+09	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
14	JULIAN DAVID LEON CORTES	3.143E+09	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
15	DANNA VALENTINA RIAPIRA COCUY	3.108E+09	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
16	DANIEL FELIPE RIAPIRA COCUY	3.108E+09	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	BRAYAN STIVEN SANCHEZ LARA	3155178032	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
2	DOMINIC POVEDA TORRES	3222537756	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
3	JUAN DAVID NAÑEZ ECHEVERRIA	3103756312	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
4	GELMO SEBASTIAN CLAVIJO MORENO	3204193945	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
5	JARED SAMUEL SAENZ GALVIZ	3228399327	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
6	JOSE JULIAN CAMPOS HUERTAS	3143499236	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
7	KAROL NATALIA GONZALES GARZON	3142962731	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
8	JARED SAMUEL SAENZ GALVIZ	3228399327	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
9	JOSE JULIAN CAMPOS HUERTAS	3143499236	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
10	KAROL NATALIA GONZALES GARZON	3142962731	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SAMUEL EDUARDO MENDOZA CORDOI	312502131	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
2	MIGUEL ALEJANDRO SANCHEZ LARA	3155178032	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
3	SOL ESTEFANIA GONZALES GARZON	3143499236	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
4	MARIA FERNANDA GONZALEZ GARZON	3142962731	1			1				1			1				1			1				1			1				1			9	9	0	100%
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

DEPORTE
NATACION

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

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	Iniciación	6-17 años
2	Fundamentación	7-17 años

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	OTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	funadamentar en la coordinacion de varios movimientos parciales a un movimiento, ejemplo al realizar la brazada del estilo libre.
						RITMO	trabajar en la distribuccion de la energia ´para poder alcanzar la mayor velocidad.
						EQUILIBRIO	continuar con el proceso de las fuerzas que actuan sobre el nadador contrarestan y por tanto se destruyen
						ORIENTACION	continuar con el proceso de orientacion a la hora de nadar, por medio de trabajos donde se unira la respiracion y visualizacion
						DIFERENCIACION	continuar con el proceso de identificar el momento de ejecutar algun movimiento, ala hora de la practica deportiva.
						REACCIÓN	continuar con el proceso de la respuesta a un estimulo durante la ejecucion de un estilo
						ADAPTACIÓN	continuar con la parte de perfeccionar la adaptacion a herramientas motoras para la

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE **NATACION**
MODALIDAD
MUNICIPIO **VIOTA**
MES AGOSTO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
01:00 PM – 03:00 PM	GRUPO		INICIACION			INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		CENTRO POBLADO EL PÍÑAL			CENTRO POBLADO EL PIÑAL			
03:00 PM – 05:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION 1			FUNDAMENTACION 1			
	SEDE TRABAJO		CENTRO POBLADO EL PÍÑAL			CENTRO POBLADO EL PIÑAL			
05:00 PM – 07:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION 2			FUNDAMENTACION 2			
	SEDE TRABAJO		CENTRO POBLADO EL PÍÑAL			CENTRO POBLADO EL PIÑAL			

NOMBRE MONITOR
FIRMA DE MONITOR **OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
TEMAS Y DINAMICAS DEL MES

TEMAS	PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA
Confianza	Juego didactico	Juego de Roles	Lectura	Lectura
Amistad	ronda	Juego Ludico	lectura	Adivinanzas
Calentamiento	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica
Introducción	Historia de la Natacion	Historia de la Natacion	La natacion y los juegos Olimpicos	La natacion y los juegos Olimpicos
Ritmica	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Flexibilidad	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica
Coordinación	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo
Juego de Integracion	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Juegos Tradicionales	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Actividades Artisticas	Ritmo y Coordinacion - Baile	Compañerismo - Arte plastica - Mimo	Artes plasticas - dibujo	Artes plasticas
	INICIACION	FUNDAMENTACION		

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

ENEFICIADO	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	11	1		11		1									12
7 AÑOS		2				2									2
8 AÑOS	2			2											2
9 AÑOS	1			1											1
10 AÑOS	1			1											1
11 AÑOS	4	2		4		2									6
12 AÑOS	2			2											2
13 AÑOS	2	2		2		1									4
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	23	7		23		6									30

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO IMAGEN INSTITUCIONAL	
FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA
DEPORTE	NATACION
MUNICIPIO	VIOTA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO CAMOA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



Centro Poblado El Piñal.



Polideportivo central Viotá



Escuela Rural El Piñal



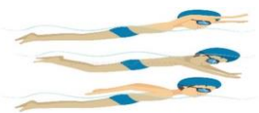
Centro Poblado El Piñal.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

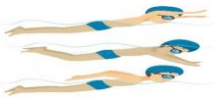
DEPORTE	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS C.
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	01 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-24

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar por un divertido trabalenguas–. Cada niño deberá susurrarla al oído del siguiente. El último, dirá en voz alta lo que ha entendido y ganará el equipo cuya frase se parezca más a la que tú dijiste. Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite “¡caballería!” sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los “potrillos” cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Haz que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	amplitud de movimiento (ADM). Estiramientos y movilidad articular.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto 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	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS C.
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	04 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-25

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar por un divertido trabalenguas–. Cada niño deberá susurrarla al oído del siguiente. El último, dirá en voz alta lo que ha entendido y ganará el equipo cuya frase se parezca más a la que tú dijiste. Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Haz que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	amplitud de movimiento (ADM). Estiramientos y movilidad articular.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto 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	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	APULO	FECHA	08 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-26

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Juego por equipo, competencia por tiempos.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto 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	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	11 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-27

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Juego por equipo, competencia por tiempos.	
5 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 rewspècto 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	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	15 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-28

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. Los que no se la quedan no tienen salvo. El juego en sí, no tiene un fin concreto,	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT. Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	18 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-29

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. Los que no se la quedan no tienen salvo. El juego en sí, no tiene un fin concreto,	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT. Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	22 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. Los que no se la quedan no tienen salvo. El juego en sí, no tiene un fin concreto,	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT. Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	25 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-31

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	29 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

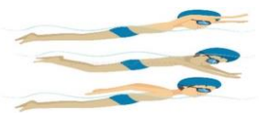
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

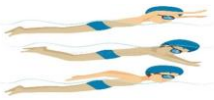
DEPORTE	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS C.
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	01 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-24

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar por un divertido trabalenguas–. Cada niño deberá susurrarla al oído del siguiente. El último, dirá en voz alta lo que ha entendido y ganará el equipo cuya frase se parezca más a la que tú dijiste. Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite “¡caballería!” sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los “potrillos” cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Haz que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	amplitud de movimiento (ADM). Estiramientos y movilidad articular.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto 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	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS C.
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	04 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-25

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar por un divertido trabalenguas–. Cada niño deberá susurrarla al oído del siguiente. El último, dirá en voz alta lo que ha entendido y ganará el equipo cuya frase se parezca más a la que tú dijiste. Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Haz que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	amplitud de movimiento (ADM). Estiramientos y movilidad articular.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto 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	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	APULO	FECHA	08 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-26

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Juego por equipo, competencia por tiempos.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto 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	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	11 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-27

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Juego por equipo, competencia por tiempos.	
5 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 rewspècto 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	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	15 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-28

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. Los que no se la quedan no tienen salvo. El juego en sí, no tiene un fin concreto,	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT. Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	18 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-29

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. Los que no se la quedan no tienen salvo. El juego en sí, no tiene un fin concreto,	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT. Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	22 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. Los que no se la quedan no tienen salvo. El juego en sí, no tiene un fin concreto.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT. Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	25 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-31

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	29 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

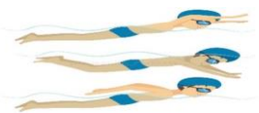
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

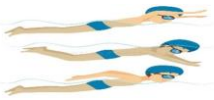
DEPORTE	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS C.
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	01 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-24

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar por un divertido trabalenguas–. Cada niño deberá susurrarla al oído del siguiente. El último, dirá en voz alta lo que ha entendido y ganará el equipo cuya frase se parezca más a la que tú dijiste. Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite “¡caballería!” sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los “potrillos” cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Haz que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	amplitud de movimiento (ADM). Estiramientos y movilidad articular.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto 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	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS C.
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	04 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-25

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar por un divertido trabalenguas–. Cada niño deberá susurrarla al oído del siguiente. El último, dirá en voz alta lo que ha entendido y ganará el equipo cuya frase se parezca más a la que tú dijiste. Coloca a los niños en dos filas, formando dos equipos, y dile una frase al oído al primero de cada grupo, cuanto más larga y complicada sea, mejor –puedes optar	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Haz que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño. Es la actividad más sencilla para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	amplitud de movimiento (ADM). Estiramientos y movilidad articular.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto 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	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	APULO	FECHA	08 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-26

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Juego por equipo, competencia por tiempos.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto 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	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	11 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-27

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lucha entre serios Colocados en dos filas, una frente a otra, el objetivo de este juego es lograr que el jugador contrario se eche a reír antes. Para ello sólo podrán hacer muecas, todas las que deseen. Guiñar un ojo, sacar la lengua, meterse el dedo en la nariz, intentar deformarse los párpados… Gana el equipo que más aguante sin reír. ¡Verás qué caras y qué carcajadas! Después podéis ponerles a prueba contando chistes y que los otros jugadores tengan que aguantar sin reírse.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Caminata sobre cintas Pega dos líneas de cinta de color sobre el suelo para simular una barra de equilibrio. En los primeros intentos, ubícalas a una distancia de unos quince centímetros para que tenga un margen más ancho. Luego, para aumentar el nivel de dificultad deja solo 10 centímetros entre ellas. El niño debe caminar por el espacio entre las cintas y, si toca una de ellas, volver al	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Juego por equipo, competencia por tiempos.	
5 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 rewspècto 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	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	15 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-28

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. Los que no se la quedan no tienen salvo. El juego en sí, no tiene un fin concreto,	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT. Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	18 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-29

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. Los que no se la quedan no tienen salvo. El juego en sí, no tiene un fin concreto,	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT. Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	22 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. Los que no se la quedan no tienen salvo. El juego en sí, no tiene un fin concreto.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT. Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	25 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-31

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	29 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	05 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-27

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros objetos.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Estiramientos, movilidad articular y series ligeras	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	08 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-28

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros objetos.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Estiramientos, movilidad articular y series ligeras	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	12 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-29

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros objetos.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Estiramientos, movilidad articular y series ligeras	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	15 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Estiramientos, movilidad articular y series ligeras	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	19 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-31

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	22 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	26 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-33

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. Los que no se la quedan no tienen salvo. El juego en sí, no tiene un fin concreto,	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT. Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	29 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. Los que no se la quedan no tienen salvo. El juego en sí, no tiene un fin concreto,	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT. Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	05 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-27

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros objetos.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Estiramientos, movilidad articular y series ligeras	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	08 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-28

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros objetos.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Estiramientos, movilidad articular y series ligeras	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	12 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-29

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros objetos.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Estiramientos, movilidad articular y series ligeras	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	15 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-30

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Estiramientos, movilidad articular y series ligeras	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	19 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-31

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	22 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	26 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-33

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. Los que no se la quedan no tienen salvo. El juego en sí, no tiene un fin concreto,	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT. Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	29 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-34

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. Los que no se la quedan no tienen salvo. El juego en sí, no tiene un fin concreto,	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT. Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	05 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-27

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros objetos.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Estiramientos, movilidad articular y series ligeras	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	08 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-28

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros objetos.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Estiramientos, movilidad articular y series ligeras	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	12 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-29

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Su dinámica es sencilla. Un adulto se coloca en un extremo del sitio y todos los menores, uno al lado del otro, en el extremo contrario. El adulto oficiará de «semáforo». Cuando diga «luz verde», los niños podrán avanzar, pero cuando pronuncie «luz roja» deberán detenerse. Los que sigan avanzando tras la orden de parar quedarán descalificados. Gana el jugador que primero llegue a la línea de meta… o el único que no quede eliminado antes de tiempo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	PASAR LA PELOTA. Para recordar direcciones y situaciones. Colocar a un niño frente a diversas personas u objetos para que vaya diciendo: los nombres de los niños que están a su derecha, de los que están a su izquierda, de los que están enfrente, etc. Se puede "complicar" cuanto se quiera, cambiando sus posiciones de ellos, o las de otras personas u otros objetos.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Estiramientos, movilidad articular y series ligeras	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	15 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-30

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Estiramientos, movilidad articular y series ligeras	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	19 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-31

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	22 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	26 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-33

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. Los que no se la quedan no tienen salvo. El juego en sí, no tiene un fin concreto,	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT. Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

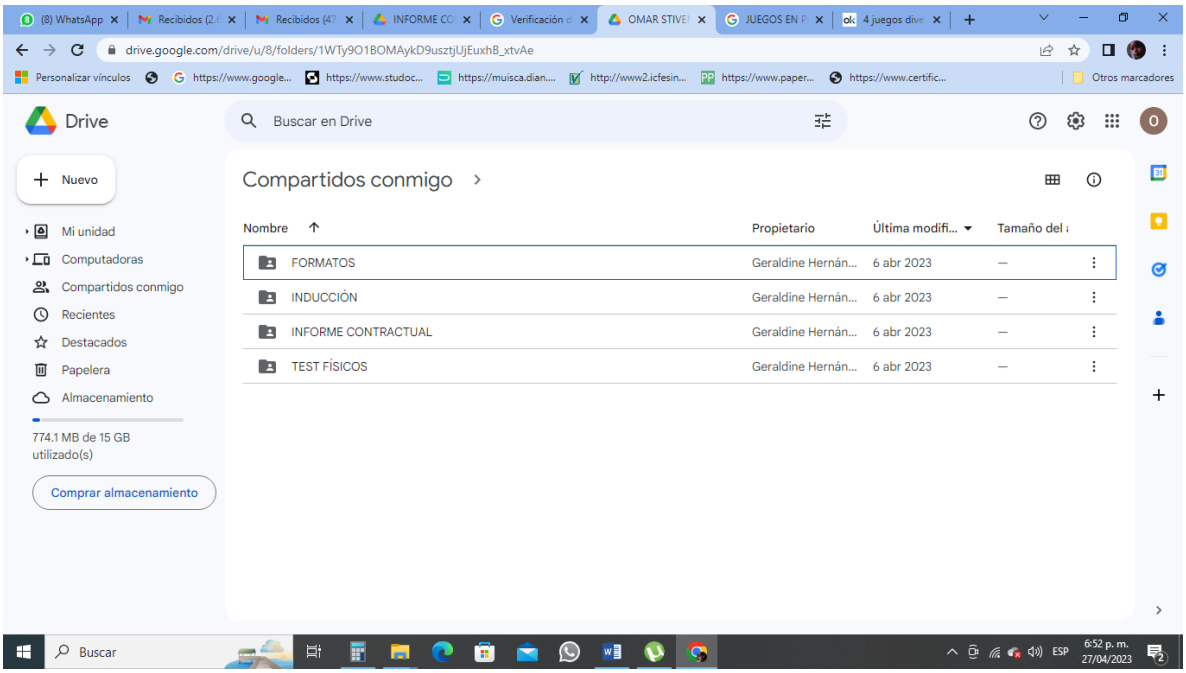
OBSERVACIONES:

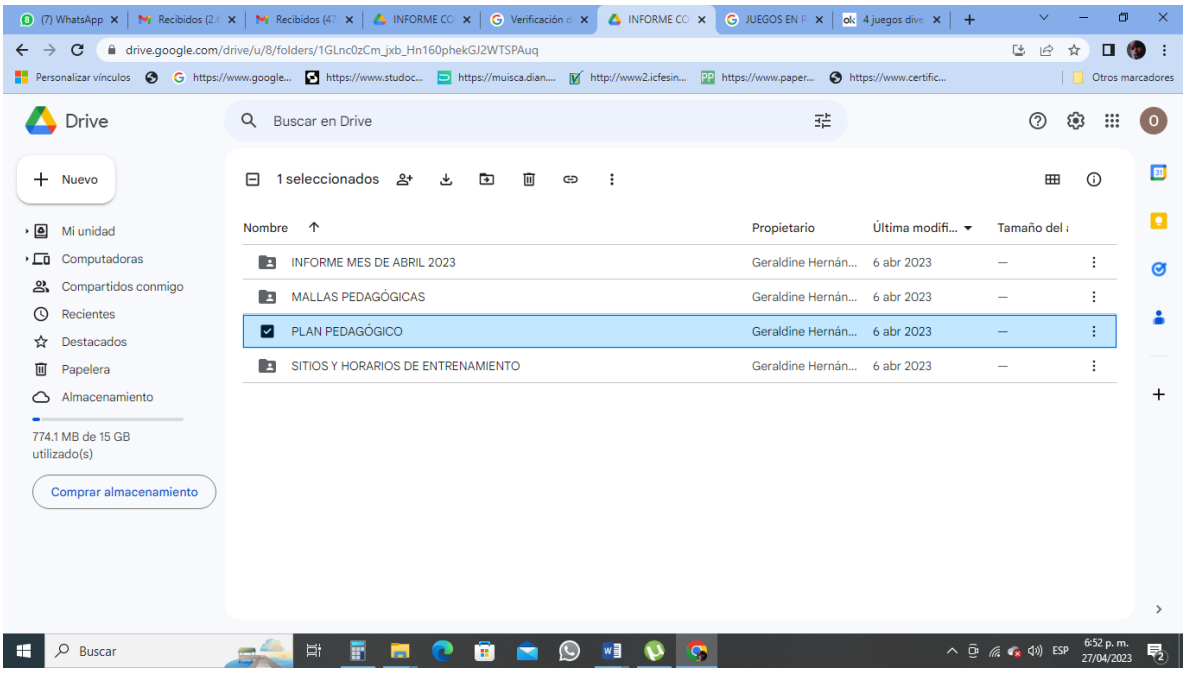
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	NATACION	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	29 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Detective de sonidos. Pide al niño(a) que cierre los ojos y respire profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debe escuchar todos los sonidos que sea capaz de escuchar. Ayúdale pidiendo que intente escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. El se dará cuenta de que cuando se concentra, es capaz de descubrir estímulos nuevos sorprendentes.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo. Se la quedan 4-5 que llevan un cono chino en la mano. Su misión es dejar de quedarla pillando a otro niño. Cuando lo pilla, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela. Los que no se la quedan no tienen salvo. El juego en sí, no tiene un fin concreto,	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	EL ROBOT. Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:


drive.google.com/drive/u/8/folders/1WTy9O1BOMAykD9usztjUjEuxhB_xtvAe
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartidos conmigo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
774.1 MB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Nombre
Propietario
Última modifi...
Tamaño del
FORMATOS
INDUCCIÓN
INFORME CONTRACTUAL
TEST FÍSICOS
Geraldine Hernán...
6 abr 2023
Buscar
ESP
6:52 p. m.
27/04/2023


drive.google.com/drive/u/8/folders/1GLnc0zCm_jxb_Hn160phekGJ2WTSPAuq
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
1 seleccionados
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
774.1 MB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Nombre
Propietario
Última modifi...
Tamaño del
INFORME MES DE ABRIL 2023
MALLAS PEDAGÓGICAS
PLAN PEDAGÓGICO
SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO
Geraldine Hernán...
6 abr 2023
Buscar
ESP
6:52 p. m.
27/04/2023

#DeporteQueProgresa

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES AGOSTO				MUNICIPIO:	VIOTÁ	
LUGAR: EL PIÑAL - SAN GABRIEL				HORARIO DE PRACTICA:	MARTES - VIERNES	
				NIVEL		
				INICIACIÓN 01:00 PM - 03:00 PM 09:30 am / 02:00 pm - 04:00 pm	FUNDAMENTACIÒN 03:00 PM - 07:00 PM	
DESARROLLO MENSUAL				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			PUNTUALIDAD			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			REMATE			
			CONDUCCION			
			DRIBLING			
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		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: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES SEPTIEMBRE				**MUNICIPIO:**	**VIOTÁ**	
LUGAR: EL PIÑAL - SAN GABRIEL				**HORARIO DE PRACTICA**	**MARTES - VIERNES**	
					NIVEL	
				INICIACIÓN 01:00 PM - 03:00 PM 09:30 am / 02:00 pm - 04:00 pm	**FUNDAMENTACIÒN 03:00 PM - 07:00 PM**	
DESARROLLO MENSUAL				**6 A 8 AÑOS**	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CONFIANZA			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			AMISTAD			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			PUNTUALIDAD			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			REMATE			
			CONDUCCION			
			DRIBLING			
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		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: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA

EL SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD

HACE CONSTAR:

Que **OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1.018.464.842 de Bogotá D.C y número de contrato **567-2023** presto sus servicios como **FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACIÓN,** durante el período comprendido entre el 1 de Agosto de 2023 al 30 de Agosto de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide al primer (01) Día del mes de Septiembre de 2023

MIGUEL ANGEL ACUÑA CASTRO.
Secretario De Cultura, Turismo, Deporte Y Juventud

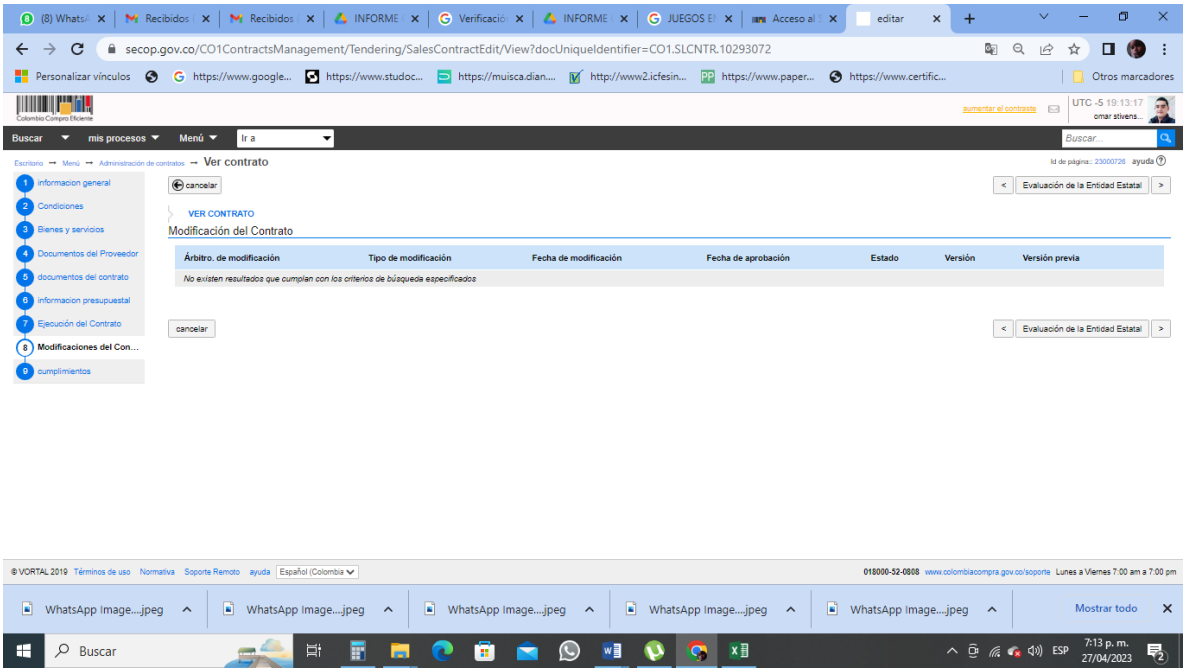
Powered by CamScanner

ORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO REUNIONES Y APOYO	
FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA
DEPORTE	NATACION
MUNICIPIO	VIOTA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	SAN GABRIEL – EL PIÑAL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





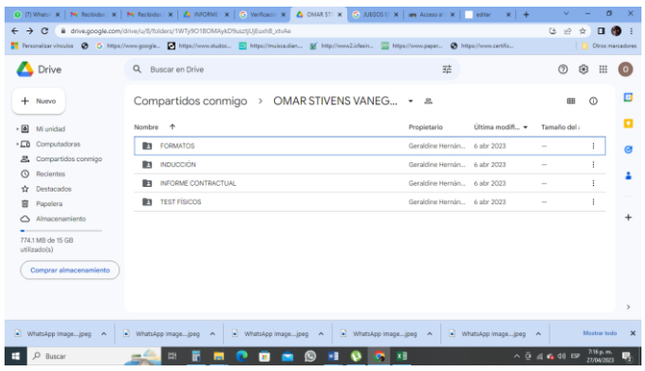
SALON MULTIPLE – MUNICIPIO DE LA MESA, CUNDINAMARCA

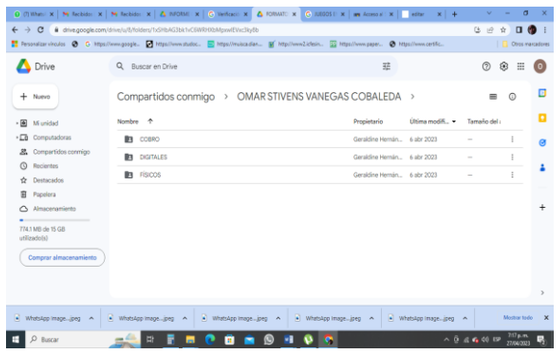

editar
secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10293072
Buscar
mis procesos
Menú
Ir a
Ver contrato
1 informacion general
2 Condiciones
3 Bienes y servicios
4 Documentos del Proveedor
5 documentos del contrato
6 informacion presupuestal
7 Ejecución del Contrato
8 Modificaciones del Con...
9 cumplimientos
cancelar
Evaluación de la Entidad Estatal
VER CONTRATO
Modificación del Contrato
Árbitro. de modificación
Tipo de modificación
Fecha de modificación
Fecha de aprobación
Estado
Versión
Versión previa
No existen resultados que cumplan con los criterios de búsqueda especificados
018000-52-0808
Lunes a Viernes 7:00 am a 7:00 pm
WhatsApp Image....jpeg
Mostrar todo
Buscar
ESP
7:13 p. m.
27/04/2023

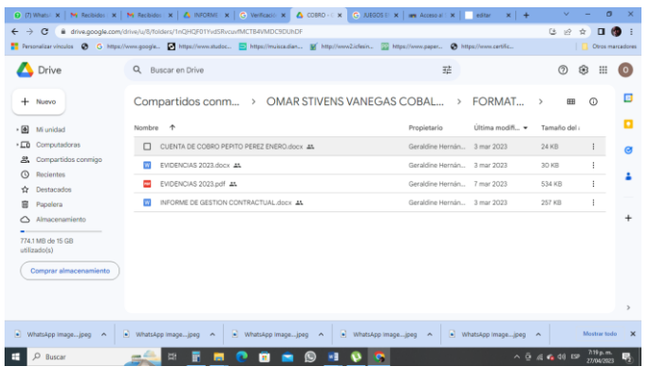
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO DRIVE Y CARPETAS

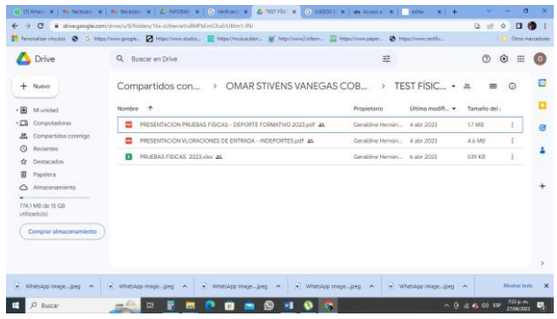
FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA
DEPORTE	NATACION
MUNICIPIO	VIOTA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION
SITIO DE ENTRENAMIENTO	SAN GABRIEL – EL PIÑAL

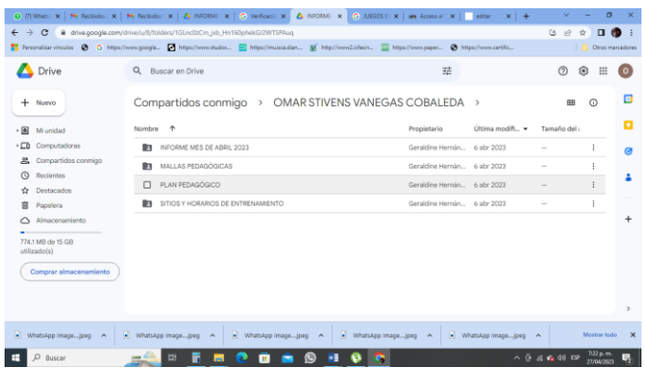
EVIDENCIA FOTOGRAFICA

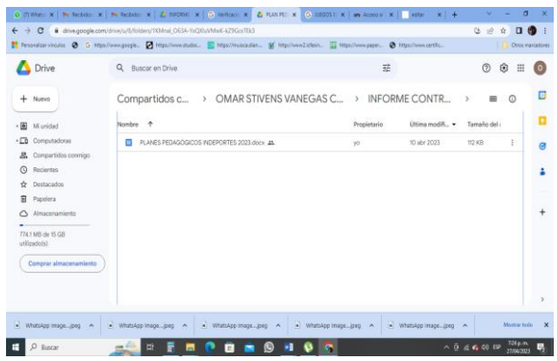












ACTIVIDADES	
	
FECHA Y LUGAR: Centro poblado El Piñal - 04 DE AGOSTO DE 2023	**FECHA Y LUGAR: Centro Poblado El Piñal - 07 DE AGOSTO DE 2023**
	
FECHA Y LUGAR: Centro poblado El Piñal - 11 DE AGOSTO DE 2023	**FECHA Y LUGAR: Centro poblado El Piñal - 14 DE AGOSTO DE 2023**

ACTIVIDADES	
	
FECHA Y LUGAR: Municipio de Viotá- 18 DE AGOSTO DE 2023	**FECHA Y LUGAR: Polideportivo Central - 21 DE AGOSTO DE 2023**
	
FECHA Y LUGAR: Centro Poblado El Piñal - 25 DE AGOSTO DE 2023	**FECHA Y LUGAR: Centro Poblado El Piñal 28 de AGOSTO de 2023**