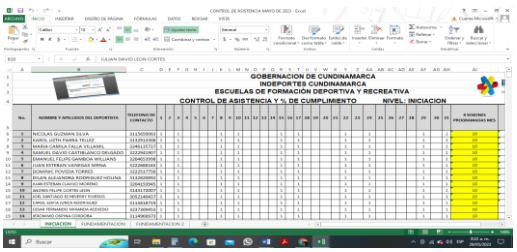
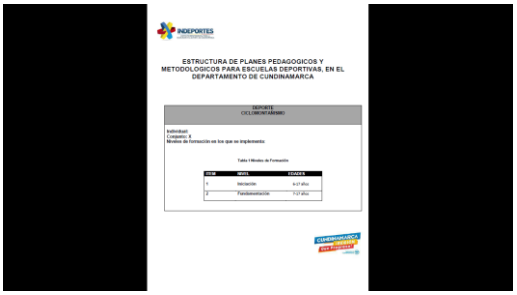
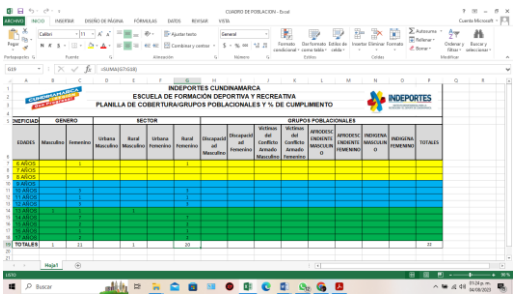
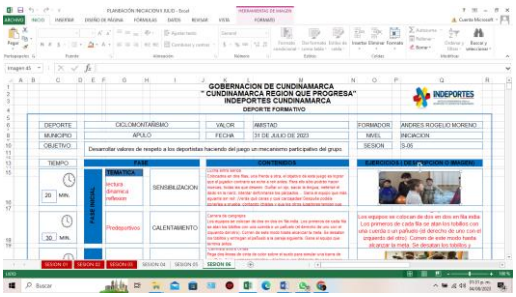
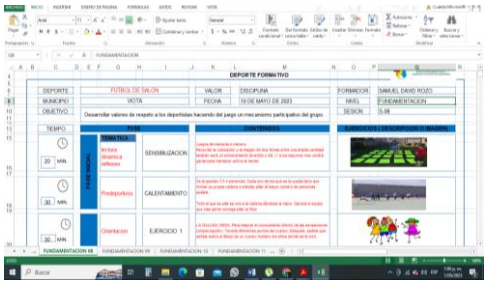
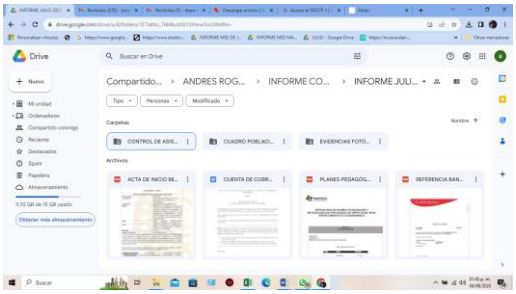
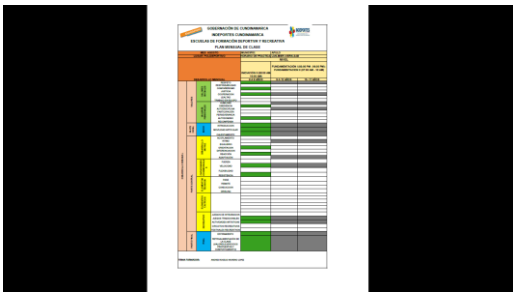
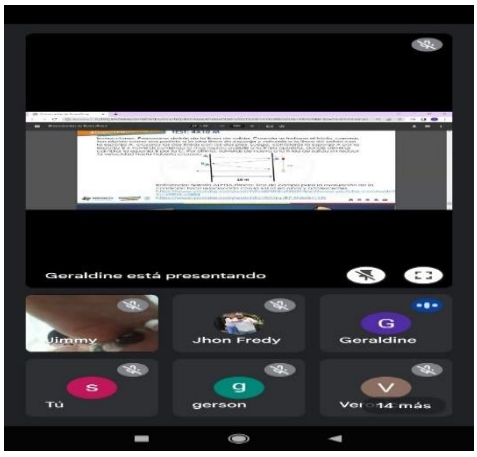
EVIDENCIAS INFORME No 02 MES DE AGOSTO - CTO 884 -2023			
Nombre del contratista	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ		
Número de identificación	1.069.402.809	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/08/2023-30/08/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023002480

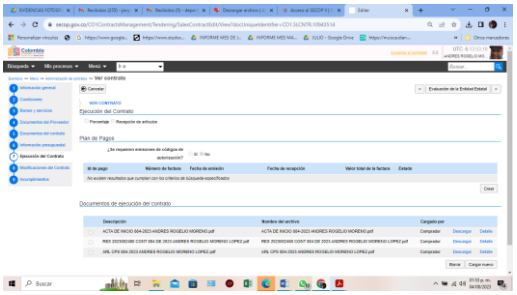
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

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/8/folders/1J_CWQv7yHQpEJ6oM3bY-ikcfxg_3eo4n
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.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1g1mb5-iVoCyCWZZwV_op7r0Wd2W79UaD
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando	 INDEPORTES ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1E7a4ho_76Mkuls9215VlewGris3WdRm-
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	[redacted]  [redacted] https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1VJ2yHA8QoFEDms6z1xLuN0EX-I_dNAWX
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.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1EqL81rOggWQ_VIm
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/8/folders/1J_CWQv7yHQpEJ6oM3bY-ikcfxg_3eo4n

7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	  https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1C9cCAq0rITbxJA122T7VXMjUrNpSyBFb https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1hNID3aSe0gvGm5xAlkdCWVJH_Sj2oYT3
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/8/folders/18Rnf1G9KGHBX91HNphlRKFVFFxs1WEf-
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/8/folders/1jgkiWun1uSlesmu-h1Q-_Tyo4kg1CHhw

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, la escuela de formación queda en espera de la programación asignada por parte de INDEPORTES para hacer según parámetros establecidos.
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.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1IyXCZWwe4MsgMBmdGqPtd0VfkCpXUWo9
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Durante el periodo contractual no se ha solicitado apoyo para el festival deportivo.
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1J_CWQv7yHQpEJ6oM3bY-ikcfxg_3eo4n

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.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10943514
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/4/folders/1nwFCVTkWZQbo0xTTXkPbHaX1RhHgMgag

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA CONVOCATORIA Y PRESENTACION	
FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICPAL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



ZONA RURAL – APULO, CUNDINAMARCA



CONVOCATORIA



I.E.D. APULO CUNDINAMARCA



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL: INICIACION**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Sara valentína Beltrán Vélez	3144525482		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
2	SAMANTA CARDONA	3118563011		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
3	ERIK FONCECA	3123548357		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
4	NICOLAS GUZMAN	3115650063		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
5	CAMILA FALLA	3104582502		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
6	JERONIMO ORIGUA	3233638065		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
7	BRAYAN PULIDO	3145823378		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
8	CAMILO CARO	3108739750		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
9	YISETH RESTREPO	3108801241		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
10	IVAN PERDOMO	3187490701		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
11	SEBASTIAN BELTRAN	3203703424		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
12	FERNANDO MEDINA	3234208849		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
13	ELIAN QUINTANA	3185657936		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		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	Sarith Hernández Rodriguez	3213214957		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
2	Ana Sofía soler Ávila	3144112495		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
3	Ana Sofía Camargo	3202868599		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
4	Danna valentína huertas	3114982775		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
5	Michel damara García García	3112561689		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
6	Paloma alexandra alope galindo	3202771844		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
7	Helen Katherine Hernández Rodriguez	3213214957		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
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!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!



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

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	Nathaly Silvana pinto	3125841757		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
2	Nayibe español	3142384273		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
3	Alexa Mancera Vélez	3205669785		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
4	Sofía Muñoz sosa	3118074557		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
5	Diana marcela fonceca	3105106639		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
6	María cámila fonceca	3142401218		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
7	Ledy yuliana montoya	3232808065		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
8	Paola izquierdo	3123974790		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
9	Luisa Fernanda patarrollo	3016446069		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
10	Laura tatiana Gómez	3214422316		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
11	Karen tatiana rincón	3202549033		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
12	Daniela español orte	3227747174		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
13	Maicol arias García	3208186158		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
14	Samanta Díaz Herrera	31027508087		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		17	17	0	100%
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 CICLOMONTAÑISMO

Individual:
Conjunto: X
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 Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	TECNICO	1	Técnica de pedaleo	Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta			Practica de los pies en los pedales y distancia del sillin con relación a la extensión de la pierna		Mejorar la presura
								movimientos circulares pedalear con pie derecho, luego pie izquierdo y ambos		Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta
								Equilibrio estatico y dinamico		
								conduccion y desplazamiento		
			2	Técnica del Pedaleo	Desarrollar el componente motriz y cognitivo, que facilitan el posterior aprendizaje de las destrezas básicas del Ciclomontañismo			Desplazarse en la bicicleta adoptando distintas posiciones		Reconocer y ejecutar las destrezas basicas del manejo de la bicicleta
								Movimiento básicos en bicicleta (tocar, sugar, empujar y pedalear)		Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación
								Realizar descensos con precaución		Diferencia y realiza frenado variable, moderado y profundo en todos los terrenos en sentido plano-llano
			3	Eficacia	Fortalecer la coordinación viso manual y viso pedica mediante desplazamientos que involucren fuerza, lanzamientos y velocidad			Desplazamientos a diferentes velocidades para aplicación en el pedaleo continuo		Realiza ejercicios combinados viso pedicos y viso manuales sobre la bicicleta
			4	Monta y desmonta de la bicicleta	Aprender la técnica básica de monta y desmonta de la bicicleta			Monta y desmonta de la		Realiza monta y desmonta de la bicicleta con fluidez
			5	Familiarización con la bicicleta	Técnica de acercar y desacercar			Frenos.		Genera armonía y fluidez en ejercicios técnicos complementarios
		TACTICO	1	aprender a desplazarse en el medio	seguridad y autonomia					
			2	aumentar la resistencia cardio respiratoria	diferentes inclinaciones					
			3	desarrollo motor	ejercicios específicos					
			4	desarrollo cognitivo	teoria gps					
			5							
		FISICO	1	Capacidades físicas y coordinativas (coordinación, equilibrio, resistencia etc	Corregir las falencias técnicas que se presentan en las diferentes situaciones que obtenga durante los recorridos y circuitos planteados por el			Realizara trayectos mas		
			2	velocidad de reacción y de desplazamiento	Orientar las actividades de velocidad en formas jugadas con ejercicios individuales y colectivos para desarrollar la forma física			Realiza control contra a		Realiza velocidad de desplazamiento en forma rectas y reactiva a
			3	Centro de gravedad	Conocer la ubicación del centro de gravedad para los descensos y descensos			Ascensos y descensos con		El alumno sabe ubicar su centro de gravedad sobre su bicicleta
			4	Frecuencia cardiaca	Aprender a tomar la FC			Toma de FC		En la deportista realiza toma de FC
			5							
		TEORICO	1	Estructura de la bicicleta sus componentes y mantenimiento	Conocer cada uno de los componentes de la bicicleta			Tipo de bicicleta componentes de la bicicleta cuidado de la bicicleta y sus		El alumno conoce y distingue cada uno de los componentes de la
			2	Normatividad	Conocer el componente teorico y conceptual de la escuela y el deporte			Reglamento y Tipo de pruebas Historia en Municipio		En la practica se identifica dentro de la escuela y la modalidad
			3	Codigo de transito	Aprobar las normas y señales que le indican los respectivos comportamientos para su ubicación en los desplazamientos			Diseñar los diferentes Conocer las señales con		Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y
								Importancia de la		Identifica que su bicicleta es apropiada, lista para iniciar su practica

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE **CICLOMONTAÑISMO**
MODALIDAD
MUNICIPIO **APULO**
MES AGOSTO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
08:00 AM – 10:00 AM	GRUPO	INICIACION II		INICIACION II			FUNDAMENTACION II		
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		
03:00 PM – 06:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION I				FUNDAMENTACION I			
	SEDE TRABAJO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL				POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
05:00 PM – 07:00 PM	GRUPO								
	SEDE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR
FIRMA DE MONITOR **ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ**

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	Lectura	Dinamica Sorpresa	Lectura	Manual del tiempo
Amistad	Lectura	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Calentamiento	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
Introducción	Reglamento	Reglamento	Metodos de Proteccion personal	Metodos de Proteccion personal
Coordinacion	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Resistencia	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
Equilibrio	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	Ronda el Reloj de Jerusaler	Adivina Quien	la estatua	Rayuela
Actividades Artisticas	Rondas	Mimica	Moldeado de papel	Dibujo

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		1				1									
7 AÑOS															
8 AÑOS															
9 AÑOS															
10 AÑOS		3				3									
11 AÑOS		1				1									
12 AÑOS		3				3									
13 AÑOS	1	1		1											
14 AÑOS		7				7									
15 AÑOS		2				2									
16 AÑOS		1				1									
17 AÑOS		2				2									
TOTALES	1	21		1		20									22

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO IMAGEN INSTITUCIONAL	
FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
 ZONA RURAL MUNICIPIO DE APULO	 ZONA RURAL MUNICIPIO DE APULO
 ZONA RURAL MUNICIPIO DE APULO	 ZONA RURAL MUNICIPIO DE APULO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	02 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-07

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	SKIPNNG Medio: levantamos las rodillas a 60 grados. El talón de la pierna elevada debe alcanzar la altura de la rodilla opuesta.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	07 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-08

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	SKIPNNG Medio: levantamos las rodillas a 60 grados. El talón de la pierna elevada debe alcanzar la altura de la rodilla opuesta.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	09 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-09

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	SKIPNNG Medio: levantamos las rodillas a 60 grados. El talón de la pierna elevada debe alcanzar la altura de la rodilla opuesta.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	14 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-10

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	SKIPNNG Medio: levantamos las rodillas a 60 grados. El talón de la pierna elevada debe alcanzar la altura de la rodilla opuesta.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	16 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-11

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	Talones al glúteo Otro de los ejercicios clásicos, muy utilizado en el calentamiento previo a la actividad física, es el de los talones al glúteo. Consiste en llevar los talones de manera alterna hacia los glúteos a medida que avanzamos.	
15 MIN.			JUEGO		
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	21 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-12

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	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3	Talones al glúteo Otro de los ejercicios clásicos, muy utilizado en el calentamiento previo a la actividad física, es el de los talones al glúteo. Consiste en llevar los talones de manera alterna hacia los glúteos a medida que avanzamos.	
15 MIN.			JUEGO		
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	23 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-13

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	Talones al glúteo Otro de los ejercicios clásicos, muy utilizado en el calentamiento previo a la actividad física, es el de los talones al glúteo. Consiste en llevar los talones de manera alterna hacia los glúteos a medida que avanzamos.	
15 MIN.			JUEGO		
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	28 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-14

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	Talones al glúteo Otro de los ejercicios clásicos, muy utilizado en el calentamiento previo a la actividad física, es el de los talones al glúteo. Consiste en llevar los talones de manera alterna hacia los glúteos a medida que avanzamos.	
15 MIN.			JUEGO		
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	30 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-15

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	Talones al glúteo Otro de los ejercicios clásicos, muy utilizado en el calentamiento previo a la actividad física, es el de los talones al glúteo. Consiste en llevar los talones de manera alterna hacia los glúteos a medida que avanzamos.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	02 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-07

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	POYO CONTRALATERALApoyo contralateral ciclistas Seguimos trabajando el core, la zona media, con este ejercicio, que a la vez tiene un componente de equilibrio. Mantén la posición elevada de pierna y brazo contrario 10" y cambia de	
15 MIN.			JUEGO	SKIPNNG Medio: levantamos las rodillas a 60 grados. El talón de la pierna elevada debe alcanzar la altura de la rodilla opuesta.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	07 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-08

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	POYO CONTRALATERALApoyo contralateral ciclistas Seguimos trabajando el core, la zona media, con este ejercicio, que a la vez tiene un componente de equilibrio. Mantén la posición elevada de pierna y brazo contrario 10" y cambia de	
15 MIN.			JUEGO	SKIPNNG Medio: levantamos las rodillas a 60 grados. El talón de la pierna elevada debe alcanzar la altura de la rodilla opuesta.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	09 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-09

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	POYO CONTRALATERALApoyo contralateral ciclistas Seguimos trabajando el core, la zona media, con este ejercicio, que a la vez tiene un componente de equilibrio. Mantén la posición elevada de pierna y brazo contrario 10" y cambia de	
15 MIN.			JUEGO	SKIPNNG Medio: levantamos las rodillas a 60 grados. El talón de la pierna elevada debe alcanzar la altura de la rodilla opuesta.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	14 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-10

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	POYO CONTRALATERALApoyo contralateral ciclistas Seguimos trabajando el core, la zona media, con este ejercicio, que a la vez tiene un componente de equilibrio. Mantén la posición elevada de pierna y brazo contrario 10" y cambia de	
15 MIN.			JUEGO	SKIPNNG Medio: levantamos las rodillas a 60 grados. El talón de la pierna elevada debe alcanzar la altura de la rodilla opuesta.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	16 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-11

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	Talones al glúteo Otro de los ejercicios clásicos, muy utilizado en el calentamiento previo a la actividad física, es el de los talones al glúteo. Consiste en llevar los talones de manera alterna hacia los glúteos a medida que avanzamos.	
15 MIN.			JUEGO		
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	21 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-12

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	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN.			EJERCICIO 3	Talones al glúteo Otro de los ejercicios clásicos, muy utilizado en el calentamiento previo a la actividad física, es el de los talones al glúteo. Consiste en llevar los talones de manera alterna hacia los glúteos a medida que avanzamos.	
15 MIN.			JUEGO		
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	23 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-13

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	Talones al glúteo Otro de los ejercicios clásicos, muy utilizado en el calentamiento previo a la actividad física, es el de los talones al glúteo. Consiste en llevar los talones de manera alterna hacia los glúteos a medida que avanzamos.	
15 MIN.			JUEGO		
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	28 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-14

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	Talones al glúteo Otro de los ejercicios clásicos, muy utilizado en el calentamiento previo a la actividad física, es el de los talones al glúteo. Consiste en llevar los talones de manera alterna hacia los glúteos a medida que avanzamos.	
15 MIN.			JUEGO		
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	30 DE AGOSTO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-15

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	Talones al glúteo Otro de los ejercicios clásicos, muy utilizado en el calentamiento previo a la actividad física, es el de los talones al glúteo. Consiste en llevar los talones de manera alterna hacia los glúteos a medida que avanzamos.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	02 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-07

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	POYO CONTRALATERALApoyo contralateral ciclistas Seguimos trabajando el core, la zona media, con este ejercicio, que a la vez tiene un componente de equilibrio. Mantén la posición elevada de pierna y brazo contrario 10" y cambia de	
15 MIN.			JUEGO	SKIPNNG Medio: levantamos las rodillas a 60 grados. El talón de la pierna elevada debe alcanzar la altura de la rodilla opuesta.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	07 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-08

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	POYO CONTRALATERALApoyo contralateral ciclistas Seguimos trabajando el core, la zona media, con este ejercicio, que a la vez tiene un componente de equilibrio. Mantén la posición elevada de pierna y brazo contrario 10" y cambia de	
15 MIN.			JUEGO	SKIPNNG Medio: levantamos las rodillas a 60 grados. El talón de la pierna elevada debe alcanzar la altura de la rodilla opuesta.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	09 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-09

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	POYO CONTRALATERALApoyo contralateral ciclistas Seguimos trabajando el core, la zona media, con este ejercicio, que a la vez tiene un componente de equilibrio. Mantén la posición elevada de pierna y brazo contrario 10" y cambia de	
15 MIN.			JUEGO	SKIPNNG Medio: levantamos las rodillas a 60 grados. El talón de la pierna elevada debe alcanzar la altura de la rodilla opuesta.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	14 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-10

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	POYO CONTRALATERALApoyo contralateral ciclistas Seguimos trabajando el core, la zona media, con este ejercicio, que a la vez tiene un componente de equilibrio. Mantén la posición elevada de pierna y brazo contrario 10" y cambia de	
15 MIN.			JUEGO	SKIPNNG Medio: levantamos las rodillas a 60 grados. El talón de la pierna elevada debe alcanzar la altura de la rodilla opuesta.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	16 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-11

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	Talones al glúteo Otro de los ejercicios clásicos, muy utilizado en el calentamiento previo a la actividad física, es el de los talones al glúteo. Consiste en llevar los talones de manera alterna hacia los glúteos a medida que avanzamos.	
15 MIN.			JUEGO		
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	21 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-12

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	Talones al glúteo Otro de los ejercicios clásicos, muy utilizado en el calentamiento previo a la actividad física, es el de los talones al glúteo. Consiste en llevar los talones de manera alterna hacia los glúteos a medida que avanzamos.	
15 MIN.			JUEGO		
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	23 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-13

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	Talones al glúteo Otro de los ejercicios clásicos, muy utilizado en el calentamiento previo a la actividad física, es el de los talones al glúteo. Consiste en llevar los talones de manera alterna hacia los glúteos a medida que avanzamos.	
15 MIN.			JUEGO		
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	28 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-14

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	Talones al glúteo Otro de los ejercicios clásicos, muy utilizado en el calentamiento previo a la actividad física, es el de los talones al glúteo. Consiste en llevar los talones de manera alterna hacia los glúteos a medida que avanzamos.	
15 MIN.			JUEGO		
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	30 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-15

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	Talones al glúteo Otro de los ejercicios clásicos, muy utilizado en el calentamiento previo a la actividad física, es el de los talones al glúteo. Consiste en llevar los talones de manera alterna hacia los glúteos a medida que avanzamos.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	01 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-16

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Coordinación	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	02 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-17

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	04 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-18

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	06 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-19

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto…	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	08 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-20

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Levantamiento de pantorrillas Una vez hemos ejercitado muslos y glúteos toca hacer lo propio con la otra mitad de la pierna, rodillas y gemelos principalmente. El ejercicio más sencillo y efectivo consiste en apoyarte levemente sobre una pared manteniéndose recto y paralelo a esta y levantar lentamente los talones, quedándose de puntillas.	
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	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	09 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-21

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Levantamiento de pantorrillas Una vez hemos ejercitado muslos y glúteos toca hacer lo propio con la otra mitad de la pierna, rodillas y gemelos principalmente. El ejercicio más sencillo y efectivo consiste en apoyarte levemente sobre una pared manteniéndose recto y paralelo a esta y levantar lentamente los talones, quedándose de puntillas.	
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	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	11 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-22

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Levantamiento de pantorrillas Una vez hemos ejercitado muslos y glúteos toca hacer lo propio con la otra mitad de la pierna, rodillas y gemelos principalmente. El ejercicio más sencillo y efectivo consiste en apoyarte levemente sobre una pared manteniéndose recto y paralelo a esta y levantar lentamente los talones, quedándose de puntillas.	
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	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	13 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-23

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Levantamiento de pantorrillas Una vez hemos ejercitado muslos y glúteos toca hacer lo propio con la otra mitad de la pierna, rodillas y gemelos principalmente. El ejercicio más sencillo y efectivo consiste en apoyarte levemente sobre una pared manteniéndose recto y paralelo a esta y levantar lentamente los talones, quedándose de puntillas.	
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	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	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-24

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Planchas Pasamos al tren superior, con ejercicios de fuerza para el abdomen y tronco, los encargados de darte estabilidad y equilibrio sobre la bicicleta. Empieza con planchas de 30 segundos y 30 de descanso y ves aumentando su duración poco a poco, sin excederse. También introduce variantes, como las planchas laterales o alternando con un sólo pie o brazo de apoyo.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	16 DE SEPTIEMBRE 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	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Planchas Pasamos al tren superior, con ejercicios de fuerza para el abdomen y tronco, los encargados de darte estabilidad y equilibrio sobre la bicicleta. Empieza con planchas de 30 segundos y 30 de descanso y ves aumentando su duración poco a poco, sin excederse. También introduce variantes, como las planchas laterales o alternando con un sólo pie o brazo de apoyo.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	18 DE SEPTIEMBRE 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	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Planchas Pasamos al tren superior, con ejercicios de fuerza para el abdomen y tronco, los encargados de darte estabilidad y equilibrio sobre la bicicleta. Empieza con planchas de 30 segundos y 30 de descanso y ves aumentando su duración poco a poco, sin excederse. También introduce variantes, como las planchas laterales o alternando con un sólo pie o brazo de apoyo.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	20 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	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL — resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.	FASE CENTRAL — circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	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-28

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	23 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	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	25 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	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	27 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			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	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-32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	30 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	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Planchas Pasamos al tren superior, con ejercicios de fuerza para el abdomen y tronco, los encargados de darte estabilidad y equilibrio sobre la bicicleta. Empieza con planchas de 30 segundos y 30 de descanso y ves aumentando su duración poco a poco, sin excederse. También introduce variantes, como las planchas laterales o alternando con un sólo pie o brazo de apoyo.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	01 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-16

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Coordinación	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	02 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-17

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	04 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-18

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	06 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-19

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto…	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	08 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-20

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Levantamiento de pantorrillas Una vez hemos ejercitado muslos y glúteos toca hacer lo propio con la otra mitad de la pierna, rodillas y gemelos principalmente. El ejercicio más sencillo y efectivo consiste en apoyarte levemente sobre una pared manteniéndose recto y paralelo a esta y levantar lentamente los talones, quedándose de puntillas.	
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	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	09 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-21

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Levantamiento de pantorrillas Una vez hemos ejercitado muslos y glúteos toca hacer lo propio con la otra mitad de la pierna, rodillas y gemelos principalmente. El ejercicio más sencillo y efectivo consiste en apoyarte levemente sobre una pared manteniéndose recto y paralelo a esta y levantar lentamente los talones, quedándose de puntillas.	
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	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	11 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-22

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Levantamiento de pantorrillas Una vez hemos ejercitado muslos y glúteos toca hacer lo propio con la otra mitad de la pierna, rodillas y gemelos principalmente. El ejercicio más sencillo y efectivo consiste en apoyarte levemente sobre una pared manteniéndose recto y paralelo a esta y levantar lentamente los talones, quedándose de puntillas.	
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	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	13 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-23

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Levantamiento de pantorrillas Una vez hemos ejercitado muslos y glúteos toca hacer lo propio con la otra mitad de la pierna, rodillas y gemelos principalmente. El ejercicio más sencillo y efectivo consiste en apoyarte levemente sobre una pared manteniéndose recto y paralelo a esta y levantar lentamente los talones, quedándose de puntillas.	
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	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	15 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
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	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Planchas Pasamos al tren superior, con ejercicios de fuerza para el abdomen y tronco, los encargados de darte estabilidad y equilibrio sobre la bicicleta. Empieza con planchas de 30 segundos y 30 de descanso y ves aumentando su duración poco a poco, sin excederse. También introduce variantes, como las planchas laterales o alternando con un sólo pie o brazo de apoyo.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	16 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
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	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Planchas Pasamos al tren superior, con ejercicios de fuerza para el abdomen y tronco, los encargados de darte estabilidad y equilibrio sobre la bicicleta. Empieza con planchas de 30 segundos y 30 de descanso y ves aumentando su duración poco a poco, sin excederse. También introduce variantes, como las planchas laterales o alternando con un sólo pie o brazo de apoyo.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	18 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
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	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Planchas Pasamos al tren superior, con ejercicios de fuerza para el abdomen y tronco, los encargados de darte estabilidad y equilibrio sobre la bicicleta. Empieza con planchas de 30 segundos y 30 de descanso y ves aumentando su duración poco a poco, sin excederse. También introduce variantes, como las planchas laterales o alternando con un sólo pie o brazo de apoyo.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	20 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
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	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	22 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
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	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	23 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
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	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	25 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
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	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	27 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-31

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	29 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
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	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	30 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
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	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Planchas Pasamos al tren superior, con ejercicios de fuerza para el abdomen y tronco, los encargados de darte estabilidad y equilibrio sobre la bicicleta. Empieza con planchas de 30 segundos y 30 de descanso y ves aumentando su duración poco a poco, sin excederse. También introduce variantes, como las planchas laterales o alternando con un sólo pie o brazo de apoyo.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	01 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-16

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.	Coordinación	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Fuerza	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola	
20 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	02 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-17

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	04 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-18

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	06 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-19

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto…	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	08 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-20

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Levantamiento de pantorrillas Una vez hemos ejercitado muslos y glúteos toca hacer lo propio con la otra mitad de la pierna, rodillas y gemelos principalmente. El ejercicio más sencillo y efectivo consiste en apoyarte levemente sobre una pared manteniéndose recto y paralelo a esta y levantar lentamente los talones, quedándose de puntillas.	
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	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	09 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-21

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Levantamiento de pantorrillas Una vez hemos ejercitado muslos y glúteos toca hacer lo propio con la otra mitad de la pierna, rodillas y gemelos principalmente. El ejercicio más sencillo y efectivo consiste en apoyarte levemente sobre una pared manteniéndose recto y paralelo a esta y levantar lentamente los talones, quedándose de puntillas.	
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	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	11 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-22

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Levantamiento de pantorrillas Una vez hemos ejercitado muslos y glúteos toca hacer lo propio con la otra mitad de la pierna, rodillas y gemelos principalmente. El ejercicio más sencillo y efectivo consiste en apoyarte levemente sobre una pared manteniéndose recto y paralelo a esta y levantar lentamente los talones, quedándose de puntillas.	
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	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	13 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-23

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Levantamiento de pantorrillas Una vez hemos ejercitado muslos y glúteos toca hacer lo propio con la otra mitad de la pierna, rodillas y gemelos principalmente. El ejercicio más sencillo y efectivo consiste en apoyarte levemente sobre una pared manteniéndose recto y paralelo a esta y levantar lentamente los talones, quedándose de puntillas.	
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	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	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-24

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Planchas Pasamos al tren superior, con ejercicios de fuerza para el abdomen y tronco, los encargados de darte estabilidad y equilibrio sobre la bicicleta. Empieza con planchas de 30 segundos y 30 de descanso y ves aumentando su duración poco a poco, sin excederse. También introduce variantes, como las planchas laterales o alternando con un sólo pie o brazo de apoyo.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	16 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-25

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Planchas Pasamos al tren superior, con ejercicios de fuerza para el abdomen y tronco, los encargados de darte estabilidad y equilibrio sobre la bicicleta. Empieza con planchas de 30 segundos y 30 de descanso y ves aumentando su duración poco a poco, sin excederse. También introduce variantes, como las planchas laterales o alternando con un sólo pie o brazo de apoyo.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	18 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-26

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Planchas Pasamos al tren superior, con ejercicios de fuerza para el abdomen y tronco, los encargados de darte estabilidad y equilibrio sobre la bicicleta. Empieza con planchas de 30 segundos y 30 de descanso y ves aumentando su duración poco a poco, sin excederse. También introduce variantes, como las planchas laterales o alternando con un sólo pie o brazo de apoyo.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	20 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	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	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-28

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	23 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	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	25 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			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	27 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			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	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-32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Sentadillas o squats Un ejercicio clásico para fortalecer glúteos, cuádriceps o los tendones de la rodilla. Se trata de ponerse de cuclillas, manteniendo dobladas las rodillas para forzar los músculos de la zona y volver seguidamente a la posición erguida inicial. Al igual que las zancadas, hay muchas variantes de las sentadillas que puedes introducir en tus rutinas: con mancuerna o pesa rusa (kettlebell), con una sola pierna, con piernas separadas, con salto	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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

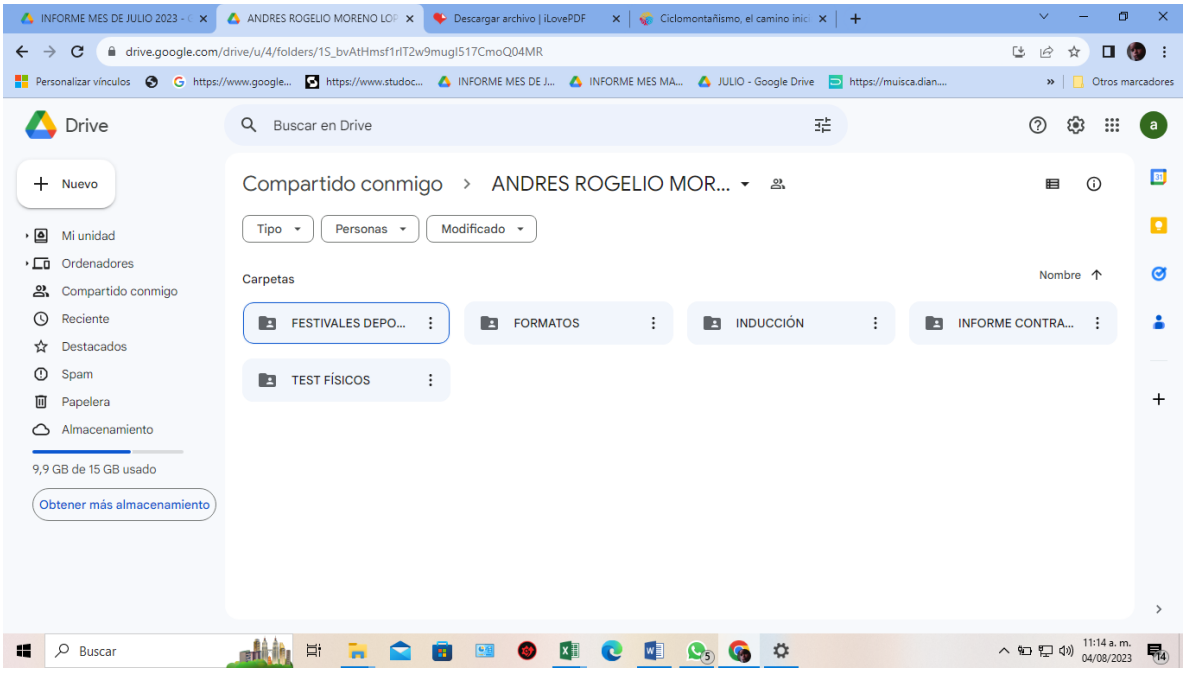
OBSERVACIONES:

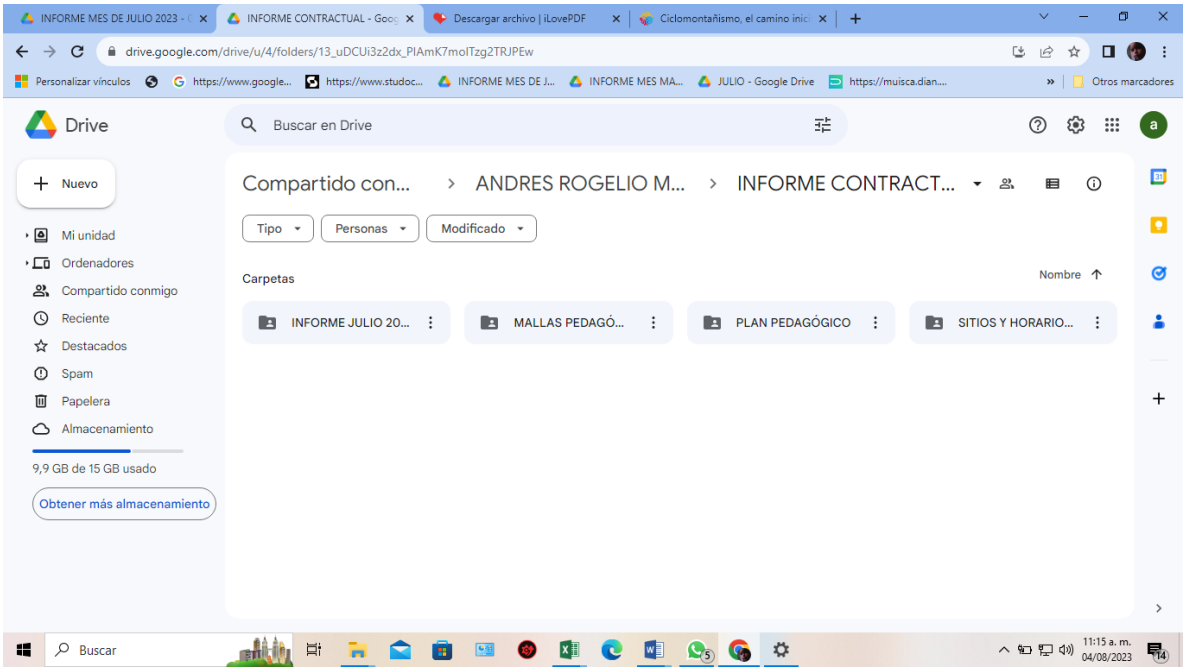
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO
MUNICIPIO	APULO	FECHA	30 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	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	Planchas Pasamos al tren superior, con ejercicios de fuerza para el abdomen y tronco, los encargados de darte estabilidad y equilibrio sobre la bicicleta. Empieza con planchas de 30 segundos y 30 de descanso y ves aumentando su duración poco a poco, sin excederse. También introduce variantes, como las planchas laterales o alternando con un sólo pie o brazo de apoyo.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Realizamos un recorrido por los diferentes trayectos del municipio.	
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:


INFORME MES DE JULIO 2023 -
ANDRES ROGELIO MORENO LOP
Descargar archivo | iLovePDF
Ciclomontañismo, el camino inici
drive.google.com/drive/u/4/folders/1S_bvAtHmsf1rIT2w9mugI517CmoQ04MR
Personalizar vínculos
https://www.google...
https://www.studoc...
INFORME MES DE J...
INFORME MES MA...
JULIO - Google Drive
https://muisca.dian....
Otros marcadores
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
9,9 GB de 15 GB usado
Obtener más almacenamiento
Compartido conmigo
ANDRES ROGELIO MOR...
Tipo
Personas
Modificado
Carpetas
Nombre
FESTIVALES DEPO...
FORMATOS
INDUCCIÓN
INFORME CONTRA...
TEST FÍSICOS
Buscar
11:14 a. m.
04/08/2023


INFORME MES DE JULIO 2023 -
INFORME CONTRACTUAL - Goo
Descargar archivo | iLovePDF
Ciclomontañismo, el camino inici
drive.google.com/drive/u/4/folders/13_uDCUi3z2dx_PlAmK7molTzg2TRJPEw
Personalizar vínculos
https://www.google...
https://www.studoc...
INFORME MES DE J...
INFORME MES MA...
JULIO - Google Drive
https://muisca.dian....
Otros marcadores
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
9,9 GB de 15 GB usado
Obtener más almacenamiento
Compartido con...
ANDRES ROGELIO M...
INFORME CONTRACT...
Tipo
Personas
Modificado
Carpetas
Nombre
INFORME JULIO 20...
MALLAS PEDAGÓ...
PLAN PEDAGÓGICO
SITIOS Y HORARIO...
Buscar
11:15 a. m.
04/08/2023

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES AGOSTO				**MUNICIPIO:**	**APULO**	
LUGAR: POLIDEPORTIVO				**HORARIO DE PRACTICA**	**LUN-MIER-VIERN-SAB**	
					NIVEL	
				INICIACIÓN II (08:00 AM-10:00 AM)	**FUNDAMENTACIÒN I (03:00 PM - 06:00 PM) - FUNDAMENTACION II (07:00 AM - 10:AM)**	
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			
			OBEDIENCIA			
			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: ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES SEPTIEMBRE				**MUNICIPIO:**	**APULO**	
LUGAR: POLIDEPORTIVO				**HORARIO DE PRACTICA**	**LUN-MIER-VIERN-SAB**	
				NIVEL		
				INICIACIÓN II (08:00 AM-10:00 AM)	**FUNDAMENTACIÒN I (03:00 PM - 06:00 PM) - FUNDAMENTACION II (07:00 AM - 10:AM)**	
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			
			OBEDIENCIA			
			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: ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que el señor **ANDRÉS ROGELIO MORENO LÓPEZ,** identificado con C.C. N.º 1.069.402.809 de San Antonio del Tequendama (Cund), con numero de contrato 884/2023 presto sus servicios como PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA, según contratación Indeportes Cundinamarca**,** durante el periodo comprendido del 01 de agosto al 30 de agosto de 2023, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones.

Se expide esta solicitud a los treinta (30) días del mes de agosto de 2023.

Cordialmente,

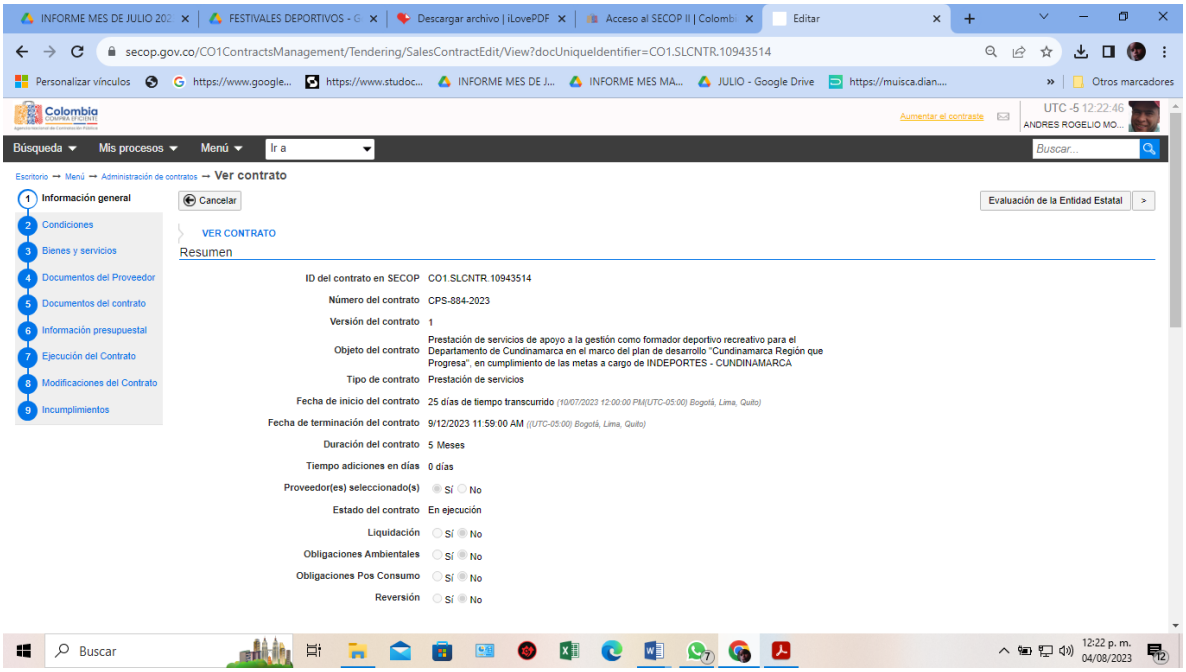
OSCAR LEONARDO MAHECHA GODOY
Director Ejecutivo del I.C.T.R.D.

ORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO REUNIONES Y APOYO	
FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





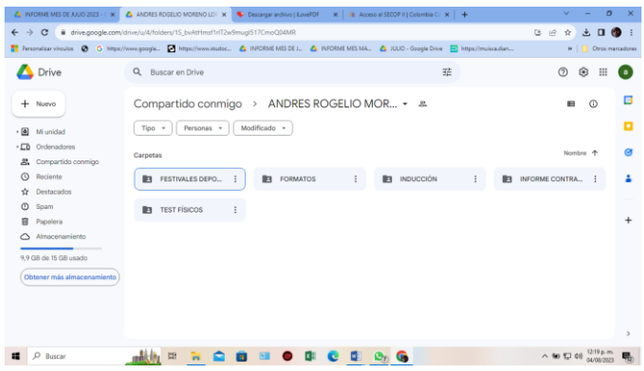
SALON MULTIPLE – MUNICIPIO DE LA MESA, CUNDINAMARCA

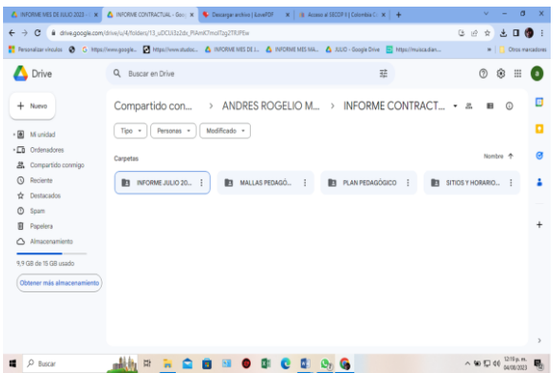

INFORME MES DE JULIO 202
FESTIVALES DEPORTIVOS - G
Descargar archivo | iLovePDF
Acceso al SECOP II | Colombi
Editar
secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10943514
Personalizar vínculos
https://www.google...
https://www.studoc...
INFORME MES DE J...
INFORME MES MA...
JULIO - Google Drive
https://muisca.dian....
Otros marcadores
Colombia Compra Eficiente
Aumentar el contraste
UTC -5 12:22:46
ANDRES ROGELIO MO...
Búsqueda
Mis procesos
Menú
Ir a
Buscar...
Escritorio → Menú → Administración de contratos → Ver contrato
1 Información general
2 Condiciones
3 Bienes y servicios
4 Documentos del Proveedor
5 Documentos del contrato
6 Información presupuestal
7 Ejecución del Contrato
8 Modificaciones del Contrato
9 Incumplimientos
Cancelar
Evaluación de la Entidad Estatal
VER CONTRATO
Resumen
ID del contrato en SECOP CO1.SLCNTR.10943514
Número del contrato CPS-884-2023
Versión del contrato 1
Objeto del contrato Prestación de servicios de apoyo a la gestión como formador deportivo recreativo para el Departamento de Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca Región que Progresa", en cumplimiento de las metas a cargo de INDEPORTES - CUNDINAMARCA
Tipo de contrato Prestación de servicios
Fecha de inicio del contrato 25 días de tiempo transcurrido (10/07/2023 12:00:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
Fecha de terminación del contrato 9/12/2023 11:59:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
Duración del contrato 5 Meses
Tiempo adiciones en días 0 días
Proveedor(es) seleccionado(s) Sí No
Estado del contrato En ejecución
Liquidación Sí No
Obligaciones Ambientales Sí No
Obligaciones Pos Consumo Sí No
Reversión Sí No
Buscar
12:22 p. m.
04/08/2023

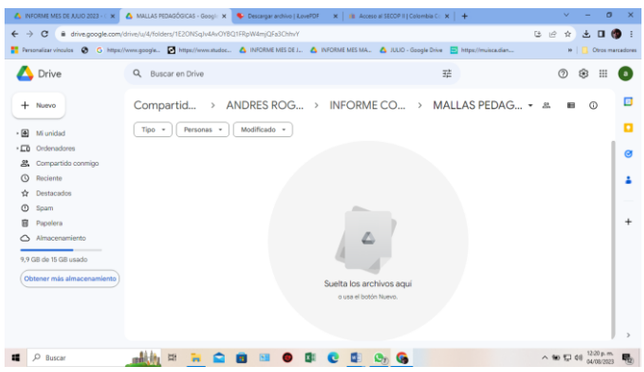
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO DRIVE Y CARPETAS

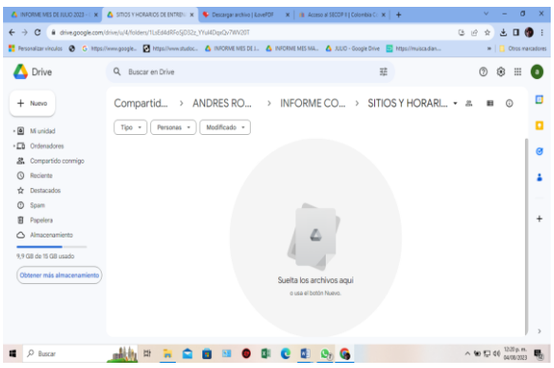
FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

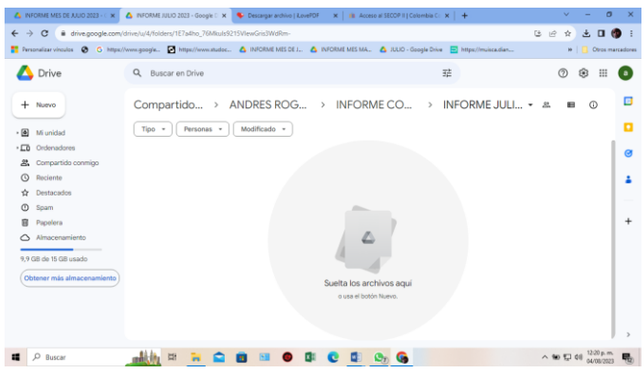
EVIDENCIA FOTOGRAFICA

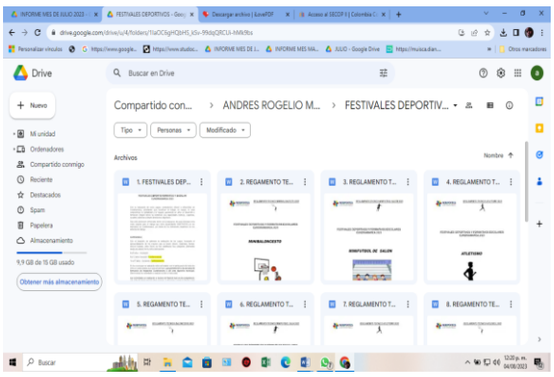












ACTIVIDADES	
	
FECHA Y LUGAR: CONVOCATORIA - 12 DE AGOSTO DE 2023	**FECHA Y LUGAR: IMRD APULO - 13 DE AGOSTO DE 2023**
	
FECHA Y LUGAR: ZONA RURAL APULO - 16 DE AGOSTO DE 2023	**FECHA Y LUGAR: ZONA RURAL APULO -18 DE AGOSTO DE 2023**

CTIVIDADES	
	
FECHA Y LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL APULO - 23 DE AGOSTO DE 2023	**FECHA Y LUGAR: ZONA RURAL APULO - 25 DE AGOSTO DE 2023**
	
FECHA Y LUGAR: ZONA RURAL APULO – 30 DE AGOSTO DE 2023	**FECHA Y LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE APULO – 30 DE AGOSTO DE 2023**