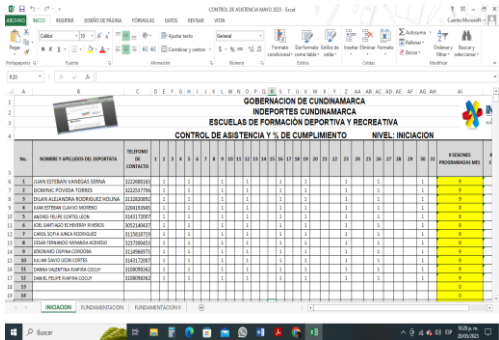
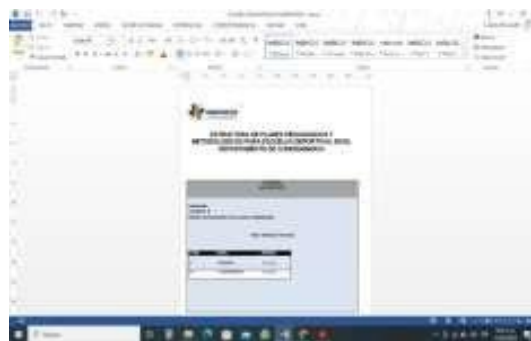


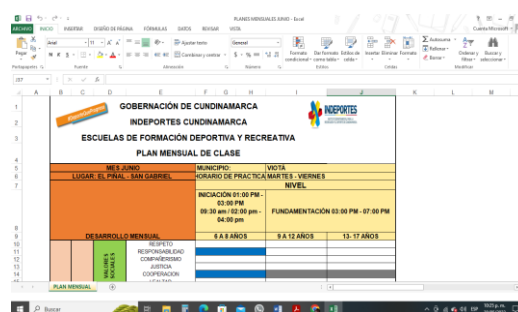
EVIDENCIAS INFORME No 08 MES DE NOVIEMBRE - CTO 567 - 2023			
Nombre del contratista	OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA		
Número de identificación	1.018.464.842	Tipo de documento	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/11/2023-30/11/2023	N° de Registro Presupuestal	2023000975 2023004442
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.			
Obligaciones específicas:		Actividades realizadas:	
		ANEXO: PDF EVIDENCIAS:	
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación , en el municipio Asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se Puedan beneficiar con el programa.		 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1CISvAPCTFriaHuQHlzsJZWQXHjsUX5v	
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.		 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1C_3bKnDoXJMecCOFKY3bGJC3GiwbwwL	

3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.



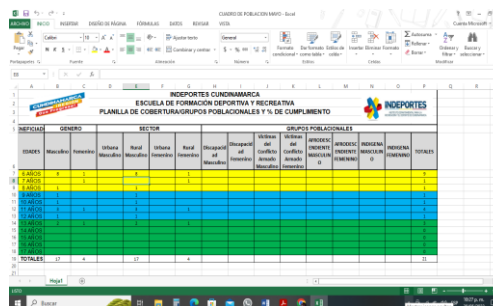
https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1P50Lz66dfQx6CRLtl-ZxxEeGHbiPE_yv

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.



<https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1uDQOYKubU2BEen1M0PDEzBIVeICdH1QL>

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/1N2LBiCcIprLN-v4RLVNPC7FZor4zjvbk>

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/1CISvAPCTFriaHuQHlzjsJZWQXHjsUX5v>

-
- The screenshot shows a Microsoft Word document titled 'KIRI' with a page number of '1'. The document contains a table with the following columns: 'Tanggal', 'Nama', 'No. Absen', and 'Nilai'. The table has one row of data for a student named 'Nur Hafidha' with an attendance number of '09.405.20.00'. The document is in Indonesian and appears to be a form or report.

[illegible]

https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1YpxLMFofy13N_TVZmlwCvO9XK9ZDqNI

- [illegible]

<https://drive.google.com/drive/u/8/folders/13wgkDqXpiN4nwwXkkvH96Y660BspFLoO>

- Trăsciar sesiónen

Buscador de texto o herramientas

<https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1uDQOYKubU2BEen1M0PDEzBlvEICdH1OL>

<p>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.</p>	<p>Durante el periodo contractual no se realizaron pruebas de habilidades físicas, estas se efectuaron en el mes de Septiembre conforme a los parámetros establecidos y según evidencias entregadas en el informe del periodo correspondiente según políticas de INDEPORTES.</p>
<p>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.</p>	<div data-bbox="884 573 1460 902">  </div> <p>https://drive.google.com/drive/u/8/folders/10cl_uO2F1OvJyROzuQ2cmEOU-sDcvW_rj</p>
<p>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.</p>	<p>Durante el periodo contractual no se realizaron Festivales deportivos y recreativos, estos se efectuaron en el mes de Septiembre conforme a los parámetros establecidos y según evidencias entregadas en el informe del periodo correspondiente según políticas de INDEPORTES.</p>
<p>13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.</p>	<div data-bbox="900 1458 1401 1854">  </div> <p>https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1CISvAPCTFriaHuQHlzjsJZWQXHjsUX5v</p>

<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>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).</p>	 <p>https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10293072</p>
<p>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</p>	 <p>https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1mnBI_mthK37r0U1MUVhJ-Wrfdzu6wPW0n</p>

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



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN 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	JUAN ESTEBAN VANEGAS SERNA	3222688163			1				1			1				1			1				1			1				1				8	8	0	100%
2	DILAN ALEJANDRA RODRIGUEZ HOLINA	3132820892			1				1			1				1			1				1			1				1				8	8	0	100%
3	JUAN ESTEBAN CLAVIJO MORENO	3204193945			1				1			1				1			1				1			1				1				8	8	0	100%
4	ANDRES FELIPE CORTES LEON	3143172007			1				1			1				1			1				1			1				1				8	8	0	100%
5	JOEL SANTIAGO ECHEVERRY RIVEROS	3052140437			1				1			1				1			1				1			1				1				8	8	0	100%
6	CAROL SOFIA JUNCA RODRIGUEZ	3115818719			1				1			1				1			1				1			1				1				8	8	0	100%
7	CESAR FERNANDO MIRANDA ACEVEDO	3237300453			1				1			1				1			1				1			1				1				8	8	0	100%
8	JERONIMO OSPINA CORDOBA	3114966973			1				1			1				1			1				1			1				1				8	8	0	100%
9	JULIAN DAVID LEON CORTES	3143172007			1				1			1				1			1				1			1				1				8	8	0	100%
10	DANNA VALENTINA RIAPIRA COCUI	3108098362			1				1			1				1			1				1			1				1				8	8	0	100%
11	DANIEL FELIPE RIAPIRA COCUI	3108098362			1				1			1				1			1				1			1				1				8	8	0	100%
12	CESAR FERNANDO MIRANDA ACEVEDO	3237300453			1				1			1				1			1				1			1				1				8	8	0	100%
13	JERONIMO OSPINA CORDOBA	3114966973			1				1			1				1			1				1			1				1				8	8	0	100%
14	JULIAN DAVID LEON CORTES	3143172007			1				1			1				1			1				1			1				1				8	8	0	100%
15	DANNA VALENTINA RIAPIRA COCUI	3108098362			1				1			1				1			1				1			1				1				8	8	0	100%
16	DANIEL FELIPE RIAPIRA COCUI	3108098362			1				1			1				1			1				1			1				1				8	8	0	100%
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

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



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

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

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

DEPORTE NATACION

Individual: X

Conjunto:

Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

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

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO									
DEPORTE		NATACION							
MODALIDAD									
MUNICIPIO		<u>VIOTA</u>							
MES NOVIEMBRE									

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

NOMBRE MONITOR

FIRMA DE MONITOR OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA



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



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



FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO IMAGEN INSTITUCIONAL	
FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA
DEPORTE	NATACION
MUNICIPIO	VIOTA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO CAMOA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
 <p>A group of children are playing in a swimming pool. Some are sitting on the edge, while others are in the water. A woman is standing near the pool, and a man in a green shirt is also visible. The date and time stamp in the bottom right corner of the photo is 18/04/2023 15:33.</p>	 <p>A man wearing a green polo shirt with a logo and a blue cap is standing in front of a swimming pool. The logo on his shirt says 'ALCALDIA MUNICIPAL VIOTA' and 'WILDER GOMEZ ALCAIDE'. In the background, other people are swimming in the pool.</p>
 <p>Children are playing in a swimming pool. A man in a green shirt is standing near the pool, and a woman is also visible. The date and time stamp in the bottom right corner of the photo is 18/04/2023 15:33.</p>	 <p>A swimming pool with several people swimming in it. The pool is surrounded by a fence and there are trees in the background.</p>
Centro Poblado El Piñal.	Polideportivo central Viotá
Escuela Rural El Piñal	Centro Poblado El Piñal.

DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS	
MUNICIPIO	VIOTA		FECHA	05 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION	
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.					SESION	S-44

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	<p>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</p> 
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	<p>trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.</p> 
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	<p>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.</p> 
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	<p>Estiramientos, movilidad articular y series ligeras</p> 
MIN.			EJERCICIO 3	
15 MIN.			JUEGO	<p>Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos</p> 
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<p>se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento</p> <p>se forma un círculo y se trabaja el estiramiento</p>
			RETO PROXIMA SESION	<p>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.</p>

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	NATAcion	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	08 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-45

TIEMPO		FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL		lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	
30 MIN.			Predeportivos	CALENTAMIENTO	
30 MIN.	FASE CENTRAL		Orientacion	EJERCICIO 1	
20 MIN.			circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	
MIN.				EJERCICIO 3	
15 MIN.				JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos
5 MIN.	FASE FINAL			ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento
				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.

OBSERVACIONES:

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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



DEPORTE	NATACION	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	12 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-46

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION Su dinamica 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.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2 Estiramientos, movilidad articular y series ligeras	
MIN.			EJERCICIO 3	
15 MIN.			JUEGO Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			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.	

OBSERVACIONES:	
----------------	--

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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



DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS	
MUNICIPIO	VIOTA		FECHA	15 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION	
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.					SESION	S-47

TIEMPO		FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> 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!	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> MIN.		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.	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Estiramientos, movilidad articular y series ligeras	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"></div> MIN.			EJERCICIO 3		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.		FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendrá una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formación.	

OBSERVACIONES:

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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



DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS	
MUNICIPIO	VIOTA		FECHA	19 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION	
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.					SESION	S-48

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN. 	FASE INICIAL	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. 		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	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. 		EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN. 		EJERCICIO 3		
15 MIN. 		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN. 	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentación por que se debe mejorar las técnicas en el control de pasar y entregar el balón a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un círculo y se trabaja el estiramiento
		RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendrá una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formación.	

OBSERVACIONES:

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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



DEPORTE	NATACION	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS	
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	22 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION	
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.				SESION	S-49

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> 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!	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> 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.	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> 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.	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2 ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"></div> MIN.			EJERCICIO 3	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.			JUEGO Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un círculo y se trabaja el estiramiento
			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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	NATACION	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS	
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	26 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION	
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.				SESION	S-50

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 pillas, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela.	
30 MIN. 	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1 EL ROBOT. Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".	
20 MIN. 		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2 ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN. 			EJERCICIO 3	
15 MIN. 			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5
5 MIN. 	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un círculo y se trabaja el estiramiento
			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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS	
MUNICIPIO	VIOTA		FECHA	29 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION	
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.					SESION	S-51

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> 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.	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> 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 pillas, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela.	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> 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".	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2 ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"></div> MIN.			EJERCICIO 3	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.			JUEGO Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.		FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento
			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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	05 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-44

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

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	NATACION	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	08 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-45

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	<p>Su dinamica 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</p> 
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	<p>trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.</p> 
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	<p>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.</p> 
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	<p>Estiramientos, movilidad articular y series ligeras</p> 
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"></div> MIN.			EJERCICIO 3	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.			JUEGO	<p>Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos</p> 
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<p>se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento</p> <p>se forma un circulo y se trabaja el estiramiento</p>
			RETO PROXIMA SESION	<p>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.</p>

OBSERVACIONES:

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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



DEPORTE	NATACION	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS	
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	12 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I	
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.				SESION	S-46

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION Su dinamica 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.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2 Estiramientos, movilidad articular y series ligeras	
MIN.			EJERCICIO 3	
15 MIN.			JUEGO Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS	
MUNICIPIO	VIOTA		FECHA	15 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I	
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.					SESION	S-47

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> 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!	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> 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.	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> 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.	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Estiramientos, movilidad articular y series ligeras	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"></div> MIN.			EJERCICIO 3		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.		FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento
			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.	

OBSERVACIONES:

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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



DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA		FECHA	19 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.					
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Juegos de memoria o memory Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil. ¡Y a los mayores nos vendrá genial para mantener activa la mente!		
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 3 ó 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	LA GALLINA CIEGA. Para mejorar el conocimiento interno de las sensaciones (propiocepción). Tocarle diferentes puntos del cuerpo. Después, pedirle que señale sobre el dibujo de un cuerpo humano los sitios donde se le tocó.		
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.		
MIN.			EJERCICIO 3			
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5		
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un círculo y se trabaja el estiramiento	
			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 PLANEACIÓN DE UNA SESION	
OBSERVACIONES:						

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



DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD		FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS	
MUNICIPIO	VIOTA		FECHA	22 DE NOVIEMBRE DE 2023		NIVEL	FUNDAMENTACION I	
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.							
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS			EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	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!			
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> 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.			
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> MIN.		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.			
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2		ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.			
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"></div> MIN.			EJERCICIO 3					
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"></div> MIN.			JUEGO		Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5			
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.			ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento	<div style="color: red;">se forma un círculo y se trabaja el estiramiento</div>		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION		
OBSERVACIONES:								

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



DEPORTE	NATAcion	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS	
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	26 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I	
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.				SESION	S-50

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 pillas, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela.		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1 EL ROBOT: Una variante del juego anterior para niños un poco mayores. Aquí es el niño quien debe dirigir los pasos de un adulto o de otro niño hasta llevarlo a la meta. Para ello, debe ir describiendo los movimientos que debe hacer la otra persona. Se puede complicar jugando "al contrario": es decir, la orden hay que interpretarla al revés, con lo que el niño tendrá que pensar primero la dirección correcta y después decir la contraria. Así practica la "reversibilidad".		
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2 ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.		
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un círculo y se trabaja el estiramiento	
			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 PLANEACIÓN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS	
MUNICIPIO	VIOTA		FECHA	29 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I	
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.					SESION	S-51

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> 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.	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> 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 pillas, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela.	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> 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".	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2 ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">MIN.</div>			EJERCICIO 3	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.			JUEGO Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.		FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento
			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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS	
MUNICIPIO	VIOTA		FECHA	05 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II	
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.					SESION	S-44

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

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	NATAcion	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS	
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	08 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II	
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.				SESION	S-45

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	<p>Su dinamica 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</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	<p>trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	<p>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.</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	<p>Estiramientos, movilidad articular y series ligeras</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"></div> MIN.			EJERCICIO 3		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.			JUEGO	<p>Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<p>se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento</p>	<p>se forma un circulo y se trabaja el estiramiento</p>
			RETO PROXIMA SESION	<p>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.</p>	

OBSERVACIONES:

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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



DEPORTE	NATAcion	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS	
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	12 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II	
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.				SESION	S-46

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	
MIN.			EJERCICIO 3	
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento
			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.

OBSERVACIONES:

FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION

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



DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS	
MUNICIPIO	VIOTA		FECHA	15 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II	
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.					SESION	S-47

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> 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!	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> 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.	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> 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.	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Estiramientos, movilidad articular y series ligeras	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"></div> MIN.			EJERCICIO 3		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un círculo y se trabaja el estiramiento
			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.	

OBSERVACIONES:

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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



DEPORTE	NATACION	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	19 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-48

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN. 	FASE INICIAL	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. 		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	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. 		EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.	
MIN. 		EJERCICIO 3		
15 MIN. 		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN. 	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentación por que se debe mejorar las técnicas en el control de pasar y entregar el balón a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un círculo y se trabaja el estiramiento
		RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendrá una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formación.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD		FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS	
MUNICIPIO	VIOTA		FECHA	22 DE NOVIEMBRE DE 2023		NIVEL	FUNDAMENTACION II	
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.							
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS			EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	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!			
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> 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.			
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> MIN.		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.			
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2		ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.			
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"></div> MIN.			EJERCICIO 3					
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.			JUEGO		Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5			
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un círculo y se trabaja el estiramiento		
			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 PLANEACIÓN DE UNA SESION		
OBSERVACIONES:								

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



DEPORTE	NATACION	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS	
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	26 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II	
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.				SESION	S-50

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	<p>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.</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	<p>Este juego solo se puede correr por las líneas que estén dibujadas en el campo.</p> <p>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 pillas, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela.</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	<p>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".</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	<p>ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"></div> MIN.			EJERCICIO 3		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.			JUEGO	<p>Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<p>se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento</p>	<p>se forma un círculo y se trabaja el estiramiento</p>
			RETO PROXIMA SESION	<p>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.</p>	<p>FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION</p>

OBSERVACIONES:

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



DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS
MUNICIPIO	VIOTA		FECHA	29 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.					
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	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.		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> 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 pillas, le tiene que dar el cono en la mano y deja de quedársela.		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">30</div> 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".		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	ejercicios en seco y ejercicios en agua. Estiramientos, movilidad articular y series ligeras en agua.		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">MIN.</div>			EJERCICIO 3			
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un círculo y se trabaja el estiramiento	
			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 PLANEACIÓN DE UNA SESION	
OBSERVACIONES:						

drive.google.com/drive/u/8/folders/1WTy901BOMÁykD9usztjUjEuxh8_xtvAe

Personalizar vínculos

Drive

Buscar en Drive

+ Nuevo

- Mi unidad
- Computadoras
- Compartidos conmigo
- Recientes
- Destacados
- Papelera
- Almacenamiento

774.1 MB de 15 GB utilizado(s)

Comprar almacenamiento

Compartidos conmigo

Nombre	Propietario	Última modifi...	Tamaño del :
FORMATOS	Geraldine Hernán...	6 abr 2023	—
INDUCCIÓN	Geraldine Hernán...	6 abr 2023	—
INFORME CONTRACTUAL	Geraldine Hernán...	6 abr 2023	—
TEST FÍSICOS	Geraldine Hernán...	6 abr 2023	—

6:52 p. m. 27/04/2023

drive.google.com/drive/u/8/folders/1GLnc0zCm_jxb_Hn160phekGJ2WTSPAuq

Personalizar vínculos

Drive

Buscar en Drive

+ Nuevo

- Mi unidad
- Computadoras
- Compartidos conmigo
- Recientes
- Destacados
- Papelera
- Almacenamiento

774.1 MB de 15 GB utilizado(s)

Comprar almacenamiento

1 seleccionado

Nombre	Propietario	Última modifi...	Tamaño del :
INFORME MES DE ABRIL 2023	Geraldine Hernán...	6 abr 2023	—
MALLAS PEDAGÓGICAS	Geraldine Hernán...	6 abr 2023	—
PLAN PEDAGÓGICO	Geraldine Hernán...	6 abr 2023	—
SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO	Geraldine Hernán...	6 abr 2023	—

6:52 p. m. 27/04/2023



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE



MES NOVIEMBRE				MUNICIPIO:	VIOTÁ			
LUGAR: EL PIÑAL - SAN GABRIEL				HORARIO DE PRACTICA: MARTES - VIERNES				
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL				
				INICIACIÓN 01:00 PM - 03:00 PM 09:30 am / 02:00 pm - 04:00 pm				
				FUNDAMENTACIÓN 03:00 PM - 07:00 PM				
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CONFIANZA					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
		VALORES PERSONALES	LEALTAD					
			AMISTAD					
			HUMILDAD					
			PUNTUALIDAD					
			AUTODISCIPLINA					
	PARTE CENTRAL	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION				
				MOVILIDAD ARTICULAR				
				CALENTAMIENTO				
			DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
				RITMO				
				EQUILIBRIO				
				ORIENTACION				
				DIFERENCIACION				
				REACCIÓN				
				ADAPTACIÓN				
				CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
					VELOCIDAD			
					FLEXIBILIDAD			
					RESISTENCIA			
				ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
					REMATE			
					CONDUCCION			
					DRIbling			
ELEMENTOS TÁCTICOS								
RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
	JUEGOS TRADICIONALES							
	ACTIVIDADES ARTISTICAS							
	CIRCUITOS RECREATIVOS							
	FESTIVALES RECREATIVOS							
PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO						
		RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						
FIRMA FORMADOR: OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA								

**EL SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD DEL
MUNICIPIO
DE VIOTÁ CUNDINAMARCA**

CERTIFICA:

Que el (la) señor(a) **OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA**, identificada con Cédula de Ciudadanía No. 1.018.464.842 de Bogotá D.C., y con número de contrato 567- 2023, prestó sus servicios como **Formador De La Escuela De Formación Deportiva De Natación**

Durante el periodo comprendido del 01 de noviembre al 30 de noviembre del 2023.

La presente Certificación se expide en la Secretaria de Cultura, Turismo, Deporte y Juventud a los (30) del mes de noviembre del año dos mil veintitrés (2023).

WILDER GÓMEZ ALCALDE 2020 - 2023
Unidos Al Cambio

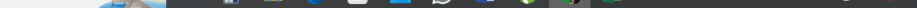


MIGUEL ANGEL ACUÑA CASTRO
Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Juventud.

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO REUNIONES Y APOYO	
FORMADOR	OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA
DEPORTE	NATACION
MUNICIPIO	VIOTA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	SAN GABRIEL – EL PIÑAL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
	
	PUNTO VIVE DIGITAL – MUNICIPIO DE LA MESA, CUNDINAMARCA
	
CAPACITACION FORMADORES Y FINALIZACION PERIODO CONTRACTUAL – MOSQUERA, CUNDINAMARCA	APOYO GIRO DE RIGO

© VORTAL 2019 [Términos de uso](#) [Normativa](#) [Soporte Remoto](#) [ayuda](#) Español (Colombia) 018000-52-0808 www.colombiacompra.gov.co/soporte Lunes a Viernes 7:00 am a 7:00 pm

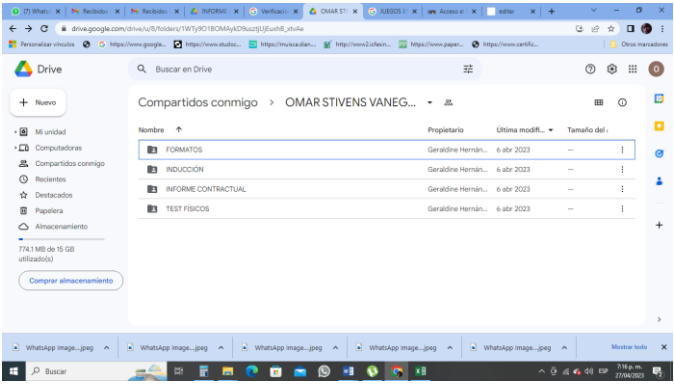
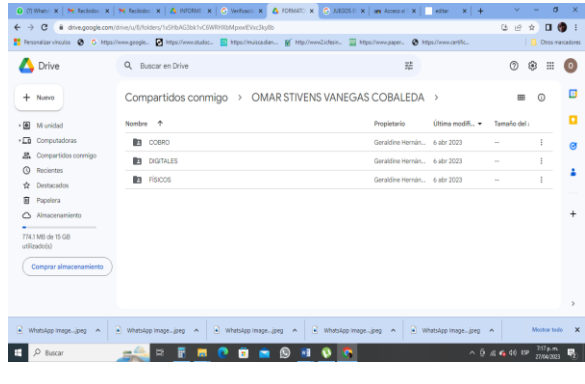
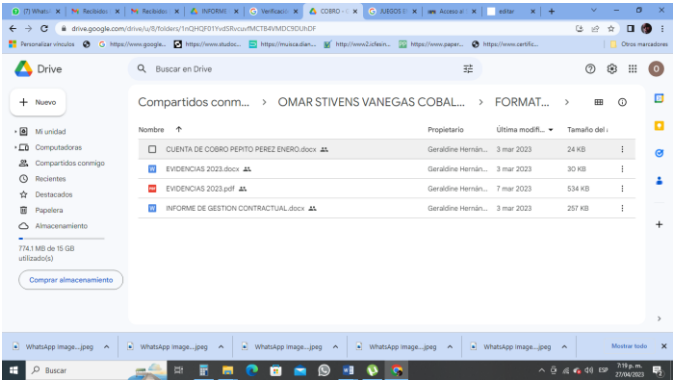
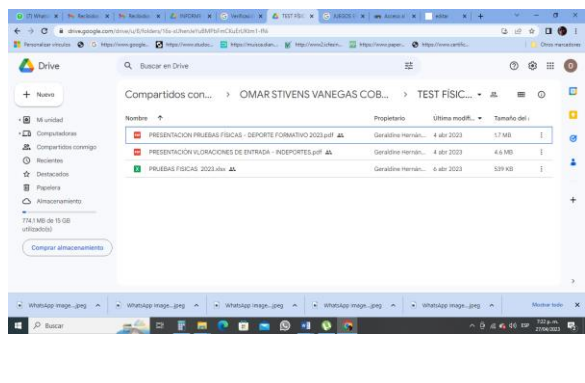
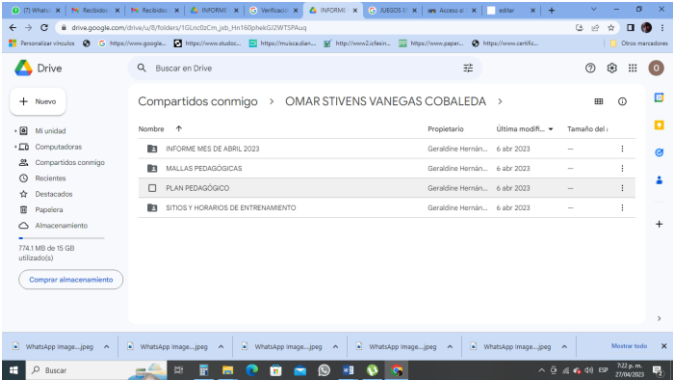
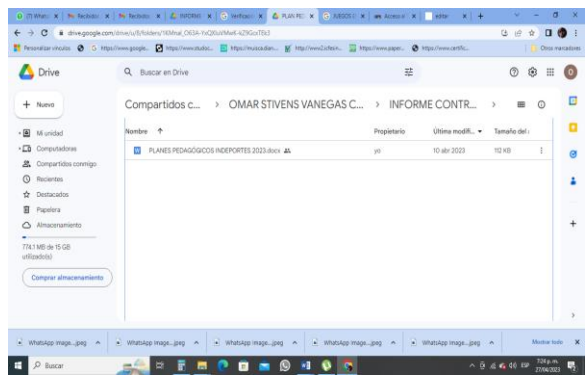
WhatsApp Image...jpeg WhatsApp Image...jpeg WhatsApp Image...jpeg WhatsApp Image...jpeg WhatsApp Image...jpeg [Mostrar todo](#) [X](#)

Buscar  7:13 p. m. 27/04/2023

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO DRIVE Y CARPETAS

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

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

ACTIVIDADES



**FECHA Y LUGAR: Centro poblado El Piñal -
04 DE NOVIEMBRE DE 2023**



**FECHA Y LUGAR: Centro Poblado El Piñal -
07 DE NOVIEMBRE DE 2023**



**FECHA Y LUGAR: Centro poblado El Piñal -
11 DE NOVIEMBRE DE 2023**



**FECHA Y LUGAR: Centro poblado El Piñal -
14 DE NOVIEMBRE DE 2023**

ACTIVIDADES



FECHA Y LUGAR: Municipio de Viotá- 18 DE NOVIEMBRE DE 2023



FECHA Y LUGAR: Polideportivo Central - 21 DE NOVIEMBRE DE 2023



FECHA Y LUGAR: Centro Poblado El Piñal - 25 DE NOVIEMBRE DE 2023



FECHA Y LUGAR: Polideportivo Camoa 28 de NOVIEMBRE de 2023