Obligación #1

		E.F.D CICLOMONTAÑISMO														
				CENTRO CIVICO												
No.	NOMBRES Y APELLIDOS	# D.I.	FECHA NACIMIENTO				TELEFONO	DIRECCION	BARRIO	TALLA	EPS	RH	CURSO	COLEGIO		
1	JUAN CAMILO MORENO CHAVARRO	1022409322	29	8	2013	7	3125038303	CLL 46 #9-18	DESPENSA	12		O+	2	NTRA SRA DE LA ESPERANZA		
2	JUAN CAMILO PINTO VILLAREAL	1025552781	22	11	2013	8	3118884624	CRA 6 ESTE #32	SAN MATEO	14	SANITAS		2	NUEVO S. GABRIEL ARCANGEL		
3	JUAN DAVID CASTRO DEVIA	1024503926	30	4	2008	13	3015942051	TV 24 B #17 30	LA DESPENSA	M		O+	7	IE LA DESPENSA		
4	DAVID ESTEBAN SANCHEZ SUAREZ	1074814215	11	11	2009	12	3168873378		LEON XIII	S						
5	LIAN MARTIN RODRIGUEZ BERDUGO			4	2012	9	3213778765	CLL 40 I SUR#7	TIMIZA	10	FAMISANAR	O+	4	TOM ADAMS		
6	ANDRES ESTEBAN AHUMADA SOSA	1029652234	17	7	2009	12	3204683868	CRA 44 #1 EST	SAN MATEO	16	SALUD TOTAL	O+	7	IE TECNICO INDUSTRIAL		
7	CAMILO ANDRES CUERVO LEON															
8	CRISTOFER ARIAS GUZMAN	1073695458	28	8	2010	11	3013964156	CRA 8 ESTE 32	RICAURTE	16	SURA	O+	5	LICEO AMERICAN SCHOOL		
9	DANIEL ALEJANDRO BONILLA CORTES	1023383679	19	3	2009	12	3153339675	CRA 2 #24A08	PORVENIR	M	SANITAS	O+	6	LICEO AMERICAN SCHOOL		
10	DAVID ALEJANDRO QUIROGA ROBAYO	1025546333	28	1	2011	10	3183744948		CIUDAD VERDE	14	SANITAS	O+	5	COLEGIO BOLIVAR		
11	SAMUEL SANTIAGO GUERRERO ROMERO	1023367534	6	2	2005	16	3219722669	CL 5 SUR #18-0	LA VEREDITA	S	NUEVA EPS	O+	11	GRAL SANTANDER		
12	EDWIN SNEIDER BERNAL BELLO															
13	HANDER TRUJILLO BETANCOURT	1013136147	23	8	2011	10	3226212683	CLL 32 ESTE #1	SAN MATEO	14	SALUD TOTAL		4	IESMA		
14	ISABEL SOFIA SOSA ORTIZ	1013121148	1	5	2010	11	3183880162	CLL 29# 1A29 E	LAS VEGAS	S	SALUD TOTAL	O+	5	LICEO AMERICAN SCHOOL		
15	JUAN ESTEBAN CORTES MORENO	1013636249	7	11	2010	11	3125690450	CRA 6 ESTE #68	SAN MATEO	12	COLSUBSIDIO	O+	5	MINUTO DE DIOS		
16	JUAN ESTEBAN VILLABON VILLABON	1013132255	18	7	2010	11	3106770906	CRA 6 A ESTE #	SAN MATEO	16		O+	5	LICEO MAYOR DE SOACHA		
17	JUAN FELIPE MURILLO BARAJAS	1146128245	28	12	2008	13	3184842951	CLL 32 A #7B 1	SAN MATEO	S		A+	4	ALMIRANTE PADILLA		
18	LINA VALERIA SOSA DURAN	1029663967	3	12	2008	13	3183395575	CRA 44 #1 EST	SAN MATEO	S	SALUD TOTAL	O+	7	LICEO AMERICAN SCHOOL		
19	JUAN PABLO VILLAREAL CASTAÑEDA	1014868672	1	4	2009	12	3118884624	CRA 6 ESTE #32	SAN MATEO	16	SANITAS	O+	7	CEDID SAN PABLO		
20	JUAN STEVEN MUÑOZ LOAIZA	1012862483	7	7	2005	16	3124676688		SAN MATEO	S						
21	JULIAN DANIEL ROA VILLAMIL	1150184892	7	2	2008	13	3164978771		LEON XIII	16						
22	SAMUEL ANDRES GONZALEZ CABUYO	1074814215	11	11	2009	12	3168873378		LEON XIII	S						
23	MARIA PAULA CADENA MARTINEZ	1146123510	18	2	2012	9	3204458024		SAN MATEO	16	FAMISANAR	A+	4	COOP ISMAEL PERDOMO		
24	DAVID JERONIMO CASTRO VALDERRAMA	1013133893	27	12	2005	16	3102921053			16	POLICIA	O-	5	ALMIRANTE PADILLA		
25	JULIAN DANIEL REYES BARRERO		3	9	2011	10				14			4	LEONARDO POSADA		
26	PAULA JULIANA JIMENEZ ARIAS	1027286169	19	5	2011	10	3203323582	CRA 6 ESTE #38	SAN MATEO	16	SURA	O+	5	NTRA.SRA DE LAS MISERICORDIAS		
27	JUAN JOSE BONILLA CORTES	1011219222	30	6	2012	9	3153339675	CRA 2 # 24 A 08	PORVENIR	14		O+	3	LICEO AMERICAN SCHOOL		
28	MARTIN MEJIA GALLON	1023392486	19	4	2011	10	3197374316	CLL 36 #35C36	SAN MATEO	14	SERVISALUD	O-	5	NTRA.SRA DE LAS MISERICORDIAS		
29	JUAN DIEGO REAL HERNANDEZ	1023396626	11	4	2012	9	3114812429	CRA 6 A ESTE #	SAN MATEO	14	COMPENSAR	A-	4	MARIA MAGDALENA		
30	MARIA ALEJANDRA RIVERA	1023395273	27	11	2011	10	3005052717	CRA 6 ESTE #38	SAN MATEO	14	SALUD TOTAL	O+	4	LAURA VICUÑA		
31	SAMUEL SANTIAGO GUERRERO ROMERO	8	3	2013	8	3142525286		SAN MATEO	10	COMPENSAR		2	ALFONSO JARAMILLO			
32	JUAN ANGEL CHIGUASUQUE TUNJO	1032463756	18	5	2012	9	3192061961	CRA 78 BIS #58	BOSA V NORA	10	SALUD TOTAL	A+	4	GIM PSICOSOCIAL S.XXI		
33	JHOJAN ESTEBAN PIEDRAHITA MARTIN	1028497291	2	4	2012	9	3173586556		CIUDAD VERDE	12	COMPENSAR	O+	4	JOSE FRANCISCO SOCARAS		
34	JUAN DIEGO RODRIGUEZ BERDUGO	1028497649	27	4	2012	9	3213778765	CLL 40 I SUR#7	TIMIZA	10	FAMISANAR	O+	4	TOM ADAMS		
35	MARIAN CAROLINA BARRERA NOVOA						1013131043	TRV 19# 39 C 1	LEON XIII	6		A+	6	LEON MAGNO		
36	SERGIO DAVID GUTIERREZ RIVERA	1023396492	4	4	2012	9	3214404517			12	SURA		4	LICEO AMERICAN SCHOOL		
37	ALEJANDRO AMAYA GARCIA	1014668956	8	4	2008	13	3132149550			16						
38	ALEJANDRO CASTAÑEDA GOMEZ															
39	ANGEL SAMUEL SOSA ORTIZ															
40	DANIEL ALEJANDRO ARIAS OLARTE															
41	DANIEL SANTIAGO ZABALA MARIN															
42	JAFFET SAMUEL FRANCO CHIGUASUQU	1012342192	28	5	2006	15	3006247756			S						
43	JEFERSON ARBEY BARRANTES CORTES	1023379591	8	4	2008	13	3142438960	CRA 15 ESTE #3	SAN MATEO	L	CAPITAL SALUD	O+	6	EL BOSQUE		
44	JOHAN ANDRES PARRAGA MONROY															
45	JUAN DAVID MONROY RODRIGUEZ	1014658187	3	9	2004	17	3143889008	CLL 16 B SUR #	COMPARTIR	M	SANITAS	O+	11	SANTA VERONICA		
46	JUAN SEBASTIAN VELASCO FRANCO	1074810014	6	9	2004	17	3228472689	CRA 49 ESTE #3	CIUDADELA SU	L	FAMISANAR	O-	10	BUENOS AIRES		
47	JULIAN FELIPE MARIN FERNANDEZ	1074813660	31	7	2008	13	3134333814			16						
48	KEVIN MATEO HERNANDEZ GIL															
49	LAURA VALENTINA MARIN FERNANDEZ	1074526884					3114506260	CLL 1 #16 A 5	QUINTAS DE L	M		O+	10	COL BACH NIÑO JESUS		
50	LAURA VALENTINA REAL HERNANDEZ	1023378297	6	1	2008	13	3112590700	CRA 6 A ESTE#	SAN MATEO	S		O-	8	MARIA MAGDALENA		
51	LUIS SANTIAGO PANCHE	1073683953	3	9	2007	14	3112520165			16						
52	MANUEL ESTEBAN RODRIGUEZ GUTIERREZ															
53	ANA SOFIA SANCHEZ PEÑA	1029145230	23	9	2007	14	3203283672	CLL 34 #2-18 T	SAN MATEO	S	SALUD TOTAL	O+	8	IED SAN BERNARDO		
54	NEYLER SANTIAGO TORRES LIGIO	1010533817	19	3	2011	10	3002920843	CLL 43 ESTE #	VILLA SANDRA	12	COMPENSAR	O+	4	LIC MONTESORI		
55	PAULA MANUELA MUÑOZ MARTINEZ	1014662558	10	6	2006	15	3124343042	CRA 2 #7-38	ALTICO	S	FAMISANAR	O+	10	SAN AGUSTIN		
56	LAURA CAMILA RODRIGUEZ GUTIERREZ	1150184892	7	2	2008	13	3164978771		LEON XIII	16						
57	SAMUEL SANTIAGO DIAZ CORREDOR	1023367534	6	2	2005	16	3219722669	CL 5 SUR #18-0	LA VEREDITA	S	NUEVA EPS	O+	11	GRAL SANTANDER		
58	YOSTIN GARZON CARDENAS	1011222223	26	12	2012	9	3219074066	CLL 34# 14 00	SAN MATEO	12		AB+	2	ALMIRANTE PADILLA		
59	JUAN DAVID BARRERA BERMUDEZ	1029144600	30	4	2007	13	3112470788	CRA 9 ESTE #33	SAN MATEO	S	COMPENSAR	O+	8	MARIA MAGDALENA		
60	SHARICK TATIANA MURCIA MORALES	1029145230	23	12	2004	17	3118560355	CRA 14 ESTE #3	SAN MATEO	S	SANITAS	B+	25	U. IBEROAMERICANA		

Obligación #2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA”

“MANUAL ELABORACION PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA”

INTRODUCCION

La práctica de actividad física en los últimos meses se ha visto restringida por el parecimiento de dispositivos tecnológicas que hacen que los niños y niñas se hagan dependientes de estos, dejando de lado y desconociendo los beneficios de la actividad física abordándolo desde varias perspectivas como los son la salud, el cuidado corporal, la higiene, la motricidad y las descargas de emociones a causa del estrés que es evidente dentro de la población infantil. Sumado a esto la pandemia SARS COVID 19, ha sido un momento coyuntural a nivel mundial, haciendo que cada actividad cotidiana se convierte en un paso a la virtualidad, haciendo de este un aumento progresivo del sedentarismo y dándole mas fuerza al desinterés por la actividad física y la práctica deportiva.

Es allí donde las entidades que promueven el deporte junto con los profesionales de estas áreas que debemos incentivar la practica del mismo generando espacios y oportunidades para que los niños y niñas se vinculen y empiecen a concientizar la importancia del mismo dentro de su vida cotidiana

.

JUSTIFICACION

Es allí donde por parte de INDEPORTES Cundinamarca que se brindan las posibilidades físicas y el talento humano para incentivar la práctica deportiva y el aprovechamiento del tiempo libre en los niños y niñas, en este caso se propone y ofrece a este ciclo vital el ciclomontañismo y actividades en bicicleta como medio para vinculación deportiva pasando desde lo formativo hasta el perfeccionamiento y posible rendimiento según la capacidad de cada uno. En el municipio de Soacha este deporte tiene un gran trayecto y deportistas representativos quienes en certámenes de carácter departamental, nacional e internacionalmente se han destacado por sus logros deportivos.

A través de esta propuesta pretendemos formar axiológicamente y deportivamente a los niños y niñas participantes de este programa.

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVAS

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.
Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

DEFINICIÓN

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, para llevarle a la iniciación en la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia.
Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.
El Plan Decenal del Deporte menciona que: quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.
Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del plan decenal el presente sector.

La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

• Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.

• Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

OBJETIVO GENERAL

Promover la participación para la práctica del ciclomontañismo de los niños, niñas y jóvenes del municipio de Soacha en procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento del ciclismo, a partir de la parte axiológica, su interés por una buena salud a través del deporte y la promoción, aprovechamiento del tiempo libre y el rendimiento deportivo cuando aplique

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Orientar actividades de entrenamiento que fortalezca en el niño su equilibrio, coordinación, lateralidad, flexibilidad y resistencia.
- Preparar a los niños en su formación física y deportiva a través de actividades que hagan énfasis en velocidad y resistencia.
- Aplicar técnicas de desplazamiento, giros, posiciones, estiramiento para la práctica del ciclismo.
- Por medio de ejercicios de velocidad despertar mayores expectativas en los niños referentes al deporte que están practicando.
- Utilizando el juego como enfoque, avivar en los niños hábitos y actitudes de compañerismo, compartir, competitividad entre otros.
- Fomentar la práctica del Ciclismo en edades tempranas desde iniciación hasta las categorías juveniles.
- Potenciar el ciclismo, no solo en el ámbito social y cultural sino también apoyar a los deportistas que practican una determinada modalidad a nivel competitivo.
- Formar axiológicamente a los niños y niñas a través de valores y cultura ciudadana.

POBLACION OBJETO

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 5 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

GRUPO POBLACIONAL	FEM	MAS
INFANCIA (5 a 11 AÑOS)	X	X
ADOLESCENTES (12 a 17 AÑOS)	X	X
DISCAPACIDAD (POR CADA RANGO DE EDAD)	X	X
VICTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO (POR CADA RANGO DE EDAD)	X	X

METODOLOGIA

Es un deporte motriz que requiere de gran coordinación para el desarrollo de sus movimientos y del dominio del cuerpo sobre la cicla por lo que es de gran importancia tener en cuenta los principios didácticos de la pedagogía y del entrenamiento deportivo para su proceso de enseñanza y entrenamiento trabajando de forma planificada y progresiva de acuerdo a los modelos de enseñanza los cuales se estructuran teniendo en cuenta las características funcionales, motrices, psicológicas, sociales, de la edad y las capacidades y limitaciones de los niños en su proceso de aprendizaje y perfeccionamiento deportivo.
El objetivo a alcanzar en la aplicación de la metodología es:
Dominar el conjunto de fundamentos técnicos y acciones motrices que permitan el avance del ciclista, formas de ejecución en acción real de competencia.

Para cumplir este objetivo desarrollamos las siguientes tareas de la preparación técnico-motriz en el entrenamiento de los ciclistas.

- Consolidar las acciones motrices reales de competencia consiguiendo más efectividad.

- Dominar las acciones técnicas mediante el desarrollo de diferentes juegos, utilizando su cuerpo como primer elemento de movimiento.

- Conocer las indicaciones de movimientos motrices en el desarrollo de las diferentes competencias.

MECANISMOS DE EVALUACION

La evaluación de la aplicación de la presente propuesta didáctica pretende medir los resultados y los cambios obtenidos a través del proceso de cada uno por medio de la individualización y no comparación. La evaluación tiene varias características importantes, entre ellas que es sistemática, es decir, se realiza con cierto orden y secuencia que se ha planeado con anterioridad, también es permanente, debe realizarse en todos los momentos del proceso enseñanza-aprendizaje y por último, es reflexiva, que cada una de las personas que son parte del proceso analicen su participación de manera consciente, sistemática y permanente.
El plan pedagógico requiere una evaluación para verificar en qué medida se han conseguido los propósitos planteados. Se realizara a medida del proceso y la implementación de la propuesta para ver si se sigue avanzando o se debe retomar el proceso, es decir, cumpliendo con las características..

NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA:

Dirigir a niños y niñas entre 7 y 9 años en deportes de conjunto y 5 y 7 años en deportes de arte y precisión, donde se fundamenta en una concepción metodológica que posibilita el desarrollo y logro de un hombre capaz de actuar en un mundo en constante transformación, mira el niño y la niña en su integridad, interacción social, autonomía, se preocupa por las actitudes y capacidades antes que por la especialización deportiva. El desarrollo de la clase parte de las experiencias vividas por el niño y la niña y como formas más concretas de trabajo recurre al trabajo colectivo donde la democracia sea la característica notoria. De otro lado estimulamos la espontaneidad, participación y la creatividad.

- Desarrollar un trabajo interdisciplinario en las órdenes del fomento educativo, progreso técnico, físico y sicosocial del deportista.

- Desarrollar el proceso de formación deportiva a través del establecimiento de estructuras de carácter administrativo, técnico y pedagógico.

NIVEL DE FUNDAMENTACION:

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años en deportes de conjunto y 8 y 10 años en deportes de arte y precisión, el cual podremos empezar a manejar y Dominar el conjunto de fundamentos técnicos y acciones motrices que permitan el avance del ciclista formas de ejecución en acción real de competencia

NIVEL DE ESPECIALIZACION:

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto y 11 y 14 años en deportes de arte y precisión. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

- Posibilitar las automatizaciones de los fundamentos técnicos del deporte mediante actividades repetitivas.
- Posibilitar la integración de la técnica y la táctica través de actividades de juego.
- Promover mediante el diálogo y trabajo de grupo la integración y socialización.

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
REFORZAMIENTO MOTOR	**50%**	**50%**	**X**
FUNDAMENTACION GLOBAL	**20%**	**40%**	**X**
FUNDAMENTACION TECNICA	**X**	**60%**	**40%**
FUNDAMENTACION TACTICA	**X**	**50%**	**40%**
PREPARACION FISICA	**30%**	**50%**	**20%**
PREPARACION TEORICA	**X**	**30%**	**10%**
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	**5%**	**5%**	**X**

COMPETENCIA	**X**	**30%**	**40%**
PREPARACION PSICOLOGICA	**5%**	**5%**	**5%**

CLASIFICACION DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS

NOMBRE	**DEFINICION**	**OBJETIVOS**	**RESPONSABLE**	**ENFASIS**
ESCUELAS DEPORTIVAS COMUNITARIAS	espacios creados y conformados por líderes deportivos comunitarios, figuras del deporte, Lic. en educación física para atender la directa relación entre el gusto deportivo y la necesidad de actividad física	**GENERAL** contribuir a la formación integral del niño y el joven de Cundinamarca. **ESPECIFICOS** • fomentar la práctica deportiva. • estimular la adquisición de hábitos deportivos y de sana competencia. • aumentar la participación de ciudadanos de todas las edades en las escuelas.	órgano administrativo de la escuela. instructor bajo la supervisión del ente deportivo municipal	adquisición de habilidades y destrezas deportivas
	centros de formación deportiva, detección de talentos, organismos dependientes del deporte asociado cuyo fin primordial es la excelencia deportiva a partir de	**GENERAL** contribuir a la formación integral del joven y el niño de Cundinamarca **ESPECIFICOS** • masificar la práctica deportiva. crear espacios pedagógicos y entrenamiento deportivo que	clubes y ligas en convenio con los entes deportivos municipales	proceso de prepara - cion y formación de futuros campeones

NOMBRE	DEFINICION	OBJETIVOS	RESPONSABLE	ENFASIS
ESCUELAS DEPORTIVAS ESPECIALIZADAS	procesos pedagógicos de guía y de entrenamiento deportivo	garanticen niveles de competencia.		
CENTROS DE INICIACION DEPORTIVA	organismos oficiales de formación deportiva extracurricular, su cobertura en población debe ser la máxima posible y su proyecto pedagógico se centrara únicamente en la iniciación deportiva	**GENERAL** contribuir a la formación integral de los niños del departamento de Cundinamarca **ESPECIFICOS** • crear un programa de iniciación deportiva. • posibilitar al niño la vivencia de múltiples actividades físicas.	ente deportivo municipal	actividades físicas y cognitivas que estimulen y favorezcan el desarrollo de los infantes
CENTROS EDUCATIVOS DE FORMACION DEPORTIVA	estructuras deportivas conformadas en los centros de educación formal públicas y privadas de los municipios y que utilizan la actividad física como parte esencial de su proyecto educativo.	**GENERAL** contribuir a la formación integral de los niños y jóvenes del departamento de Cundinamarca **ESPECIFICOS** • mejorar la utilización del tiempo libre de la comunidad escolar. • aumentar la práctica deportiva en los centros educativos	organismos de administracion de las escuelas y colegios. departamentos de educación física de los planteles educativos.	refuerzo deportivo extracurri-cular a cargo de los mismos centros educativos

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Deporte: **CICLOMONTAÑISMO**

Nivel: **INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN, PERFECCIONAMIENTO**

QUE ES EL CICLOMONTAÑISMO

El Ciclomontañismo Cross country es un deporte olímpico derivado de una disciplina del ciclismo que consta de ascensos y descensos en lugares montañosos, con piedra y gran naturaleza.

CARACTERÍSTICAS

- Requiere prueba física de medio y largo aliento durante las pruebas de esta modalidad.
- Se emplea como principal requerimiento la habilidad, técnica y táctica.
- Se derivan varias modalidades como Cross country (XC), Down Hill (DH), Marathon (MX), Freeride, Four Cross (4x)
- Es un deporte aeróbico (aeróbico/anaeróbico) que demanda gran cantidad de tiempo, esfuerzo, capacidad láctica.
- Requiere de fibras mixtas por la complejidad de los escenarios donde se necesita resistencia pero también potencia.
- La pista de Cross country debe tener entre 4 y 5 km de recorrido, debe estar debidamente marcada y señalizada.

ELEMENTOS PARA LA PRÁCTICA DEL CICLOMONTAÑISMO

ESTRUCTURA POR NIVELES

INICIACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

Ejecutar movimientos básicos elementales del ciclismo y Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motrices que permitan desempeñarse en su entorno.

Objetivos Específicos

- Evidenciar las capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta.
- Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta.
- Ejecutar movimientos a través reacción acústica y óptica por medio de ejercicios que estimulen el desarrollo del mismo a partir de Sprint cortos, carreras de velocidad (con y sin bicicleta).
- Conocer diversas técnicas que se ejecutan sobre la bicicleta para generar la confianza en sus movimientos.
- Enseñar los ejercicios de flexibilidad con facilidad neuropropioceptiva para mejorar en las técnicas del Ciclomontañismo.

Contenidos:

Equilibrio, pedaleo, agarre manubrio, posición sentado, posición parado en pedales, frenar, arrancar, acelerar, vista periférica, normas del deporte, competitividad.

Objetivos específicos	Contenidos	Medios específicos
Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta	Técnica de pedaleo	Movimientos cíclicos, combinación de movimientos
	Ritmo	Saltos, lanzamientos, velocidad, frecuencia

Desarrollar la reacción acústica y óptica por medio de ejercicios que estimulen el desarrollo del mismo a partir de Sprint cortos, carreras de velocidad (con y sin bicicleta).	Conducción	Desplazamientos cortos con diferentes direcciones
	Velocidad de reacción	Desplazamientos en bicicleta y sin bicicleta, estímulos auditivos, visuales, táctiles
	Postura	Equilibrio, Posición básica, movimientos en bicicleta, inclinación.

Desarrollar movimientos técnicos que se ejecutan sobre la bicicleta para generar la confianza en sus movimientos. Mejorar la capacidad de flexibilidad con facilidad neuropropioceptiva para mejorar en las técnicas del Ciclomontañismo	Fuerza	Postura, posición básica, fuerza pedaleo
	Equilibrio	Desplazamientos cortos, paso por carreteras y bases.
	Flexibilidad	Movimientos amplitud articular
	Resistencia	Carrera continua, Circuitos con desplazamientos medios
	Velocidad	Saltos, desplazamiento de elementos, saltos, reacciones simples Lanzamientos, velocidad, frecuencia
	Fuerza	Movimiento cíclico, fuerza resistencia.

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

- Gymkanas

FUNDAMENTACIÓN

OBJETIVO GENERAL

Asimilar la práctica deportiva especifica de ciclismo o Ciclomontañismo con una adecuada técnica, ritmo y habilidades motrices sobre el medio especifico (bicicleta)

Objetivo específico.

- Aplicar ejecuciones técnicas de sprint para iniciar el desarrollo de velocidad de reacción y desplazamiento mediante sesiones a través de juegos.
- Fortalecer la técnica de conducción en diversidad de terrenos para la asimilación y familiarización con la bicicleta generando armonía y fluidez en ejercicios técnicos complementarios.
- Fortalecer el equilibrio dinámico y estático por medio de juegos y obstáculos para lograr el centro de gravedad sobre su bicicleta.
- Estimular la capacidad de resistencia aeróbica a través de formas jugadas para mejorar su condición física dentro del programa de formación.
- Aumentar la habilidad de equilibrio en superficies inestables con y sin bicicleta de forma estática y dinámica.
- Iniciar la velocidad gestual para la corrección de movimientos técnicos del ciclismo y Ciclomontañismo.

Contenidos

Técnica de pedaleo, Velocidad de reacción, Velocidad de desplazamiento, resistencia aeróbica, técnica de ascenso y descenso, centro de gravedad postura,

Objetivos específicos	Contenidos	Medios específicos
Aplicar técnica de sprint para iniciar el desarrollo de velocidad de reacción y desplazamiento mediante sesiones a través de juegos.	Técnica de pedaleo	Parada en pedales apoyo sobre pedales
	Velocidad de reacción	Acústico, visual, táctil, desplazamientos rápidos.

Fortalecer la técnica de conducción en diversidad de terrenos para la asimilación y familiarización con la bicicleta generando armonía y fluidez en ejercicios técnicos complementarios	Velocidad de desplazamiento	Cambios de ritmo
	Resistencia aeróbica	Carrera continua baja frecuencia cardiaca
	Técnica de ascenso y descenso	Postura, desplazamientos, inclinación, centro de gravedad
	Centro de gravedad (Postura)	Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural

Fortalecer el equilibrio dinámico y estático por medio de juegos y obstáculos para lograr el centro de gravedad sobre su bicicleta.	Equilibrio	Desplazamientos, saltos múltiples, equilibrio estático, Variación de múltiples apoyos Equilibrio dinámico
Estimular la capacidad de resistencia aeróbica a través de formas jugadas para mejorar su condición física	Resistencia aeróbica	Carrera continua Fartleck Cambios de ritmo
	Velocidad gestual	Técnica de pedaleo, fluidez de saltos, desplazamientos laterales, habilidad en bicicleta Fluidez, movimientos rápidos.

dentro del programa de formación.	Técnica de pedaleo	Postura, desplazamientos, inclinación, centro de gravedad
	Técnica de ascenso, descenso	Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural
Desarrolar en el deportista la velocidad gestual para la corrección de movimientos técnicos del ciclismo y Ciclomontañismo.	Velocidad gestual	Técnica de pedaleo, fluidez de saltos, desplazamientos laterales, habilidad en bicicleta Fluidez, movimientos rápidos.
	Técnica de pedaleo	Postura, desplazamientos, inclinación, centro de gravedad
	Técnica de ascenso, descenso	Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

- Test de Wells, se realizará la valoración a cada deportista para verificar su rango de movilidad.
- Test de velocidad 20 metros lanzados, se realizará en terreno plano contrastando con los varemos nacionales.
- Test técnicos valoración escala valorativa en ejecuciones técnicas de: vuelos, saltos, rock Garden, ascensos y descensos lanzados. Se realizará en varias sesiones donde se evaluará de 1 a 5 la ejecución técnica.

PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO GENERAL DEL NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

- Entrenar a los deportistas de manera específica con el fin de diseñar el perfil para cada deportista según modalidad, disciplina contemplando los niveles de especialización de las capacidades físicas y técnicas para afrontar la competencia**.**

OBJETIVO ESPECÍFICO DEL NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

- Apropiar componentes teóricos y de reglamentación dirigidos a la asimilación de factores técnicos y tácticos, así como el seguimiento a una planificación de los procesos de práctica, desarrollo y evaluación.

- Dominar la técnica de ejecución de las acciones, mostrando un adecuado nivel de desarrollo de las capacidades físicas.

- Mostrar un adecuado desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en la ejecución de elementos técnicos relativamente complejos.

- Ejecutar adecuadamente los elementos básicos del deporte haciendo énfasis especial en la manifestación de las capacidades coordinativas.

- Participar en eventos deportivos específicos de la modalidad a nivel local, departamental, nacional e internacional; además de otros multidisciplinarios dentro del marco del ciclismo.

- Fomentar la apropiación y pertenencia hacía con el proceso deportivo, con el municipio y el departamento al igual que la construcción de ciudadanía con un enfoque naturalista, encontrando su papel en la conservación del mismo.

- desarrollar la capacidad el Vo2 Max por medio de un adecuado método de entrenamiento.

- Realizar ejercicios de fuerza resistencia y fuerza explosiva.

- Saber leer situaciones de competencia con el fin de aplicar las capacidades condicionales en momentos específicos.

- Desarrollar la tolerancia al dolor y frustración.

- Demostrar el gusto por la competición.

- Adquirir un somatotipo adecuado para la práctica de ciclomontañismo

PERFECCIONAMIENTO

Objetivos Específicos	Contenidos	Medios específicos
Ejecutar programas de orientación, ubicación y obtención de objetos en lugares naturales con desplazamientos en bicicleta.	Orientación	Lateralidad, cambios de ritmo, ubicación espacial.

Estimular la resistencia a través circuitos específicos de Cross country de manera aeróbica y anaeróbica.	Resistencia aeróbica y anaeróbica	Carrera continua Baja f.c Intervalos, entrenamiento por zonas
Fortalecer la parte neuromuscular a través de programas complementarios con auto carga y entrenamiento funcional para el aumento de fibra muscular y desarrollo de potencia.	Fuerza resistencia	Auto carga, Carga externa, saltos, repeticiones, desplazamientos
Desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento en tramos cortos cuando se desarrolle con bicicleta.	Velocidad de reacción y desplazamiento	Desplazamientos cortos, estímulos auditivos, visuales, táctiles

Estimular en el deportista la capacidad de la resistencia a través circuitos específicos de Cross country y entrenamientos mayor a 3 horas de manera aeróbica y anaeróbica para mejorar el Vo2 Max y potencia aeróbica.	Aumento capacidad aeróbica Frecuencia cardiaca, potencia, cadencia	Bicicleta Cargas extensas Intervalos Pista Cross country, Ciclo computador, simuladores
Realizar ejercicios de fuerza de resistencia y potencia con relación directa a la ejecución técnica del ciclismo y ciclomontañismo en la modalidad de Cross country para la asimilación de terrenos y cambios de ritmo.	Fuerza resistencia Fuerza Máxima	Auto carga, Carga externa, saltos, repeticiones, desplazamientos
Desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento en tramos cortos cuando se desarrolle con bicicleta.	Velocidad de reacción y desplazamiento	Desplazamientos cortos, estímulos auditivos, visuales, táctiles

Mantener las capacidades de diferenciación, conducción y flexibilidad por medio de ejercicios para toma de decisiones en curvas abiertas y cerradas.	Técnica de ascenso y descenso Centro de gravedad (Postura)	Postura, desplazamientos, Bicicleta Metro Escuadra Herramienta Carretera Cámara de video Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural
Desarrollar por medio de entrenamientos, charlas y capacitaciones los hábitos y la ética deportiva del ciclismo previniendo el dopaje y sustancias prohibidas	Componente Psico – social	Mesa redonda con control guiado Salidas de integración

Contenidos y procedimientos de la evaluación.
Test progresivo de esfuerzo consiste en realizar el circuito en circuitos cortos o largos adecuados al objetivo puntual (velocidad, resistencia o técnica) durante el tiempo que se le informará antes de salir, el participante en cada vuelta informará por escala de Borg su estado físico donde se realizará de la siguiente manera:

ESCALA DE BORG	
1	Súper fácil
2	Muy fácil
3	Demasiado fácil
4	Leve
5	Medio
6	Moderado a
7	Un poco duro
8	Duro
9	Muy duro
10	Esfuerzo máximo

EQUIPOS Y MATERIALES

- Cicloergómetro. TACX
- Bicicleta
- Indumentaria de competencia

- transmisor de frecuencia cardíaca
- Cronómetro
- Bascula
- metro
- Hojas/formas para colección de los datos, lápiz, entre otros materiales

- **Chequeos de control deportivo Mensual, Y Trimestral**

Se realiza chequeos internos para observar y evaluar el desempeño según posiciones de llegada, marcas y actitudes.

BIBLIOGRAFIA:

- Martínez Jaime, Aprendizaje motor, la construcción del movimiento humano.
- Malina y Bouchard (1991), periodos de entrenamiento de la fuerza
- Weineck Jürgen (2003), Entrenamiento Total, editorial Paidotribo
- “Revista Epika”, Que es el Ciclomontañismo, Consultado el 15 de Septiembre de 2013, Disponible en:
- Johan Moreno. Profesional Ciencias Del Deporte y La Educación Física. Orientador Ciclomontañismo
- http://www.revistaepika.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=207:el-ciclomonta%C3%B1ismo&Itemid=58
- “La web del Mtb colombiano” Consultado el 10 de octubre de 2013, disponible en: http://www.mtbcolombia.com

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA CICLOMONTAÑISMO

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ADAPTACIÓN	Que el deportista tenga la capacidad de adaptarse a cual quier superficie sobre su bicicleta
						EQUILIBRIO	El deportista estara en la capacidad de realizar ejercicio y actividades manteniendo el equilibrio sobresu bicicleta
						RITMO	Desarrollar en el Deportista movimientos de realizar fuldez y armonia
						ORIENTACION	El deportista diferenciara cual es la drecha la izquierda adelante y atrás
						DIFERENCIACION	El deportista analizara y sabra diferenciar las caracteristicas de cada movimiento en su bicicleta en cuanto a tiempo y espacio,
						AGILIDAD	El deportista tendra la capacidad de solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas
						ORIENTACION	El deportista mantendra durante la ejecucion de los ejercicios una orientacion de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El deportista adoptara a traves se ejercicios la conciencia de como se debe caminar correctamente
						CORRER	El deportista realizara de manera correcta el gesto tecnico de la carrera
						SALTAR	el deportitas tendra la capacidad de desarrollar salto con obstaculos y sin obstaculos utilizando una o sus dos piernas.
						ATRAPAR	El deportista tendra la capacidad de atrapar cualquier objeto en distintas circunstancias mientras se desplaza en la bicicleta
						RODAR	El deportista tiene la capacidad de rodar en diferentes direcciones y sortear obstaculos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXTREMIDADES SUPERIORES	el deportista sera capas de desarrollar ejercicios de fuerza involucrando solo su mismo peso
						FUERZA EXTREMIDADES INFERIORES	el deportista sera capas de desarrollar ejercicios de fuerza involucrando solo su mismo peso
				2	RESISTENCIA	EJERCICIOS CON INTENSIDAD MODERADAS SIN EL ELEMENTO	Realiza ejercicios de desplazamiento como , caminar,correr,saltar,trepar que mejoren su sitema aerobio
						EJERCICIOS CON INTENSIDAD MODERADAS CON EL ELEMENTO	El deportista realizara ejercicios sobre la bicicleta sobre un tiempo prolongado que ayuden a mejorar su capacidad aerobica.
				3	VELOCIDAD DE REACCION Y DE DESPLAZAMIENTO y	ORIENTAR LA ACTIVIDADES DE VELOCIDAD EN FORMAS	Realiza velocidad de desplazamiento en tramos cortos y reacciona a diversos estimulos
						CAMBIOS DE DIRECCION	Realiza sprints cortos a pie y en bicicleta para afrontar a compañeros o los obstaculos de los circuitos.
						FRECUENCIA CARDIACA	EL deportista aprendera a tomarce la FC
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD PASIVA	El deportista tendra conciencia de la importancia de la flexibilidad sabiendo que con ello estara evitando el dolor y la fatiga en los músculos, mejorando el balance y la buena postura no,solo en el deporte si no en la vida diaria.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE PEDALEO	POSTURA DE LOS PIES EN LOS PEDALES Y DISTANCIA DEL SILLIN CON RELACION A LA EXTENCION D ELA PIERNA.	Mejorar la posura
						MOVIMIENTOS CIRCULARES PEDALEO CON PIE DERECHO , IZQUIERDO Y MIXTO	Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta
				2	TECNICA DE FRENADO	DESPLAZARSE EN LA BICICLETA ADOPTANDO DISTINTAS POSTURAS.	Reconocer y ejecutar las destrezas basicas del manejo de la bicicleta
						MOVIMIENTO BÁSICO EN BICICLETA (LANZAR, COGER, ATRAPAR Y PATEAR)	Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación.
						REALIZAR DESCENSOS CON OBSTÁCULOS	Diferencia y realiza frenado sensible, moderado y profundo en todos los terrenos sin perder el equilibrio.
				3	TECNICA DE PEDALEO	POSICION DE PIES	Mejorar la postura Postura de los pies en los pedales y distancia del sillin con relación a la extensión de la sierna.
						POSICION DE BRAZOS Y MANOS	Mejorar la postura
				4	RITMO	FORTALECER LA COORDINACIÓN VISO MANUAL Y VISO PEDICA MEDIANTE DESPLAZAMIENTOS QUE INVOLUCREN SALTOS, LANZAMIENTOS Y VELOCIDAD	desplazamientos a diferentes velocidades para aplicación en el pedaleo continuo
				5	MONTE Y DESMONTE DE LA BICICLETA	MONTE Y DESMONTE DE LA BICICLETA CON APOYO, SIN APOYO Y CON LA BICICLETA EN MOVIMIENTO	Realiza monte y desmonte de la bicicleta con fluidez
		TEORICO		1	HISTORIA DE LA BICICLETA, ESTRUCTURA DE LA BICICLETA, SUS COMPONENTES Y MANTENIMIENTO	HISTORIA DE LA BICICLETA	El deportistas conoce la historia de la bicicleta
						TIPOS DE BICICLETA	El alumno conoce y distingue cada uno de los componentes de la bicicleta
				2	NORMAS PASIVAS	REGLAMENTO,MODALIDADES Y SENTIDO DE PERTINENCIA POR SU MUNICIPIO	El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia de esto, e igual de importante conocedor de la distribución política a encontrar de su Municipio
						CODIGO DE TRANSITOY LENGUAJE DEL CICLISMO	Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y las vias nacionales, ademas identifica el lenguaje corporal del ciclismo.
				3	MECANICA	AJUSTAMIENTO DE LA BICICLETA	Identifica que su bicileta se encuentre lista para iniciar su practica
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MEDIO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS	Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
						CONSERVACION DE LA NATURALEZA	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Reconocen cuales son los alimentos que son saludables
						PRESENTACION PERSONAL	aseo cotidiano tanto personal como de la bicicleta y cada uno de los elementos
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista cuida de su sueño entendiendo que es una parte funda mental del buen rendimiento físico y recuperacion.
						EJERCICIO FISICO	Realiza habitualmente actividades físicas saludables.
				3	RELACIONES H UMANAS	APORTAR COMPARTIR CON VIVENCIA DEPORTIVA	Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
						SOLIDARIDAD Y COMPRENSION	
				4	LENGUAJE	EXPRESIONES TECNICAS	Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y entrenador el igual que reconoce el lenguaje basico del ciclomonta Ñismo.
						DISPOSICIÓN PARA ESCUCHAR	
						LENGUAJE RESPETUOSO	
						EXPRESAR IDEAS	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	CODIGOS EN BICICLETA	mejorar el equilibrio, tecnica de pedaleo y frenado
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TIRO AL BLANCO DESDE LA BICICLETA	mejorar la habilidad sobre la bicicleta
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ORIGAMI	Fortalecer la creatividad y la motricidad fina
						COLOREAR	El deportista participara activo mente de tal manera que pueda afianzar y mejorar su motricidad fina
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ACTIVIDADES RECREATIVAS SOBRE LA BICICLETA	mediante actividades recreo deportivas se pondra en practica cada una de las actividades vistas en las diferentes clases
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO RECREO DEPORTIVO	el deportista realizara distintas actividades recreo deportivas con el fin de afinzar sus conceptos y conocimientos del deporte, de igual forma mejorar sus habilidades motrices

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	LAURA MIREYA MORA GOMEZ
MUNICIPIO	SOACHA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA CICLOMONTAÑISMO

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	TACTICA	HABILIDADES TACTICAS	1	RECORRIDO DISTANCIAS CORTAS Y LARGAS DISTINTOS TERRENOS	TRABAJOS PROLONGADOS (AEROBICO) CORTOS (ANAEROBICOS) EN DISTINTOS TERRENOS	El deportista afronta recorridos de tramos largos y cortos en distintos terrenos
				2	PASO DE OBSTACULOS	TRABAJOS RAPIDOS ,Y DE CORTA DURACION EN DISTINTOS TERRENOS	El deportista afronta recorridos cortos resolviendo de manera efectiva los obstaculos que se presentan durante los recorridos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MEJORAR LA FUERZA GENERAL EN EL TREN SUPERIOR E INFERIOR POR MEDIO DE AUTOCARGA, ZONA MEDIA A TRAVÉS DE CORE Y EJERCICIOS DE BASES INESTABLES PARA MAYOR DOMINIO SOBRE LA BICICLETA EN TERRENOS TÉCNICOS.	El deportista es participe en el mejoramiento de su parte fisica en la bicicleta e identifica la importancia de la atención a este proceso.
				2	RESISTENCIA	INICIO PREPARACIÓN FISICA	Manejar y adecuar conceptos de intensidad y resistencia a las cargas, trascendiendo esto a aspectos pre deportivos y de competencia
				3	VELOCIDAD	EXPLOSIVIDAD	El deportista maneja tiempo y espacio para sprintar
						ACELERACIÓN	el deportista identifica el momento preciso parqa aumenta la velocidad durante la competencia
				4	FLEXIBILIDAD	PREVENSIÓN DE LESIONES	Previene lesiones realizando los estiramientos adecuadamente al final de cada sesión.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE PEDALEO	PARADA EN PEDALES - APOYO SOBRE LOS PEDALES	El deporstista Aplica la tecnica del Sprint
				2	TECNICA FRENADO	CORRECCIÓN DE MOVIMIENTO DE BRAZOS Y PIES PARA LA OPTIMIZACIÓN DEL TRABAJO EJERCIDO EN EL PEDALEO	Optimizar su esfuerzo realizando una buena postura
				3	TECNICA DE ASCENSO Y DESCENSO	INCLINACIÓN POSTURA EN PUNTA DE SILLÍN Y AMPLITUD DE BRAZOS, ASÍ MISMO EN EL DESCENSO PARA BUSCAR EL CENTRO DE GRAVEDAD REALIZANDO DESCENSOS DE DISTINTOS TIPOS	Realizar la postura correcta en ascenso y descenso
				4	INICIACIÓN A VUELOS	INICICACION DE LA TECNICA Y EJECUCION DE VUELOS DE DISTINTAS DIFICULATADES	Realizar la técnica para iniciación de los vuelos
				5			
		TEORICO		1	NORMATIVIDAD	REGLAMENTO,MODALIDADES Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR SU MUNICICPIO Y CODIGO DE TRANSITO Y LEGUAJE DEL CICLISMO	EL o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia de esto, e igual de importante conocedor de la distribución política y geográfica de su Municipio, al igual que reconoce facilmente las señales de transito del municipio y las vias nacionales y identifica el lenguaje corporal del ciclismo.
					MECANICA	ALISTAMIENTO DE LA BICICLETA	Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su practica y cuenta con la capacidad de resolver pronlemas mecanicos de la bicicleta
				2	TACTICA	ESTRATEGIA	Realiza de manera efectiva y en los momentos adecuados las tareaas tacticas enviadas por el entrenador
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MANEJO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO	Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
						MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS	
						CONSERVACION DE LA NATURALEZA	
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Reconocen cuales son los alimentos que son saludables
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista cuida de su sueño entendiendo que es una parte fundamental del buen rendimiento físico y recuperacion
				3	RELACIONES HUMANAS	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
						SOLIDARIDAD Y COMPRENSION	
				4	LENGUAJE	EXPRESIONES TECNICAS	Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y entrenador al igual que reconoce el lenguaje basico del ciclommontañismo.
						LENGUAJE RESPETUOSO Y DISPOSICION PARA ESCUCHAR	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	ACTIVIDADES DE INTEGRACION	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	Aplicar gestos tecnico-tacticos por medio de actividades recreativas
						CIRCUITOS RECREATIVOS	mediante actividades recreo deportivas se pondra en practica cada una de las actividades vistas en las difernetes clases
				2	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO RECREO DEPORTIVO	el deportista realizara dsitintas actividades recreo deportivas con el fin de afinzar sus conceptos y conocimientos del deporte, de igual forma mejorar cada dia cada una de las habilidades apendidas

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	LAURA MIREYA MORA GOMEZ
MUNICIPIO	SOACHA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIENTO

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	TACTICA	HABILIDADES TACTICAS	1	CHEQUEOS DE CONTROL DEPORTIVO	ASPECTOS TACTICOS EN COMPETENCIA	MEJORAR TACTICAMENTE EN LA COMPETENCIA
				2	COMPETENCIAS OFICIALES	POSICIONAMIENTO	EMPEZAR A FIGURAR EN EL AMBITO COMPETITIVO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MEJORAR LA FUERZA GENERAL EN EL TREN SUPERIOR E INFERIOR POR MEDIO DE AUTOCARGA, ZONA MEDIA A TRAVÉS DE CORE Y EJERCICIOS DE BASES INESTABLES PARA MAYOR DOMINIO SOBRE LA BICICLETA EN TERRENOS TÉCNICOS.	El deportista es participe en el mejoramiento de su parte fisica en la bicicleta e identifica la importancia de la atención a este proceso.
				2	RESISTENCIA	INICIO PREPARACIÓN FISICA	Manejar y adecuar conceptos de intensidad y resistencia a las cargas, trascendiendo esto a aspectos pre deportivos y de competencia
				3	VELOCIDAD	EXPLOSIVIDAD	El deportista maneja tiempo y espacio para sprintar
						ACELERACIÓN	el deportista identifica el momento preciso parqa aumenta la velocidad durante la competencia
				4	FLEXIBILIDAD	PREVENSIÓN DE LESIONES	Previene lesiones realizando los estiramientos adecuadamente al final de cada sesión.
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIONAMIENTO EN COMPETENCIA	ACOPLARSE Y ACOMODARSE EN EL GRUPO DURANTE LA COMPETENCIA EN PRUEBAS GRUPALES	El o la deportista se ubica en una buena posicion en el grupo durante una competencia
				2	TÉCNICAS POSTULARES	ESTIMULAR EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN MEDIANTE EL CAMBIO DE INCLINACIÓN Y SUPERFICIES CON LA BICICLETA	El o la deportista se adecua a las medidas de los ángulos de su bicicleta
				3	TECNICA DE SALIDA	POSICIONES SEGÚN EL CARRIL ASIGANOS POR EL SORTEO DE LA COMPETENCIA	Ubicar al corredor según la linea de carrera
				4			
				5			
		TEORICO		1	NORMATIVIDAD	REGLAMENTO,MODALIDADES Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR SU MUNICICPIO Y CODIGO DE TRANSITO Y LEGUAJE DEL CICLISMO	EL o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia de esto, e igual de importante conocedor de la distribución política y geográfica de su Municipio, al igual que reconoce facilmente las señales de transito del municipio y las vias nacionales y identifica el lenguaje corporal del ciclismo.
					MECANICA	ALISTAMIENTO DE LA BICICLETA	Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su practica y cuenta con la capacidad de resolver pronlemas mecanicos de la bicicleta
				2	TACTICA	ESTRATEGIA	Realiza de manera efectiva y en los momentos adecuados las tareaas tacticas enviadas por el entrenador
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MANEJO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO	Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
						MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS	
						CONSERVACION DE LA NATURALEZA	
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Reconocen cuales son los alimentos que son saludables
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista cuida de su sueño entendiendo que es una parte fundamental del buen rendimiento físico y recuperacion
				3	RELACIONES HUMANAS	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
						SOLIDARIDAD Y COMPRENSION	
				4	LENGUAJE	EXPRESIONES TECNICAS	Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y entrenador al igual que reconoce el lenguaje basico del ciclommontañismo.
						LENGUAJE RESPETUOSO Y DISPOSICION PARA ESCUCHAR	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	ACTIVIDADES DE INTEGRACION	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	Aplicar gestos tecnico-tacticos por medio de actividades recreativas
						CIRCUITOS RECREATIVOS	mediante actividades recreo deportivas se pondra en practica cada una de las actividades vistas en las difernetes clases
				2	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO RECREO DEPORTIVO	el deportista realizara dsitintas actividades recreo deportivas con el fin de afinzar sus conceptos y conocimientos del deporte, de igual forma mejorar cada dia cada una de las habilidades apendidas

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	LAURA MIREYA MORA GOMEZ
MUNICIPIO	SOACHA

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

DEPORTE / MODALIDAD: CICLOMONTAÑISMO

MUNICIPIO: SOACHA

NOMBRE DEL FORMADOR: LAURA MIREYA MORA GOMEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVAC.
8:00 AM A 10:00 AM	GRUPO						FUNDAMENTACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO						Mun Soacha		
10:00 AM A 12: 00 AM	GRUPO						ESPECIALIZACION		
	SEDE DE TRABAJO						Mun Soacha		
1: OO PM A 3:00PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	CENTRO CIVICO		CENTRO CIVICO		CENTRO CIVICO			
3:00 PM A 5: OO PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	ESPECIALIZACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	CENTRO CIVICO		CENTRO CIVICO	Mun Soacha	CENTRO CIVICO			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE INSTRUCTOR LAURA MIREYA MORA GOMEZ

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

BENEFICIADO		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
2015	6 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
2014	7 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
2013	8 AÑOS	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
2012	9 AÑOS	6	2	6	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
2011	10 AÑOS	8	1	8	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
2010	11 AÑOS	3	2	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
2009	12 AÑOS	8	1	8	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
2008	13 AÑOS	7	3	7	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
2007	14 AÑOS	2	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
2006	15 AÑOS	4	1	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
2005	16 AÑOS	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
2004	17 AÑOS	2	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
	TOTALES	48	12	48	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60

Obligación #3

Obligación #4

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS- LAZO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.DOMINIO EN BICICLETA	Fuerza	Maxima	x		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.DOMINIO EN BICICLETA	Acoplamiento		10
2. LAZO	Ritmo		
3. EQUILIBRIO BICICLETA	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIENT	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
1. CALENTAMIENTO DE A PAREJAS MODO ESPEJO	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular			
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1PREDEPORTIVOS-PRECOMPETITIVOS	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. EQUILIBRIO CONRA LA PARED	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dibujo componentes de la bicicletas			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIENT	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 1-3**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. DESPLAZAMIENTOS EN ZONA DE OVALO MANEJANDO CADENCIA	Fuerza	Maxima	**x**		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. APROPIACION DE LA BICICLETA, EXPLICACION TEORICA.				
2.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIENT	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	CONOS
1. CALENTAMIENTO PEDALEANDO	Introduccion a la clase	X		
2..CADENCIA	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN
	Capacidad	Manifestaciòn		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.. ACERCMIENTO DUATLON	Resistencia	Aerobica	x	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima	X	
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		10
2.	Ritmo		
3. JUNTO A SUPERFICIES	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. ESTIMULO SONORO	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.SALTO OCN SOGA	X	X	10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			SOBRE LA BICICLETA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			OPINIONES PREGUNTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**		**Hora:1 A 3 PM**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				**N° de deportistas:**			**EDADES:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
1.CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase	**X**		
2 calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6. JUEGO DE CONGELADOS EN BICICLETA		Desplazamiento		
7.		Reacciòn	**X**	
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica	X	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		10
2.	Ritmo		
3. llanta delantera a la pared no poner pies en piso	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. circuito gradas	**X**	**X**	**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			en bicicleta	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2021	Lugar:CCIVICO	Municipio:SOACHA		Hora:1-3	N° de sesión: 6		N° de semana: 3
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				N° de deportistas:			Edades:6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	CONOS
1. PEDALEO CADENCIA	Introduccion a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN
	Capacidad	Manifestaciòn		
1. EJERCICIOS CAMBIOS FUERTES	Fuerza	Maxima		
2. PLATOS GRANDES-PIÑON PEQUEÑO		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2. CADENCIA	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. RODAR CIRCUITO CON HABILIDADES	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. APLICACIÓN RODAR QUITANDO PROGRESIVAMENTE S			10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			EN LA BICICLETA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			OPINIONES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
1.CALENTAMIENTO EN BICICLETA	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**X**	
1, APLICACIÓN DE CAMBIOS SOBRE PASTO	Fuerza	Maxima	**X**	
2. POSICIONES DESCENSO ,SPRINTS		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		10
2.	Ritmo		
3. POSICIONES EN LA BICICLETA	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.APLICACION A VUELOS			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			CON LA BICICLETA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			REFLEXION	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.CALENTAMIENTO SOBRE LA BICICLETA	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TROTE	Fuerza	Maxima			
2. CARRERAS SIN BICICLETA		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**CONOS**
1.	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. REACCION ESTIMULO SONORO	Reacción	X		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. LEVANTAR RUEDAS	**X**	**X**	**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			estatico sobre 15 segudos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			reflexiones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	CONOS
1.CALENTAMINETO SOBRE LA BICICLETA BUSCANDO	Introduccion a la clase	X		
2..LA LLEVA	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN	CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima	x		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6. PONCHADOS PUNTO A A PUNTO B		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.RECORRER CIRCUITO DEMARCADO , FORMA EXPLOSIVA	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.DESCENSO -ASCENSO GRADAS	X	X	10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			CON COMPAÑEROS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			REFLEXIONES FINALES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ _____

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**		**Hora:1-3**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.CALENTAMINETO SOBRE LA BICICLETA BUSCANDO	Introduccion a la clase	**X**		
2..LA LLEVA SOBRE LA BICI	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TRABAJO SOBRE GRADAS POR REPETICIONES	Fuerza	Maxima	x		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TROTE CONTINUO	**X**	**X**	**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			CON COMPAÑEROS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			REFLEXIONES FINALES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**		**Hora:1 A 3 PM**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				**N° de deportistas:**			**EDADES:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: EXPLORAR NUEVAS ACTIVIDADES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
1. CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase	**X**		
	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. ACTIVIDAD ESPECIAL- CAMINATA	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica	**x**	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn	**X**	
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica	X	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.ACTIVIDAD RETO O LOGRO	Acoplamiento		10
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. ACTIVIDAD ESPECIFICA EN ENTORNO	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	**X**	**X**	**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ _____

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: SOACHA**		
LUGAR:				CCIVICO		**HORARIO DE PRACTICA:**	1-3 PM- LUNES MIERCOLES VIERNES	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO	X				
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN	X				
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA DE FRENADO	X				
			TECNICA DE PEDALEO	X				
			TE Y DESMONTE DE LA BICIC	X				
			RITMO					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X				
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:3-5**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS- LAZO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.DOMINIO EN BICICLETA	Fuerza	Maxima	x		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.DOMINIO EN BICICLETA	Acoplamiento		10
2. LAZO	Ritmo		
3. EQUILIBRIO BICICLETA	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIENT	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 3-5**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
1. CALENTAMIENTO DE A PAREJAS MODO ESPEJO	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular			
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1PREDEPORTIVOS-PRECOMPETITIVOS	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. EQUILIBRIO CONRA LA PARED	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dibujo componentes de la bicicletas			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIENT	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 8-10**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. DESPLAZAMIENTOS EN ZONA DE OVALO MANEJANDO CADENCIA	Fuerza	Maxima	**x**		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. APROPIACION DE LA BICICLETA, EXPLICACION TEORICA.				
2.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIENT	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 3-5**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. DESPLAZAMIENTOS EN ZONA DE OVALO MANEJANDO CADENCIA	Fuerza	Maxima	**x**		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. APROPIACION DE LA BICICLETA, EXPLICACION TEORICA.				
2.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIENT	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2021	Lugar:CCIVICO	Municipio:SOACHA		Hora: 3-5	N° de sesión: 5		N° de semana: 2
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				N° de deportistas:			Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	CONOS
1. CALENTAMIENTO PEDALEANDO	Introduccion a la clase	X		
2..CADENCIA	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN
	Capacidad	Manifestaciòn		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.. ACERCMIENTO DUATLON	Resistencia	Aerobica	x	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima	X	
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		10
2.	Ritmo		
3. JUNTO A SUPERFICIES	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. ESTIMULO SONORO	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.SALTO OCN SOGA	X	X	10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			SOBRE LA BICICLETA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			OPINIONES PREGUNTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:3-5**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**EDADES:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	CONOS
1.CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase	**X**		
2 calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15MIN
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6. JUEGO DE CONGELADOS EN BICICLETA		Desplazamiento		
7.		Reacciòn	**X**	
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica	X	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		10
2.	Ritmo		
3. llanta delantera a la pared no poner pies en piso	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito gradas	**X**	**X**	**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			en bicicleta	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**		**Hora: 8-10**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
1. PEDALEO CADENCIA	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. EJERCICIOS CAMBIOS FUERTES	Fuerza	Maxima		
2. PLATOS GRANDES-PIÑON PEQUEÑO		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. CADENCIA	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. RODAR CIRCUITO CON HABILIDADES	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. APLICACIÓN RODAR QUITANDO PROGRESIVAMENTE S			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			EN LA BICICLETA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			OPINIONES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2021	Lugar:CCIVICO	Municipio:SOACHA		Hora:3-5	N° de sesión: 8		N° de semana: 3
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				N° de deportistas:			Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	CONOS
1. PEDALEO CADENCIA	Introduccion a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN
	Capacidad	Manifestaciòn		
1. EJERCICIOS CAMBIOS FUERTES	Fuerza	Maxima		
2. PLATOS GRANDES-PIÑON PEQUEÑO		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2. CADENCIA	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. RODAR CIRCUITO CON HABILIDADES	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. APLICACIÓN RODAR QUITANDO PROGRESIVAMENTE S			10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			EN LA BICICLETA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			OPINIONES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 3-5**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:						
Objetivo Especifico: ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
1.CALENTAMIENTO EN BICICLETA	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**X**	
1, APLICACIÓN DE CAMBIOS SOBRE PASTO	Fuerza	Maxima	**X**	
2. POSICIONES DESCENSO ,SPRINTS		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		10
2.	Ritmo		
3. POSICIONES EN LA BICICLETA	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.APLICACION A VUELOS			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			CON LA BICICLETA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			REFLEXION	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 8-10**	**N° de sesión:10**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:						
Objetivo Especifico: ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
1.CALENTAMIENTO EN BICICLETA	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**X**	
1, APLICACIÓN DE CAMBIOS SOBRE PASTO	Fuerza	Maxima	**X**	
2. POSICIONES DESCENSO ,SPRINTS		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		10
2.	Ritmo		
3. POSICIONES EN LA BICICLETA	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.APLICACION A VUELOS			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			CON LA BICICLETA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			REFLEXION	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/11/2021**	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:3-5**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.CALENTAMIENTO SOBRE LA BICICLETA	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TROTE	Fuerza	Maxima			
2. CARRERAS SIN BICICLETA		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**CONOS**
1.	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. REACCION ESTIMULO SONORO	Reacción	X		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. LEVANTAR RUEDAS	**X**	**X**	**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			estatico sobre 15 segudos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			reflexiones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2021**	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:3-5**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
1.CALENTAMINETO SOBRE LA BICICLETA BUSCANDO	Introduccion a la clase	**X**		
2..LA LLEVA	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima	x		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6. PONCHADOS PUNTO A A PUNTO B		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.RECORRER CIRCUITO DEMARCADO , FORMA EXPLOSIVA	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.DESCENSO -ASCENSO GRADAS	**X**	**X**	**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			CON COMPAÑEROS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			REFLEXIONES FINALES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ _____

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/11/2021**	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:3-5**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.CALENTAMINETO SOBRE LA BICICLETA BUSCANDO	Introduccion a la clase	**X**		
2..LA LLEVA SOBRE LA BICI	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TRABAJO SOBRE GRADAS POR REPETICIONES	Fuerza	Maxima	x		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TROTE CONTINUO	**X**	**X**	**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			CON COMPAÑEROS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			REFLEXIONES FINALES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/11/2021**	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 8-10**	**N° de sesión: 14**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.CALENTAMINETO SOBRE LA BICICLETA BUSCANDO	Introduccion a la clase	**X**		
2..LA LLEVA SOBRE LA BICI	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TRABAJO SOBRE GRADAS POR REPETICIONES	Fuerza	Maxima	x		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TROTE CONTINUO	**X**	**X**	**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			CON COMPAÑEROS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			REFLEXIONES FINALES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**		**Hora:3 A 5 PM**	**N° de sesión: 15**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				**N° de deportistas:**			**EDADES:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: EXPLORAR NUEVAS ACTIVIDADES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
1. CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase	**X**		
	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. ACTIVIDAD ESPECIAL- CAMINATA	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica	**x**	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn	**X**	
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica	X	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.ACTIVIDAD RETO O LOGRO	Acoplamiento		10
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. ACTIVIDAD ESPECIFICA EN ENTORNO	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	**X**	**X**	**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ _____

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: SOACHA**		
LUGAR:				CCIVICO	**HORARIO DE PRACTICA:**	1-3 PM- LUNES MIERCOLES VIERNES,SABADO	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X		
			RESPONSABILIDAD		X		
			COMPAÑERISMO		X		
			JUSTICIA		X		
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X		
			OBEDIENCIA		X		
			AUTODISCIPLINA		X		
			PARTICIPACIÓN		X		
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR		X		
			CALENTAMIENTO		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X		
			RITMO				
			EQUILIBRIO		X		
			ORIENTACION		X		
			DIFERENCIACION		X		
			REACCIÓN		X		
			ADAPTACIÓN		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		
			VELOCIDAD		X		
			FLEXIBILIDAD		X		
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA DE FRENADO		X		
			TECNICA DE PEDALEO		X		
			TE Y DESMONTE DE LA BICIC		X		
			RITMO				
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X		
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/11/2021**	**Lugar:SOACHA**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 4-7**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
1. PEDALEO CADENCIA	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. EJERCICIOS RELACIONES GRANDES	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. CADENCIA	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. RODAR CIRCUITO CON HABILIDADES	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. APLICACIÓN RODAR QUITANDO PROGRESIVAMENTE S			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			EN LA BICICLETA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			OPINIONES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 10-12**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. DESPLAZAMIENTOS EN ZONA DE OVALO MANEJANDO CADENCIA	Fuerza	Maxima	**x**		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. APROPIACION DE LA BICICLETA, EXPLICACION TEORICA.				
2.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIENT	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/11/2021**	**Lugar:SOACHA**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 4-7**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				**N° de deportistas:**			**EDADES:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: EXPLORAR NUEVAS ACTIVIDADES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
1. CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase	**X**		
	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.ACTIVIDAD SEGMENTADA EN PENDIENTE	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica	**x**	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn	**X**	
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica	X	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.ACTIVIDAD RETO O LOGRO	Acoplamiento		10
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	**X**	**X**	**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/11/2021**	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 10-12**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
1. PEDALEO CADENCIA	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. EJERCICIOS CAMBIOS FUERTES	Fuerza	Maxima		
2. PLATOS GRANDES-PIÑON PEQUEÑO		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. CADENCIA	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. RODAR CIRCUITO CON HABILIDADES	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. APLICACIÓN RODAR QUITANDO PROGRESIVAMENTE S			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			EN LA BICICLETA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			OPINIONES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2021**	**Lugar: SOACHA**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 4-7**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
1. calentamiento especifico	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ACTIVIDAD SOBRE PISTA BMX	Fuerza	Maxima	x		
2. GESTO CARRERA		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.CONDUCCION SIN SUPERFICCIES DE CONTACTO	Acoplamiento		10	
2. VUELOS	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EQUILIBRIO CON COMPAÑERO	**X**	**X**	**10**	
2.	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			REFLEXION FINAL	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/11/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 10-12**	**N° de sesión:6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
1.CALENTAMIENTO EN BICICLETA	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**X**	
1, APLICACIÓN DE CAMBIOS SOBRE PASTO	Fuerza	Maxima	**X**	
2. POSICIONES DESCENSO ,SPRINTS		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		10
2.	Ritmo		
3. POSICIONES EN LA BICICLETA	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.APLICACION A VUELOS			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			CON LA BICICLETA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			REFLEXION	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2021	**Lugar: SOACHA**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 4-7**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	CONOS
1. calentamiento especifico	Introduccion a la clase	X		
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ACTIVIDAD SOBRE PISTA BMX	Fuerza	Maxima	x		
2. GESTO CARRERA		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.CONDUCCION SIN SUPERFICCIES DE CONTACTO	Acoplamiento		10
2. VUELOS	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EQUILIBRIO CON COMPAÑERO	X	X	10	
2.	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			REFLEXION FINAL	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/11/2021**	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 10-12**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.CALENTAMINETO SOBRE LA BICICLETA BUSCANDO	Introduccion a la clase	**X**		
2..LA LLEVA SOBRE LA BICI	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TRABAJO SOBRE GRADAS POR REPETICIONES	Fuerza	Maxima	x		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.TROTE CONTINUO	**X**	**X**	**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			CON COMPAÑEROS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			REFLEXIONES FINALES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

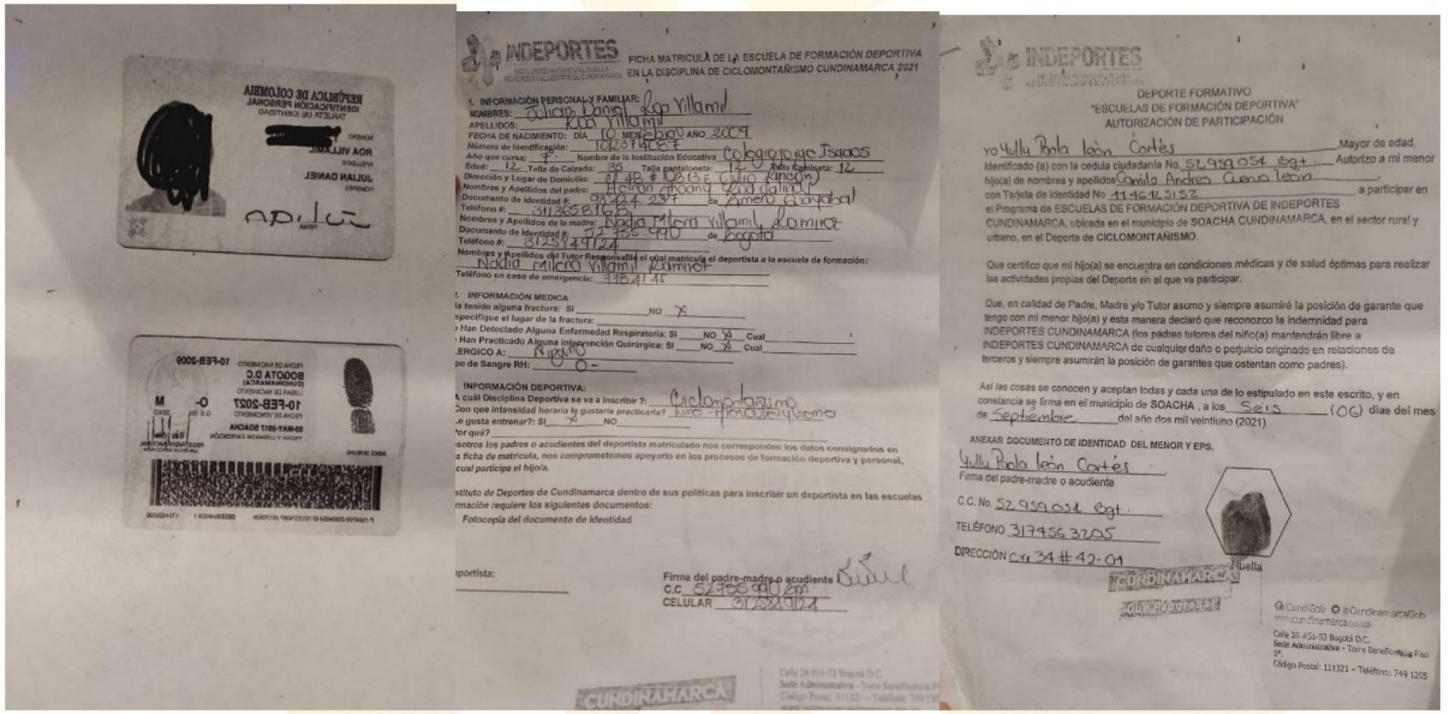
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: SOACHA**		
LUGAR:				ZONA RURAL Y URBANA		**HORARIO DE PRACTICA:**	4-7 JUEVES 8-12 SABADO	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				X	
			RESPONSABILIDAD				X	
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO				X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				X	
			OBEDIENCIA				X	
			AUTODISCIPLINA				X	
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION				X	
			MOVILIDAD ARTICULAR				X	
			CALENTAMIENTO				X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				X	
			RITMO				X	
			EQUILIBRIO				X	
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD				X	
			RESISTENCIA				X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TÉCNICAS POSTULARES				X	
		ELEMENTOS TACTICOS	CTOS TACTICOS EN COMPET				X	
			TECNICA DE SALIDA				X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			ERCAMBIO RECREO DEPORT					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #5



INDEPORTES
FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE CICLOMONTAÑISMO CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Juan Daniel Rojo Villamil
APELLIDOS:
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 10 MES Abril AÑO 2009
Número de Identificación:
Año que cursa: 7° Nombre de la Institución Educativa: Colegio Diego Tobares
Edad: 12 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: 14 Y Talla camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio:
Nombres y Apellidos del padre: Hernan Mauricio Ruiz Galindo
Documento de identidad #: de Zipaquira
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Nadia Milena Villamil Ramirez
Documento de identidad #: de Bogota
Teléfono #:
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación: Nadia Milena Villamil Ramirez
Teléfono en caso de emergencia:

1. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI NO X
Especifique el lugar de la fractura:
Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cual
Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI NO X Cual
ALERGICO A: Ninguno
Tipo de Sangre RH: O -

INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Ciclomontañismo
Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? Una Hora Diaria
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué?

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en la ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, en el cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad

Deportista:

Firma del padre-madre o acudiente
C.C.
CELULAR

CUNDINAMARCA

INDEPORTES
DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Yully Paola León Cortés Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52.959.054 Bgt. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sanila Andres Cuervo Leon, con Tarjeta de identidad No 1146125152 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de SOACHA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de CICLOMONTAÑISMO.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de SOACHA , a los Seis (06) días del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Yully Paola León Cortés
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 52.959.054 Bgt.
TELÉFONO 3179563205
DIRECCIÓN Cra 34 # 42-01 Tuella

CUNDINAMARCA

@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

Obligación #6

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	JUAN CAMILO MORENO CHAVARRO	3106409456	1		1									1			1		1					1				1						13	7	0	54%
2	JUAN CAMILO PINTO VILLAREAL	3138884624	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1					1			13	12	0	92%
3	JUAN DAVID CASTRO DEVIA	3213778765	1		1							1		1			1																	13	5	0	38%
4	DAVID ESTEBAN SANCHEZ SUAREZ	3183744948			1		1			1		1					1		1		1			1		1		1						13	10	0	77%
5	LIAN MARTIN RODRIGUEZ BERDUGO	3226212683	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1					1			13	12	0	92%
6																																		12	0	0	0%
7																																		12	0	0	0%

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

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	ANDRES ESTEBAN AHUMADA SOSA	3005052717	1	1		1		1		1	1		1		1							1			1				1					17	11	0	65%
2	CAMILO ANDRES CUERVO LEON	1013131148	1	1		1		1		1	1		1		1		1					1			1		1		1			1		17	14	0	82%
3	CRISTOFER ARIAS GUZMAN	3203323582	1	1		1		1		1	1		1		1		1							1			1			1				17	12	0	71%
4	DANIEL ALEJANDRO BONILLA CORTES	3173586556	1			1		1		1	1		1		1		1					1		1			1		1		1			17	13	0	76%
5	DAVID ALEJANDRO QUIROGA ROBAYO	3013964156	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			17	12	0	71%
6	SAMUEL SANTIAGO GUERRERO ROMERO	3134194669	1			1		1		1	1		1		1		1					1		1			1		1		1			17	13	0	76%
7	EDWIN SNEIDER BERNAL BELLO	3197374316	1			1		1		1	1		1				1					1		1			1		1		1			17	12	0	71%
8	HANDER TRUJILLO BETANCOURT	3192061961	1			1		1		1	1		1		1		1					1		1			1		1		1			17	13	0	76%
9	ISABEL SOFIA SOSA ORTIZ	3213778765				1					1		1		1																			17	4	0	24%
10	JUAN ESTEBAN CORTES MORENO	3226212683	1			1		1		1	1		1		1		1					1		1			1		1		1			17	13	0	76%
11	JUAN ESTEBAN VILLABON VILLABON	1010533817									1		1																					17	2	0	12%
12	JUAN FELIPE MURILLO BARAJAS		1			1		1		1	1		1		1		1					1												17	9	0	53%
13	LINA VALERIA SOSA DURAN	1023383679	1			1		1		1	1		1		1		1	1				1		1			1		1		1			17	14	0	82%
14	JUAN PABLO VILLAREAL CASTAÑEDA	1025546333				1		1		1	1		1		1		1					1												17	8	0	47%
15	JUAN STEVEN MUÑOZ LOAIZA	1029652234	1			1		1		1	1		1				1	1				1		1			1		1		1			17	13	0	76%
16	JULIAN DANIEL ROA VILLAMIL			1				1		1	1		1		1		1	1				1			1									17	10	0	59%
17	SAMUEL ANDRES GONZALEZ CABUYO	1023396626	1			1		1		1	1		1				1					1							1		1			17	10	0	59%
18	MARIA PAULA CADENA MARTINEZ	1013132255				1				1	1		1		1		1	1				1			1				1		1			17	11	0	65%
19	DAVID JERONIMO CASTRO VALDERRAMA	1146123510	1			1		1		1	1				1			11				1			1		1		1		1			17	11	0	65%
20	JULIAN DANIEL REYES BARRERO	1023395939	1			1		1			1		1		1		1	1				1					1							17	10	0	59%
21	PAULA JULIANA JIMENEZ ARIAS	1029149886				1		1			1		1		1		1	1											11					17	7	0	41%
22	JUAN JOSE BONILLA CORTES	1012399987	1			1		1			1		1		1			1				1					1		1					17	10	0	59%
23	MARTIN MEJIA GALLON	1023390959	1			1		1			1		1		1		1					1			1		1				1			17	11	0	65%
24	JUAN DIEGO REAL HERNANDEZ	1028869462						1			1				1		1	1				1					1		1		1			17	9	0	53%
25	MARIA ALEJANDRA RIVERA	1012376280	1			1		1			1		1		1		1	1									1		1		1			17	11	0	65%
26	SAMUEL SANTIAGO GUERRERO ROMERO	1012392044				1		1			1		1		1			1				1					1		1		1			17	10	0	59%
27	JUAN ANGEL CHIGUASUQUE TUNJO	1025326577	1			1		1			1				1			1				1					1		1					17	9	0	53%
28	JHOJAN ESTEBAN PIEDRAHITA MARTIN	1023382877	1			1		1		1	1		1		1			1				1							11		1			17	10	0	59%
29	JUAN DIEGO RODRIGUEZ BERDUGO	1023383818	1					1		1					1							1			1		1		1		1			17	9	0	53%
30	MARIAN CAROLINA BARRERA NOVOA	1012376985	1	1		1		1		1	1		1		1		1					1			1		1		1		1			17	14	0	82%
31	SERGIO DAVID GUTIERREZ RIVERA	1028866902		1				1									1					1			1									17	6	0	35%
32	KEVIN ALEXANDER GOMEZ MORENO	1139836136	1	1		1		1		1	1		1		1		1	1				1		1			1		1		1	1		17	16	0	94%
33	JUAN DAVID CORDOBA GRUESO	1013440523		1		1		1		1			1		1		1					1			1									17	9	0	53%
34	JUAN JOSE DIAZ BEJARANO			1				1		1			1		1							1												17	6	0	35%
36	JERONIMO GIRALDO GALLO	1027286997		1		1		1		1	1		1		1		1					1			1		1		1		1	1		17	14	0	82%
37	ANDRES SANTIAGO GONZALEZ VARGAS	1024509406		1		1		1							1										1									17	5	0	29%
38	JUAN PABLO VILLAREAL CATAÑEDA	1014868672	1			1		1		1	1		1				1	1				1		1			1		1		1			17	13	0	76%

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	ALEJANDRO AMAYA GARCIA	1029145230							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
2	ALEJANDRO CASTAÑEDA GOMEZ	1019842089							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
3	ANGEL SAMUEL SOSA ORTIZ	1014662558							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
4	DANIEL ALEJANDRO ARIAS OLARTE	3153339675							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
5	DANIEL SANTIAGO ZABALA MARIN	3206775783							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
6	JAFFET SAMUEL FRANCO CHIGUASUQUE	3183395575							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
7	JEFERSON ARBEY BARRANTES CORTES	3142438960							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
8	JOHAN ANDRES PARRAGA MONROY	3228472689							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
9	JUAN DAVID MONROY RODRIGUEZ	3219722669							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
10	JUAN SEBASTIAN VELASCO FRANCO	3102921053									1					1		1					1		1					1		1		8	7	0	88%
11	JULIAN FELIPE MARIN FERNANDEZ	3208995889							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
12	KEVIN MATEO HERNANDEZ GIL	1014658187							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
13	LAURA VALENTINA MARIN FERNANDEZ	3216549786									1					1		1					1							1		1		8	6	0	75%
14	LAURA VALENTINA REAL HERNANDEZ	3002735598							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
15	LUIS SANTIAGO PANCHE								1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
16	MANUEL ESTEBAN RODRIGUEZ GUTIERREZ	3124676688							1		1					1		1					1							1		1		8	7	0	88%
17	ANA SOFIA SANCHEZ PEÑA	3164978771							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
18	NEYLER SANTIAGO TORRES LIGIO	3168873378							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
19	PAULA MANUELA MUÑOZ MARTINEZ								1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
20	LAURA CAMILA RODRIGUEZ GUTIERREZ	3114506260							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
21	SAMUEL SANTIAGO DIAZ CORREDOR	3114446457							1		1					1		1					1							1		1		8	7	0	88%
22	YOSTIN GARZON CARDENAS	3196148767							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
23	JUAN DAVID BARRERA BERMUDEZ	3006247756							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
24	SHARICK TATIANA MURCIA MORALES	3133872287							1		1					1		1					1							1		1		8	7	0	88%
25	DILAN ALEJANDRO BELTRAN MORENO	3224099223							1		1					1		1					1							1		1		8	7	0	88%
26	MIGUEL ANGEL SIERRA SEGURA	3227308447							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
27	DANIEL SANTIAGO ZABALA MARIN	3202299713							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
28	ANDRES FELIPE GARZON RODRIGUEZ	3114600023							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
29	ALEJANDRO AMAYA GARCIA	3132149550							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
30	MANUEL ESTEBAN RODRIGUEZ GUTIERREZ	3164978771							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
31	JULIAN FELIPE MARIN FERNANDEZ	3134333814							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
32	JUAN STEVEN MUÑOZ LOAIZA	3167840550							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
33	SAMUEL ANDRES GONZALEZ CABUYO	3182169145							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
34	DANIEL FELIPE RODRIGUEZ PARRAGA	3188614087							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
35	CAMILO ANZOLA BORJA	3184100783							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
36	SANTIAGO ANZOLA BORJA	3184180784							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
37	JUAN DAVID BUITRAGO RAMIREZ	3054452153							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
38	THOMAS ORJUELA RODRIGUEZ	3004033993							1		1					1		1					1							1		1		8	7	0	88%
39	LUIS SANRIAGO PANCHE	3112520165							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
40	KEVIN MATEO HERNANDEZ	3233912591							1		1					1		1					1		1					1		1		8	8	0	100%
41	NEILER SANTIAGO TORRES LIGIO								1		1				1	1		1					1		1					1		1		15	9	0	60%

Obligación #7

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/12/2021	**Lugar:** CCIVICO	**Municipio:** SOACHA	**Hora:** 1-3	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	DISCOS Y CONOS
1.CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Introduccion a la clase	X		
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN	CONOS- LAZO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.DOMINIO EN BICICLETA	Fuerza	Maxima	x		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.DOMINIO EN BICICLETA	Acoplamiento		10
2. LAZO	Ritmo		
3. EQUILIBRIO BICICLETA	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES				
2. CIRCUITOS TRANSF				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/12/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
1. CALENTAMIENTO DE A PAREJAS MODO ESPEJO	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular			
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1PREDEPORTIVOS-PRECOMPETITIVOS	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. EQUILIBRIO CONRA LA PARED	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.COMPETENCIAS POR MANGAS			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/10/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 1-3**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. DESPLAZAMIENTOS EN ZONA DE OVALO MANEJANDO CADENCIA	Fuerza	Maxima	**x**		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. CONTROL Y DOMINIO CON BALONES Y ELEMENTOS CON Y SIN BICILETA	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. APROPIACION DE LA BICICLETA, EXPLICACION TEORICA POR PRTE DE LOS DEPORTISTAS				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	CONOS
1. CALENTAMIENTO PEDALEANDO	Introduccion a la clase	X		
2..CADENCIA	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN
	Capacidad	Manifestaciòn		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.. CLASE FINAL, INTEGRACION	Resistencia	Aerobica	x	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima	X	
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		10
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.SALTO OCN SOGA	X	X	10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			SOBRE LA BICICLETA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			OPINIONES PREGUNTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: SOACHA**			
LUGAR:				CCIVICO		**HORARIO DE PRACTICA:**	1-3 PM- LUNES MIERCOLES VIERNES		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X					
			RESPONSABILIDAD	X					
			COMPAÑERISMO	X					
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X					
			OBEDIENCIA	X					
			AUTODISCIPLINA	X					
			PARTICIPACIÓN	X					
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X					
			CALENTAMIENTO	X					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X					
			RITMO						
			EQUILIBRIO	X					
			ORIENTACION	X					
			DIFERENCIACION	X					
			REACCIÓN	X					
			ADAPTACIÓN	X					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X					
			VELOCIDAD	X					
			FLEXIBILIDAD	X					
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA DE FRENADO	X					
			TECNICA DE PEDALEO	X					
			TE Y DESMONTE DE LA BICIC	X					
			RITMO						
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X					
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X					
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/12/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:3-5**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	DISCOS Y CONOS
1.CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Introduccion a la clase	X		
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN	CONOS- LAZO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.DOMINIO EN BICICLETA	Fuerza	Maxima	x		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.DOMINIO EN BICICLETA	Acoplamiento		10
2. LAZO	Ritmo		
3. EQUILIBRIO BICICLETA	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/12/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 3-5**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	CONOS
1. CALENTAMIENTO DE A PAREJAS MODO ESPEJO	Introduccion a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular			
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN	CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1PREDEPORTIVOS-PRECOMPETITIVOS	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. EQUILIBRIO CONRA LA PARED	Acoplamiento		10	
2. PREDEPORTIVOS DUATLON	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.dibujo componentes de la bicicletas			10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/12/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 8-10**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	DISCOS Y CONOS
1.CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Introduccion a la clase	X		
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SALIDA TRABAJO FONDO Y TECNICA	Fuerza	Maxima	x		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2021	Lugar:CCIVICO	Municipio:SOACHA		Hora: 3-5	N° de sesión: 4		N° de semana: 2
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				N° de deportistas:			Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	DISCOS Y CONOS
1.CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Introduccion a la clase	X		
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. DESPLAZAMIENTOS EN ZONA DE OVALO MANEJANDO CADENCIA	Fuerza	Maxima	x		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. APROPIACION DE LA BICICLETA, EXPLICACION TEORICA.				
2.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 3-5**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	CONOS
1. CALENTAMIENTO PEDALEANDO	Introduccion a la clase	X		
2..CADENCIA	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.. ACERCMIENTO DUATLON	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. JUNTO A SUPERFICIES	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. ESTIMULO SONORO	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.SALTO OCN SOGA	X	X	10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			SOBRE LA BICICLETA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			OPINIONES PREGUNTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/12/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:8-10**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**EDADES:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	CONOS
1.CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase	X		
2 calentamiento especifico	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SALIDA, ACTIVIDAD DE INTEGRACION	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		10
2.	Ritmo		
	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito gradas	X	X	10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			en bicicleta	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: SOACHA**			
LUGAR:				CCIVICO	**HORARIO DE PRACTICA:**	1-3 PM- LUNES MIERCOLES VIERNES,SABADO		
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**			**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X			
			RESPONSABILIDAD		X			
			COMPAÑERISMO		X			
			JUSTICIA		X			
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO		X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X			
			OBEDIENCIA		X			
			AUTODISCIPLINA		X			
			PARTICIPACIÓN		X			
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION		X			
			MOVILIDAD ARTICULAR		X			
			CALENTAMIENTO		X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X			
			RITMO					
			EQUILIBRIO		X			
			ORIENTACION		X			
			DIFERENCIACION		X			
			REACCIÓN		X			
			ADAPTACIÓN		X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X			
			VELOCIDAD		X			
			FLEXIBILIDAD		X			
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA DE FRENADO		X			
			TECNICA DE PEDALEO		X			
			TE Y DESMONTE DE LA BICIC		X			
			RITMO					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X			
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X			
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/12/2021	**Lugar:SOACHA**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 4-7**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	CONOS
1. PEDALEO CADENCIA	Introduccion a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN
	Capacidad	Manifestaciòn		
1. SALIDA PISTA XCO	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2. CADENCIA	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. RODAR CIRCUITO CON HABILIDADES	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
			10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			EN LA BICICLETA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			OPINIONES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/12/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 10-12**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SALIDA	Fuerza	Maxima	**x**		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. APROPIACION DE LA BICICLETA, EXPLICACION TEORICA.				
2.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/12/2021	**Lugar:SOACHA**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 4-7**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:**		**EDADES:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: EXPLORAR NUEVAS ACTIVIDADES					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
1. CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase	X		
	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.ACTIVIDAD SEGMENTADA EN PENDIENTE	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica	x	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn	X	
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica	X	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.ACTIVIDAD RETO O LOGRO	Acoplamiento		10
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	X	X	10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/12/2021	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**		**Hora: 10-12**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				**N° de deportistas:**			**Edades:6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:ADAPTAR AL DEPORTISTA SOBRE LA BICICLETA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**CONOS**
SALIDA ACTIVIDAD DE INTEGRACION	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
	Fuerza	Maxima		
		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. CADENCIA	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. RODAR CIRCUITO CON HABILIDADES	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. APLICACIÓN RODAR QUITANDO PROGRESIVAMENTE			10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			EN LA BICICLETA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			OPINIONES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: SOACHA**		
LUGAR:				ZONA RURAL Y URBANA		**HORARIO DE PRACTICA:**	4-7 JUEVES 8-12 SABADO	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				X	
			RESPONSABILIDAD				X	
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO				X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				X	
			OBEDIENCIA				X	
			AUTODISCIPLINA				X	
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION				X	
			MOVILIDAD ARTICULAR				X	
			CALENTAMIENTO				X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				X	
			RITMO				X	
			EQUILIBRIO				X	
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD				X	
			RESISTENCIA				X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TÉCNICAS POSTULARES				X	
		ELEMENTOS TACTICOS	CTOS TACTICOS EN COMPET				X	
			TECNICA DE SALIDA				X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			ERCAMBIO RECREO DEPORT					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

Obligación #8

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	JUAN CAMILO MORENO CHAVARRO	8		3	9	:	9	1	4	5	:		1	0	8	:		1	0	2	:	
2	JUAN CAMILO PINTO VILLAREAL	7		2	9	:	3	1	4	1	:		1	0	5	:		1	0	8	:	
3	JUAN DAVID CASTRO DEVIA	8		3	4	:	6	1	3	3	:		1	0	1	:		1	0	5	:	
4	DAVID ESTEBAN SANCHEZ SUAREZ	8		2	5	:		1	2	7	:		1	0	9	:		1	0	2	:	
5	LIAN MARTIN RODRIGUEZ BERDUGO	6		2	2	:	2	1	0	0	:			5	5	:		1	0	0	:	
6																						
7																						

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		JUAN CAMILO MORENO CHAVARRO	8		14			11	
2		JUAN CAMILO PINTO VILLAREAL	7		13			10	
3		JUAN DAVID CASTRO DEVIA	8		14			11	
4		DAVID ESTEBAN SANCHEZ SUAREZ	8		15			14	
5		LIAN MARTIN RODRIGUEZ BERDUGO	6		25			23	
6									
7									

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST WELLS
				CMS
1		JUAN CAMILO MORENO CHAVARRO	8	1
2		JUAN CAMILO PINTO VILLAREAL	7	-1
3		JUAN DAVID CASTRO DEVIA	8	0
4		DAVID ESTEBAN SANCHEZ SUAREZ	8	2
5		LIAN MARTIN RODRIGUEZ BERDUGO	6	5
6				
7				

BERNACION DE CUNDINAMAR
NAMARCA REGION QUE PRO
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	JUAN CAMILO MORENO CHAVARRO	8				:		1	3	5	:		1	3	3	:	
2	JUAN CAMILO PINTO VILLAREAL	7				:		1	3	1	:		1	3	1	:	
3	JUAN DAVID CASTRO DEVIA	8				:		1	4	3	:		1	2	3	:	
4	DAVID ESTEBAN SANCHEZ SUAREZ	8				:		1	3	7	:		1	3	6	:	
5	LIAN MARTIN RODRIGUEZ BERDUGO	6				:		1	2	4	:		1	2	5	:	
6																	
7																	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

'NDINAMARCA REGION QUE PROGRE

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
			CMS.					CMS.					CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	JUAN CAMILO MORENO CHAVARRO	8				:		1	0	0	:		1	0	0	:	
2	JUAN CAMILO PINTO VILLAREAL	7				:			9	2	:			9	4	:	
3	JUAN DAVID CASTRO DEVIA	8				:			8	9	:			8	3	:	
4	DAVID ESTEBAN SANCHEZ SUAREZ	8				:			9	1	:		1	0	0	:	
5	LIAN MARTIN RODRIGUEZ BERDUGO	6				:			6	4	:			6	7	:	
6																	
7																	

GOBERNACION DE CUNDINAMARC
IDINAMARCA REGION QUE PROGR

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

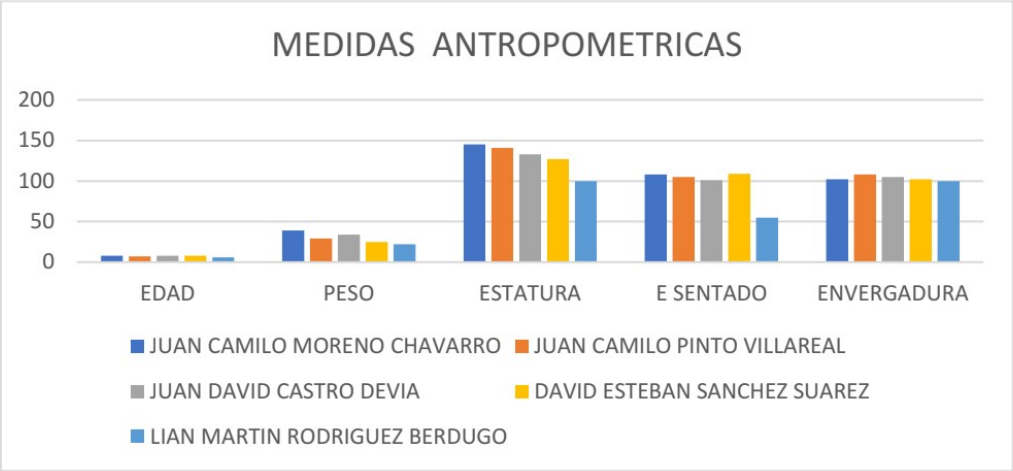
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS						UNICO INTENTO 50 MTS					
			SEG		:	1/100			SEG		:	1/100		
1	JUAN CAMILO MORENO CHAVARRO	8		7	:	6	4		1	4	:	2		
2	JUAN CAMILO PINTO VILLAREAL	7		6	:	4	0		1	5	:	4		
3	JUAN DAVID CASTRO DEVIA	8		6	:	2	3		1	5	:	2		
4	DAVID ESTEBAN SANCHEZ SUAREZ	8		7	:	3	3		1	5	:	4		
5	LIAN MARTIN RODRIGUEZ BERDUGO	6	1	1	:	3	7		2	3	:	2		
6														
7														

ANALISIS

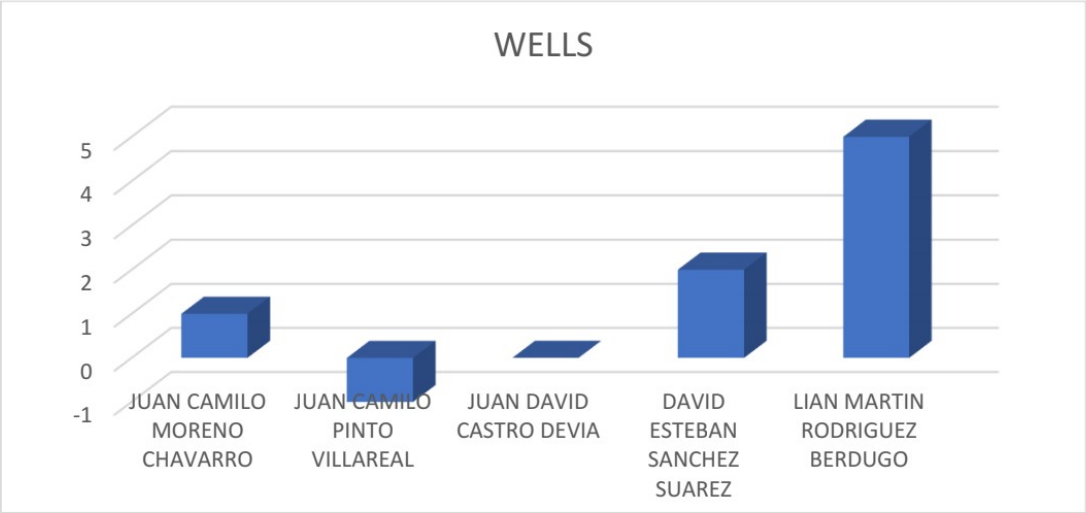
INICIACION



SHUTTLE RUN

SALTO HORIZONTAL

TEST WELLS



20 MTS

50 MTS

Teniendo en cuenta los dos ciclos de test realizados (agosto y noviembre) se realizan los siguientes análisis según los números arrojados por parte de los y las deportistas de ciclomontañismo del municipio de Soacha.

Para el ciclo inicial se evidencia que el promedio de edad es de 7,4, que el peso corporal es de 29,8 el peso del 75% se encuentra por debajo de 30 kgs.

En cuanto estatura y envergadura el 80% se encuentra por debajo de 133 cms, en relación a la anterior toma se da un promedio de crecimiento de 1,2 cms, teniendo en cuenta quienes se les aplico los dos ciclos.

Pasando a la prueba s. run, el 90%estuvo por debajo de 15 sg, el 10<% restante equivale a el niño con menor edad del grupo, teniendo en cuenta su peso y talla es un resultado aceptable. Respecto al test de Wells el deportista con mejor edad aun conserva flexibilidad innata en relación a los otros niños. En cuanto los saltos horizontales hubo mejora en el 100%con relación del primer al segundo intento, teniendo así en promedio 88,8 cm. Para las pruebas de 20 y 50 mts, arrojo un promedio de 7,4 sg. y 16,4 sg. respectivamente.

Se realizo una prueba específica del deporte de equilibrio sobre la bicicleta y se notaron mejoras en cuanto la duración, puesto que hubo ganancia de 5ª 6 segundos aproximadamente por deportista

Teniendo en cuenta lo anterior, se pueden extraer capacidades y habilidades en el proceso que han sido desarrolladas durante el proceso, para el ciclo inicial se proveen mejoras en las capacidades básicas de los niños, ya que su edad lo permite, teniendo en primera instancia el desarrollo de la técnica en la bicicleta teniendo en cuenta las diversas modalidades del xco. También es pertinente destacar que en el proceso se han realizado algunos intercambios de festivales competitivos y se han obtenido buenos resultados con respecto a otros niños y niñas de sus edades.

Se recomienda seguir con el proceso dentro del municipio y inmiscuir mas a los acudientes a este tipo de actividades.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA
1	ANDRES ESTEBAN AHUMADA SOSA	12	49:0	150:1	120:1	149:1
2	CAMILO ANDRES CUREVO LEON	12	45:3	160:1	127:1	158:1
3	CRISTOFER ARIAS GUZMAN	10	35:9	141:1	115:1	147:1
4	DANIEL ALEJANDRO BONILLA CORTES	12	57:5	156:1	128:1	154:1
5	DAVID ALEJANDRO QUIROGA ROBAYO	10	46:	143:1	118:1	143:1
6	SAMUEL SANTIAGO GUERRERO ROMERO	12	42 8	155:1	123:1	155:1
7	EDWIN SNEIDER BERNAL BELLO	12	54:6	155:1	127:1	150:1
8	HANDER TRUJILLO BETANCOURT	10	42 8	155:1	123:1	155:1
9	ISABEL SOFIA SOSA ORTIZ	11	42 8	155:1	123:1	155:1
10	LINA VALERIA SOSA DURAN	10	48:1	156:1	125:1	159:1
11	JUAN ESTEBAN CORTES MORENO	11	42:9	153:1	124:1	145:1
12	JUAN ESTEBAN VILLABON VILLABON	9	58:1	147:1	117:1	151:1
13	JUAN FELIPE MURILLO BARAJAS	12	43:3	154:1	117:1	159:1
14	JUAN PABLO VILLAREAL CASTAÑEDA	12	50:5	130:1	112:1	132:1
15	JUAN STEVEN MUÑOZ LOAIZA	12	63:5	167:1	129:1	169:1
16	JULIAN DANIEL ROA VILLAMIL	12	56:4	162:1	122:1	165:1
17	SAMUEL ANDRES GONZALEZ CABUYO	11	31:2	133:1	113:1	134:1
18	MARIA PAULA CADENA MARTINEZ	9	36:1	155:1	124:1	151:1
19	DAVID JERONIMO CASTRO VALDERRAMA	10	51:	177:1	132:1	184:1
20	JULIAN DANIEL REYES BARRERO	9	38:2	149:1	119:1	148:1
21	PAULA JULIANA JIMENEZ ARIAS	10	35:4	127:1	104:1	130:1
22	JUAN JOSE BONILLA CORTES	9	46:7	165:1	129:1	162:1
23	MARTIN MEJIA GALLON	10	43:6	143:1	118:1	140:1
24	JUAN DIEGO REAL HERNANDEZ	10	41:2	133:1	113:1	134:1
25	MARIA ALEJANDRA RIVERA	9	36:1	155:1	124:1	151:1
26	SAMUEL SANTIAGO GUERRERO ROMERO	10	65:3	171:1	134:1	171:1
27	JUAN ANGEL CHIGUASUQUE TUNJO	9	39:9	145:1	118:1	142:1
28	JHOJAN ESTEBAN PIEDRAHITA MARTIN	9	42:8	153:1	123:1	148:1
29	JUAN DIEGO RODRIGUEZ BERDUGO	9	42:5	178:1	132:1	178:1
30	MARIAN CAROLINA BARRERA NOVOA	11	41:4	168:1	132:1	161:1
31	SERGIO DAVID GUTIERREZ RIVERA	11	42:9	153:1	124:1	145:1
	MUNICIPIO EVALUADO:					
	COORDINADOR MOTRIZ:					

GOBERNACION DE CUNDINAMARC
IDINAMARCA REGION QUE PROGR

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
			TIEMPO			TIEMPO		
			MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	ANDRES ESTEBAN AHUMADA SOSA	12		11			11	
2	CAMILO ANDRES CUREVO LEON	12		11			10	
3	CRISTOFER ARIAS GUZMAN	10		11			11	
4	DANIEL ALEJANDRO BONILLA CORTES	12		9			10	
5	DAVID ALEJANDRO QUIROGA ROBAYO	10		9			10	
6	SAMUEL SANTIAGO GUERRERO ROMERO	12		11			11	
7	EDWIN SNEIDER BERNAL BELLO	12		13			11	
8	HANDER TRUJILLO BETANCOURT	10		14			10	
9	ISABEL SOFIA SOSA ORTIZ	11		15			12	
10	LINA VALERIA SOSA DURAN	10		14			13	
11	JUAN ESTEBAN CORTES MORENO	11		15			14	
12	JUAN ESTEBAN VILLABON VILLABON	9		11			14	
13	JUAN FELIPE MURILLO BARAJAS	12		10			15	
14	JUAN PABLO VILLAREAL CASTAÑEDA	12		13			10	
15	JUAN STEVEN MUÑOZ LOAIZA	12		14			11	
16	JULIAN DANIEL ROA VILLAMIL	12		14			13	
17	SAMUEL ANDRES GONZALEZ CABUYO	11		15			15	
18	MARIA PAULA CADENA MARTINEZ	9		11			10	
19	DAVID JERONIMO CASTRO VALDERRAMA	10		11			11	
20	JULIAN DANIEL REYES BARRERO	9		12			10	
21	PAULA JULIANA JIMENEZ ARIAS	10		13			11	
22	JUAN JOSE BONILLA CORTES	9		15			13	
23	MARTIN MEJIA GALLON	10		14			12	
24	JUAN DIEGO REAL HERNANDEZ	10		15			11	
25	MARIA ALEJANDRA RIVERA	9		11			10	
26	SAMUEL SANTIAGO GUERRERO ROMERO	10		10			11	
27	JUAN ANGEL CHIGUASUQUE TUNJO	9		11			10	
28	JHOJAN ESTEBAN PIEDRAHITA MARTIN	9		13			11	
29	JUAN DIEGO RODRIGUEZ BERDUGO	9		11			12	
30	MARIAN CAROLINA BARRERA NOVOA	11		10			12	
31	SERGIO DAVID GUTIERREZ RIVERA	11		11			11	
32								
33								

GOBERNACION DE CUNDINAMARC/
NDINAMARCA REGION QUE PROGR
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST WELLS
			CMS
1	ANDRES ESTEBAN AHUMADA SOSA	12	5
2	CAMILO ANDRES CUREVO LEON	12	5
3	CRISTOFER ARIAS GUZMAN	10	6
4	DANIEL ALEJANDRO BONILLA CORTES	12	5
5	DAVID ALEJANDRO QUIROGA ROBAYO	10	4
6	SAMUEL SANTIAGO GUERRERO ROMERO	12	9
7	EDWIN SNEIDER BERNAL BELLO	12	6
8	HANDER TRUJILLO BETANCOURT	10	8
9	ISABEL SOFIA SOSA ORTIZ	11	0
10	LINA VALERIA SOSA DURAN	10	1
11	JUAN ESTEBAN CORTES MORENO	11	2
12	JUAN ESTEBAN VILLABON VILLABON	9	1
13	JUAN FELIPE MURILLO BARAJAS	12	3
14	JUAN PABLO VILLAREAL CASTAÑEDA	12	4
15	JUAN STEVEN MUÑOZ LOAIZA	12	3
16	JULIAN DANIEL ROA VILLAMIL	12	2
17	SAMUEL ANDRES GONZALEZ CABUYO	11	2
18	MARIA PAULA CADENA MARTINEZ	9	0
19	DAVID JERONIMO CASTRO VALDERRAMA	10	0
20	JULIAN DANIEL REYES BARRERO	9	1
21	PAULA JULIANA JIMENEZ ARIAS	10	3
22	JUAN JOSE BONILLA CORTES	9	-1
23	MARTIN MEJIA GALLON	10	-1
24	JUAN DIEGO REAL HERNANDEZ	10	-3
25	MARIA ALEJANDRA RIVERA	9	3
26	SAMUEL SANTIAGO GUERRERO ROMERO	10	4
27	JUAN ANGEL CHIGUASUQUE TUNJO	9	4
28	JHOJAN ESTEBAN PIEDRAHITA MARTIN	9	6
29	JUAN DIEGO RODRIGUEZ BERDUGO	9	3
30	MARIAN CAROLINA BARRERA NOVOA	11	4
31	SERGIO DAVID GUTIERREZ RIVERA	11	0
32			
33			
34			

BERNACION DE CUNDINAMAI

NAMARCA REGION QUE PRO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	ANDRES ESTEBAN AHUMADA S	12				:		1	5	5	:		1	5	5	:	
2	CAMILO ANDRES CUREVO LEON	12				:		1	6	2	:		1	6	2	:	
3	CRISTOFER ARIAS GUZMAN	10				:		1	6	6	:		1	6	6	:	
4	DANIEL ALEJANDRO BONILLA C	12				:		1	6	6	:		1	6	6	:	
5	DAVID ALEJANDRO QUIROGA R	10				:		1	6	3	:		1	6	3	:	
6	SAMUEL SANTIAGO GUERRERO	12				:		1	7	5	:		1	7	5	:	
7	EDWIN SNEIDER BERNAL BELLO	12				:		1	7	6	:		1	7	6	:	
8	HANDER TRUJILLO BETANCOUR	10				:		1	7	3	:		1	7	3	:	
9	ISABEL SOFIA SOSA ORTIZ	11				:		1	6	7	:		1	7	4	:	
10	LINA VALERIA SOSA DURAN	10				:		1	7	4	:		1	6	0	:	
11	JUAN ESTEBAN CORTES MOREN	11				:		1	6	0	:		1	8	7	:	
12	JUAN ESTEBAN VILLABON VILLA	9				:		1	8	7	:		1	8	2	:	
13	JUAN FELIPE MURILLO BARAJAS	12				:		1	8	2	:		1	8	5	:	
14	JUAN PABLO VILLAREAL CASTAÑ	12				:		1	6	3	:		1	8	5	:	
15	JUAN STEVEN MUÑOZ LOAIZA	12				:		1	8	5	:		1	8	0	:	
16	JULIAN DANIEL ROA VILLAMIL	12				:		1	7	1	:		1	7	2	:	
17	SAMUEL ANDRES GONZALEZ CA	11				:		2	0	7	:		2	0	8	:	
18	MARIA PAULA CADENA MARTIN	9				:		1	6	9	:		1	6	9	:	
19	DAVID JERONIMO CASTRO VALE	10				:		1	7	7	:		1	7	7	:	
20	JULIAN DANIEL REYES BARRERO	9				:		1	7	5	:		1	7	5	:	
21	PAULA JULIANA JIMENEZ ARIAS	10				:		1	6	0	:		1	6	0	:	
22	JUAN JOSE BONILLA CORTES	9				:		1	7	3	:		1	7	3	:	
23	MARTIN MEJIA GALLON	10				:		1	6	3	:		1	6	3	:	
24	JUAN DIEGO REAL HERNANDEZ	10				:		1	8	5	:		1	8	5	:	
25	MARIA ALEJANDRA RIVERA	9				:		1	6	0	:		1	6	2	:	
26	SAMUEL SANTIAGO GUERRERO	10				:		1	9	8	:		1	9	7	:	
27	JUAN ANGEL CHIGUASUQUE TU	9				:		1	7	5	:		1	7	6	:	
28	JHOJAN ESTEBAN PIEDRAHITA N	9				:		1	8	3	:		1	8	4	:	
29	JUAN DIEGO RODRIGUEZ BERDU	9				:		1	8	8	:		1	8	6	:	
30	MARIAN CAROLINA BARRERA N	11				:		1	9	8	:		1	9	5	:	
31	SERGIO DAVID GUTIERREZ RIVE	11				:		1	8	3	:		1	8	8	:	
32																:	
33																:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

'NDINAMARCA REGION QUE PROGRE

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
			CMS.					CMS.					CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	ANDRES ESTEBAN AHUMADA SOSA	12				:		1	2	0	:		1	2	1	:	
2	CAMILO ANDRES CUREVO LEON	12				:		1	0	3	:		1	0	2	:	
3	CRISTOFER ARIAS GUZMAN	10				:		1	0	2			1	0	1	:	
4	DANIEL ALEJANDRO BONILLA CORTES	12				:		9	0		:		9	0	3	:	
5	DAVID ALEJANDRO QUIROGA ROBAYO	10				:		1	5	1	:		1	5	1	:	
6	SAMUEL SANTIAGO GUERRERO ROMERO	12				:		1	5	0	:		1	5	1	:	
7	EDWIN SNEIDER BERNAL BELLO	12				:		1	5	0	:		1	5	2	:	
8	HANDER TRUJILLO BETANCOURT	10				:		1	3	2	:		1	3	1	:	
9	ISABEL SOFIA SOSA ORTIZ	11				:		1	0	0	:		1	0	1	:	
10	LINA VALERIA SOSA DURAN	10				:		1	0	2	:		1	0	3	:	
11	JUAN ESTEBAN CORTES MORENO	11				:		1	1	2	:		1	1	1	:	
12	JUAN ESTEBAN VILLABON VILLABON	9				:		1	0	2	:		1	0	4	:	
13	JUAN FELIPE MURILLO BARAJAS	12				:		1	1	0	:		1	1	0	:	
14	JUAN PABLO VILLAREAL CASTAÑEDA	12				:		1	0	3	:		1	0	1	:	
15	JUAN STEVEN MUÑOZ LOAIZA	12				:		1	0	2	:		1	0	3	:	
16	JULIAN DANIEL ROA VILLAMIL	12				:		1	0	2	:		1	0	4	:	
17	SAMUEL ANDRES GONZALEZ CABUYO	11				:		1	0	2	:		1	0	3	:	
18	MARIA PAULA CADENA MARTINEZ	9				:		1	1	0	:		1	1	2	:	
19	DAVID JERONIMO CASTRO VALDERRAMA	10				:		1	1	1	:		1	1	1	:	
20	JULIAN DANIEL REYES BARRERO	9				:		1	0	1	:		1	0	4	:	
21	PAULA JULIANA JIMENEZ ARIAS	10				:		1	0	2	:		1	0	3	:	
22	JUAN JOSE BONILLA CORTES	9				:		1	0	2	:		1	0	3	:	
23	MARTIN MEJIA GALLON	10				:		1	0	1	:		1	0	3	:	
24	JUAN DIEGO REAL HERNANDEZ	10				:		1	1	3	:		1	1	4	:	
25	MARIA ALEJANDRA RIVERA	9				:		1	1	2	:		1	1	2	:	
26	SAMUEL SANTIAGO GUERRERO ROMERO	10				:		1	1	0	:		1	1	2	:	
27	JUAN ANGEL CHIGUASUQUE TUNJO	9				:		1	0	1	:		1	0	5	:	
28	JHOJAN ESTEBAN PIEDRAHITA MARTIN	9				:		1	1	0	:		1	1	0	:	
29	JUAN DIEGO RODRIGUEZ BERDUGO	9				:		1	0	0	:		1	0	3	:	
30	MARIAN CAROLINA BARRERA NOVOA	11				:		1	0	1	:		1	0	2	:	
31	SERGIO DAVID GUTIERREZ RIVERA	11				:		1	0	1	:		1	0	2	:	
32																	
33																	

GOBERNACION DE CUNDINAMARC
IDINAMARCA REGION QUE PROGR

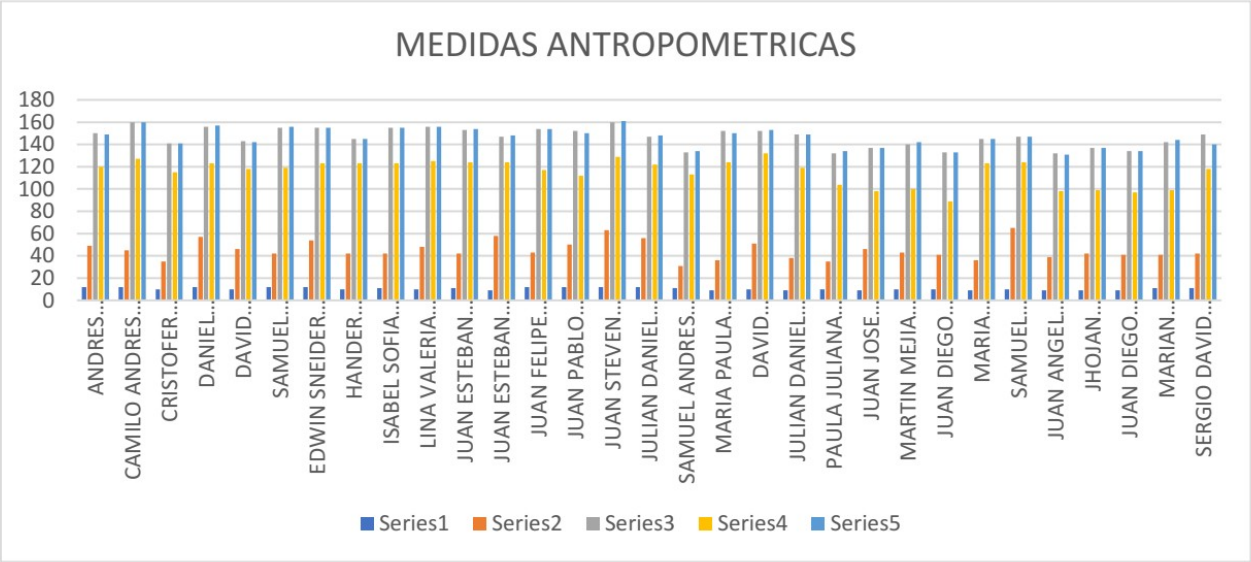
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: FUNDAMENTACION

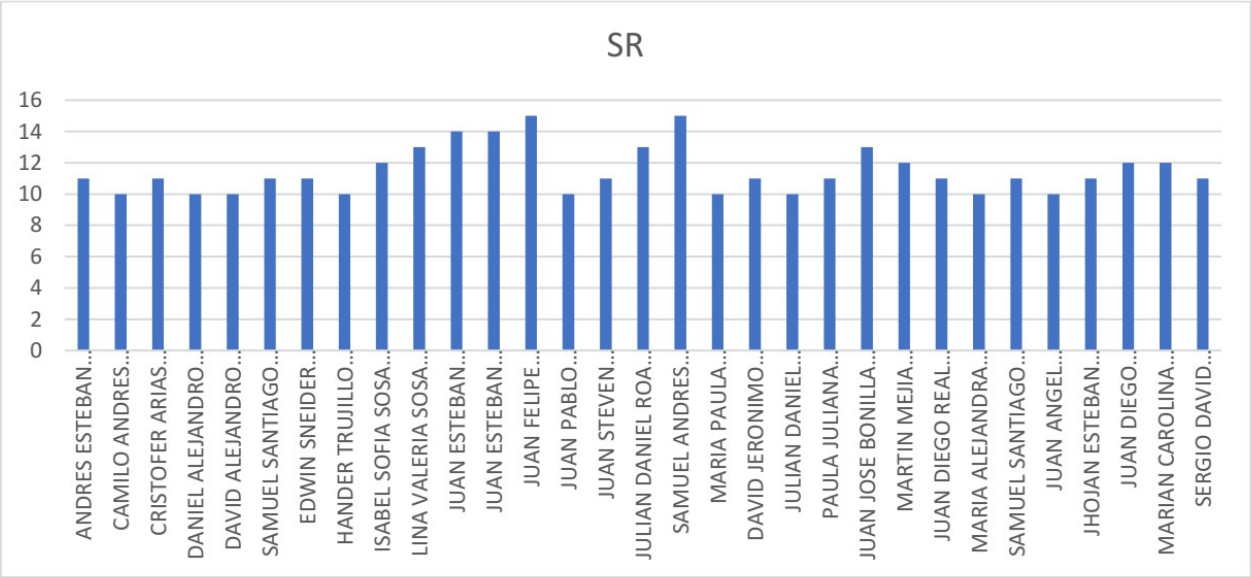
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS						UNICO INTENTO 50 MTS					
			SEG			:	1/100		SEG			:	1/100	
1	ANDRES ESTEBAN AHUMADA SOSA	12		6	:	6	4		1	4	:	5		
2	CAMILO ANDRES CUERVO LEON	12		6	:	4	0		1	4	:	0		
3	CRISTOFER ARIAS GUZMAN	10		6	:	3	3		1	5	:	0		
4	DANIEL ALEJANDRO BONILLA CORTES	12		7	:	5	6		1	4	:	3		
5	DAVID ALEJANDRO QUIROGA ROBAYO	10		7	:	8	5		1	4	:	3		
6	SAMUEL SANTIAGO GUERRERO ROMERO	12		6	:	5	6		1	4	:	2		
7	EDWIN SNEIDER BERNAL BELLO	12		6	:	4	5		1	6	:	6		
8	HANDER TRUJILLO BETANCOURT	10		6	:	6	6		1	4	:	5		
9	ISABEL SOFIA SOSA ORTIZ	11		6	:	7	7		1	6	:	5		
10	JUAN ESTEBAN CORTES MORENO	10		7	:	5	4		1	4	:	4		
11	JUAN ESTEBAN VILLABON VILLABON	11		6	:	3	2		1	5	:	7		
12	JUAN FELIPE MURILLO BARAJAS	9		7	:	5	3		1	4	:	3		
13	LINA VALERIA SOSA DURAN	12		6	:	3	4		1	4	:	2		
14	JUAN PABLO VILLAREAL CASTAÑEDA	12		6	:	9	6		1	5	:	3		
15	JUAN STEVEN MUÑOZ LOAIZA	12		7	:	7	4		1	4	:	6		
16	JULIAN DANIEL ROA VILLAMIL	12		6	:	2	3		1	5	:	1		
17	SAMUEL ANDRES GONZALEZ CABUYO	11		6	:	3	5		1	4	:	1		
18	MARIA PAULA CADENA MARTINEZ	9		6	:	7	0		1	5	:	5		
19	DAVID JERONIMO CASTRO VALDERRAMA	10		7	:	0	3		1	5	:	3		
20	JULIAN DANIEL REYES BARRERO	9		6	:	7	3		1	4	:	4		
21	PAULA JULIANA JIMENEZ ARIAS	10		7	:	5	5		1	5	:	2		
22	JUAN JOSE BONILLA CORTES	9		6	:	2	4		1	5	:	5		
23	MARTIN MEJIA GALLON	10		6	:	4	0		1	4	:	0		
24	JUAN DIEGO REAL HERNANDEZ	10		6	:	0	3		1	5	:	3		
25	MARIA ALEJANDRA RIVERA	9		7	:	3	3		1	4	:	2		
26	SAMUEL SANTIAGO GUERRERO ROMERO	10		6	:	6	3		1	5	:	2		
27	JUAN ANGEL CHIGUASUQUE TUNJO	9		7	:	5	5		1	5	:	7		
28	JHOJAN ESTEBAN PIEDRAHITA MARTIN	9		7	:	3	7		1	5	:	9		
29	JUAN DIEGO RODRIGUEZ BERDUGO	9		6	:	6	4		1	5	:	3		
30	MARIAN CAROLINA BARRERA NOVOA	11		7	:	8	0		1	5	:	7		
31	SERGIO DAVID GUTIERREZ RIVERA	11		6	:	5	3		1	5	:	5		
32														
33														

ANALISIS

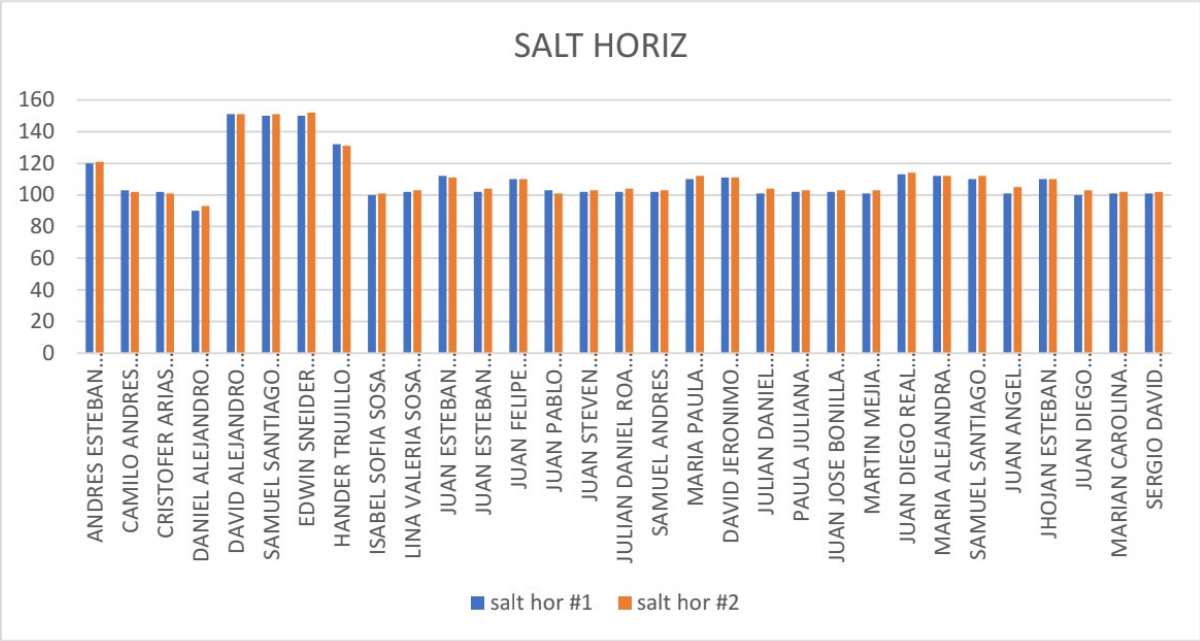
FUNDAMENTACION



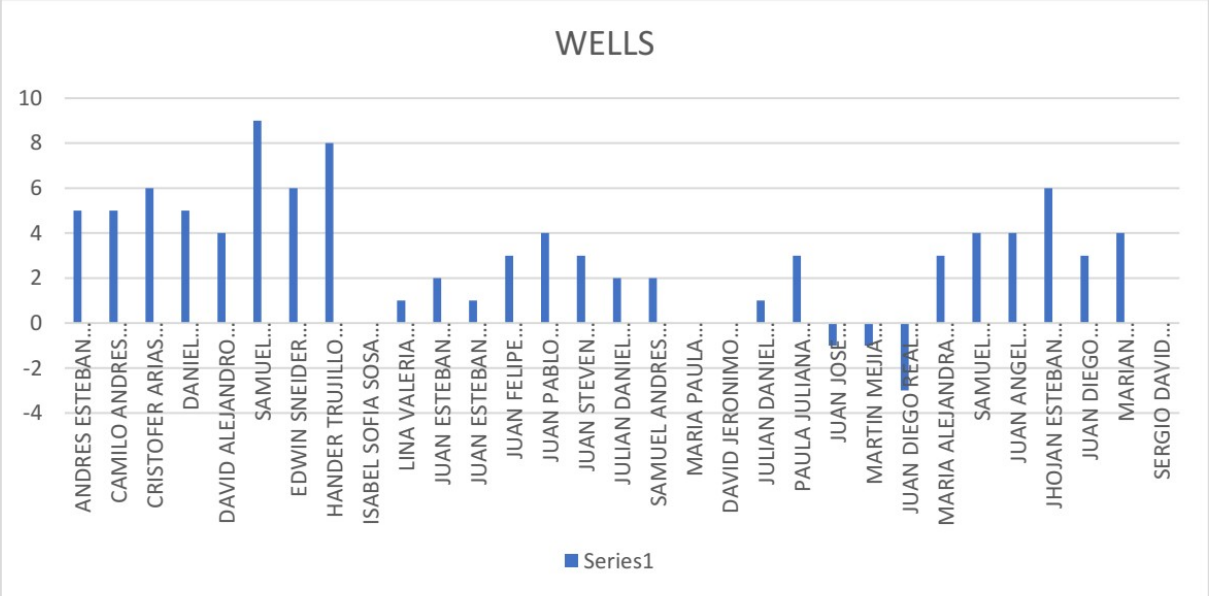
SHUTTLE RUN



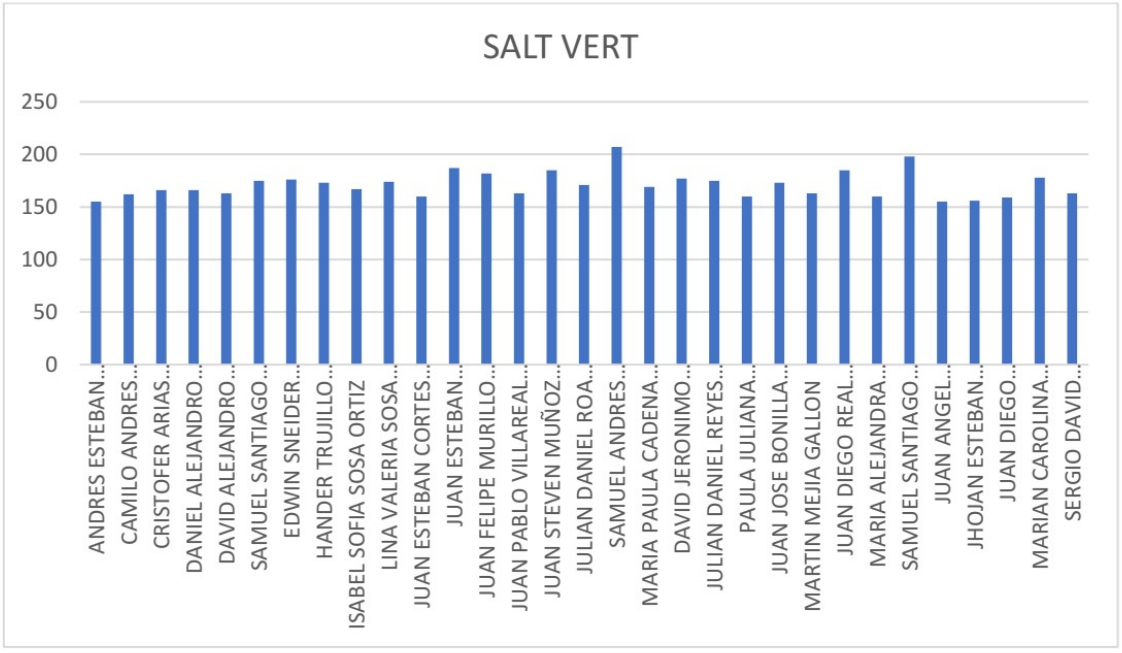
SALTO HORIZONTAL



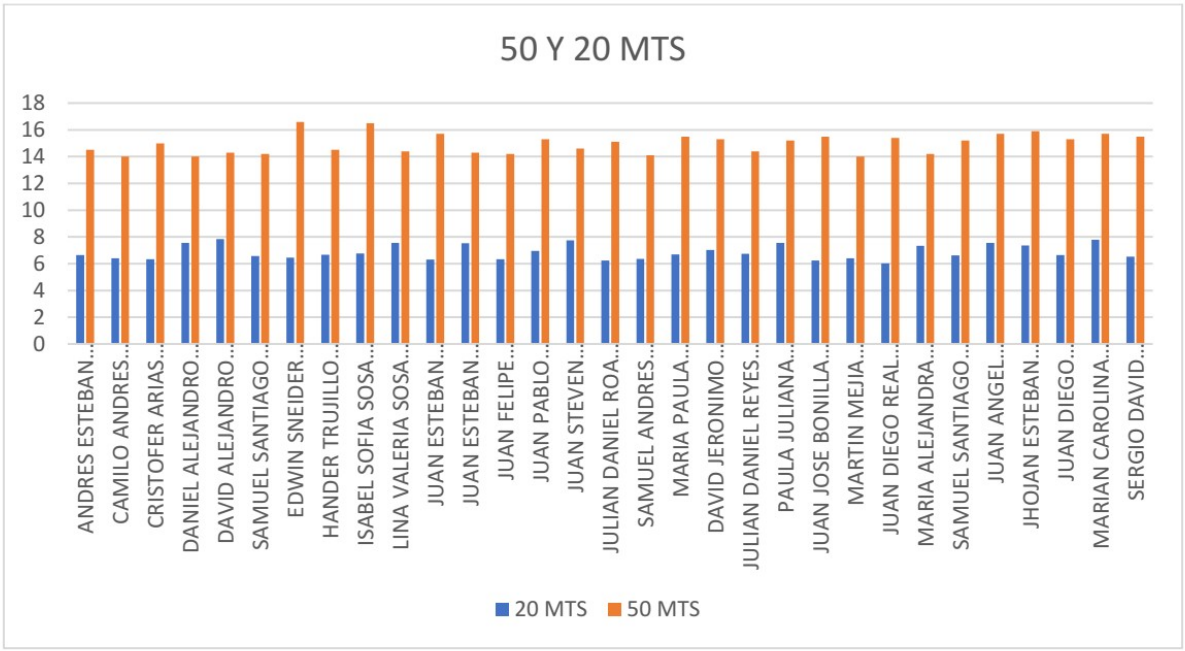
TEST WELLS



20 MTS



50 Y 20 MTS



Teniendo en cuenta los dos ciclos de test realizados (agosto y noviembre) se realizan los siguientes análisis según los números arrojados por parte de los y las deportistas de ciclomontañismo del municipio de Soacha.

Para el ciclo de fundamentación se determinaron 5 variables como edad, peso, estatura, estatura sentado y envergadura, en la que los promedios son en edad 10,4; en peso 45,1 kg; estatura 146,5 cm; estatura sentado 115,5 cm.

En cuanto estatura y envergadura el 63% se encuentra por debajo de 150 cms, en relación a la anterior toma se da un promedio de crecimiento de 2,1 cms, teniendo en cuenta quienes se les aplico los dos ciclos.

Pasando a la prueba s. run, el 100%estuvo por encima de 10 sg, siendo los resultados de los niños y niñas con menor edad los más bajos en relación con los demás, teniendo en cuenta que el proceso de fundamentación el rango de ciclos vitales es mucho mayor en referencia a iniciación y perfeccionamiento, por ello es más variable los comportamientos en cifras de los y las deportistas. Respecto al test de Wells, el promedio esta sobre 2.8 cm, allí el 78% tuvo resultados con números positivos, los deportistas con mejor edad aún conservan flexibilidad innata en relación a los otros niños. En cuanto los saltos horizontales hubo mejora en el 100%con relación del primer al segundo intento, teniendo así en promedio 110 cm, el 90% estuvo por encima de los 100 cms Para las pruebas de 20 y 50 mts, arrojo un promedio de 6,8 sg. y 14,9 sg. respectivamente.

Se realizo una prueba específica del deporte de equilibrio sobre la bicicleta y se notaron mejoras en cuanto la duración, puesto que hubo ganancia de 6 a 7 segundos aproximadamente por deportista

Teniendo en cuenta lo anterior, se presentan buenos resultados de los y las deportistas se pueden extraer capacidades y habilidades en el proceso que han sido desarrolladas durante el proceso, para el ciclo fundamentación se hay un desarrollo en las capacidades básicas de los niños, teniendo en primera instancia el desarrollo de la técnica en la bicicleta teniendo en cuenta las diversas modalidades del ciclomontañismo, para hacer énfasis en el desarrollo de las capacidades aeróbicas para el siguiente ciclo. También es pertinente destacar que en el proceso se han realizado algunos intercambios de festivales competitivos y se han obtenido buenos resultados con respecto a otros niños y niñas de sus edades.

Se recomienda seguir con el proceso dentro del municipio y inmiscuir mas a los acudientes a este tipo de actividades.

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	ALEJANDRO AMAYA GARCIA	13		5	4	:	4	1	5	9	:		1	2	6	:		1	5	9	:	
2	ALEJANDRO CASTAÑEDA GOMEZ	13		5	4	:	6	1	5	5	:		1	2	7	:		1	5	0	:	
3	ANGEL SAMUEL SOSA ORTIZ	14		5	5	:	4	1	7	5	:		1	3	2	:		1	7	1	:	
4	DANIEL ALEJANDRO ARIAS OLARTE	13		4	7	:	9	1	6	5	:		1	2	6	:		1	7	4	:	
5	DANIEL SANTIAGO ZABALA MARIN	15		5	6	:	7	1	6	8	:		1	2	8	:		1	7	3	:	
6	JAFFET SAMUEL FRANCO CHIGUASUQUE	15		4	5	:	3	1	7	6	:		1	4	7	:		1	7	6	:	
7	JEFERSON ARBEY BARRANTES CORTES	13		6	5	:	3	1	8	0	:		1	3	4	:		1	8	1	:	
8	JOHAN ANDRES PARRAGA MONROY	16		6	2	:	8	1	5	3	:		1	2	3	:		1	4	8	:	
9	JUAN DAVID MONROY RODRIGUEZ	16		7	2	:	5	1	7	8	:		1	3	2	:		1	7	8	:	
10	JUAN SEBASTIAN VELASCO FRANCO	15		7	1	:	4	1	7	8	:		1	4	2	:		1	7	8	:	
11	JULIAN FELIPE MARIN FERNANDEZ	13		6	1	:		1	7	7	:		1	3	0	:		1	8	0	:	
12	KEVIN MATEO HERNANDEZ GIL	17		5	1	:		1	5	7	:		1	2	6	:		1	5	2	:	
13	LAURA VALENTINA MARIN FERNANDEZ	14		6	0	:	4	1	6	3	:		1	2	8	:		1	7	0	:	
14	LAURA VALENTINA REAL HERNANDEZ	13		6	0	:	5	1	5	0	:		1	1	2	:		1	5	2	:	
15	LUIS SANTIAGO PANCHE	13		5	4	:	4	1	5	9	:		1	2	6	:		1	5	9	:	
16	MANUEL ESTEBAN RODRIGUEZ GUTIERREZ	15		5	4	:	6	1	6	5	:		1	2	7	:		1	6	2	:	
17	ANA SOFIA SANCHEZ PEÑA	13		6	8	:	6	1	6	5	:		1	2	7	:		1	6	2	:	
18	NEYLER SANTIAGO TORRES LIGIO	17		6	6	:	2	1	5	7	:		1	2	2	:		1	5	6	:	
19	PAULA MANUELA MUÑOZ MARTINEZ	15		6	2	:	5	1	5	0	:		1	1	2	:		1	5	2	:	
20	LAURA CAMILA RODRIGUEZ GUTIERREZ	13		5	8	:	6	1	5	0	:		1	1	2	:		1	5	2	:	
21	SAMUEL SANTIAGO DIAZ CORREDOR	16		6	3	:	2	1	7	0	:		1	4	3	:		1	7	0	:	
22	YOSTIN GARZON CARDENAS	13		5	6	:	3	1	5	8	:		1	2	2	:		1	5	9	:	
23	JUAN DAVID BARRERA BERMUDEZ	14		5	7	:	5	1	6	0	:		1	3	3	:		1	6	1	:	
24	SHARICK TATIANA MURCIA MORALES	17		5	5	:	4	1	5	6	:		1	2	1	:		1	5	6	:	
25						:					:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARC
IDINAMARCA REGION QUE PROGR

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
			TIEMPO			TIEMPO		
			MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	ALEJANDRO AMAYA GARCIA	13		10			11	
2	ALEJANDRO CASTAÑEDA GOMEZ	13		12			10	
3	ANGEL SAMUEL SOSA ORTIZ	14		14			11	
4	DANIEL ALEJANDRO ARIAS OLARTE	13		11			14	
5	DANIEL SANTIAGO ZABALA MARIN	15		12			11	
6	JAFFET SAMUEL FRANCO CHIGUASUQUE	15		14			10	
7	JEFERSON ARBEY BARRANTES CORTES	13		15			10	
8	JOHAN ANDRES PARRAGA MONROY	16		10			11	
9	JUAN DAVID MONROY RODRIGUEZ	16		11			10	
10	JUAN SEBASTIAN VELASCO FRANCO	15		12			11	
11	JULIAN FELIPE MARIN FERNANDEZ	13		11			14	
12	KEVIN MATEO HERNANDEZ GIL	17		10			11	
13	LAURA VALENTINA MARIN FERNANDEZ	14		10			11	
14	LAURA VALENTINA REAL HERNANDEZ	13		13			11	
15	LUIS SANTIAGO PANCHE	13		13			11	
16	MANUEL ESTEBAN RODRIGUEZ GUTIERREZ	15		14			11	
17	ANA SOFIA SANCHEZ PEÑA	13		15			12	
18	NEYLER SANTIAGO TORRES LIGIO	17		14			11	
19	PAULA MANUELA MUÑOZ MARTINEZ	15		16			16	
20	LAURA CAMILA RODRIGUEZ GUTIERREZ	13		16			16	
21	SAMUEL SANTIAGO DIAZ CORREDOR	16		14			14	
22	YOSTIN GARZON CARDENAS	13		14			14	
23	JUAN DAVID BARRERA BERMUDEZ	14		10			10	
24	SHARICK TATIANA MURCIA MORALES	17		12			12	
25								
26								

GOBERNACION DE CUNDINAMARC/
NDINAMARCA REGION QUE PROGR

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
			# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1	ALEJANDRO AMAYA GARCIA	13	4	8
2	ALEJANDRO CASTAÑEDA GOMEZ	13	4	8
3	ANGEL SAMUEL SOSA ORTIZ	14	7	11
4	DANIEL ALEJANDRO ARIAS OLARTE	13	10	11
5	DANIEL SANTIAGO ZABALA MARIN	15	11	11
6	JAFFET SAMUEL FRANCO CHIGUASUQUE	15	8	10
7	JEFERSON ARBEY BARRANTES CORTES	13	6	9
8	JOHAN ANDRES PARRAGA MONROY	16	5	9
9	JUAN DAVID MONROY RODRIGUEZ	16	7	11
10	JUAN SEBASTIAN VELASCO FRANCO	15	2	8
11	JULIAN FELIPE MARIN FERNANDEZ	13	4	8
12	KEVIN MATEO HERNANDEZ GIL	17	4	8
13	LAURA VALENTINA MARIN FERNANDEZ	14	4	8
14	LAURA VALENTINA REAL HERNANDEZ	13	4	8
15	LUIS SANTIAGO PANCHE	13	5	8
16	MANUEL ESTEBAN RODRIGUEZ GUTIERREZ	15	4	8
17	ANA SOFIA SANCHEZ PEÑA	13	6	9
18	NEYLER SANTIAGO TORRES LIGIO	17	5	
19	PAULA MANUELA MUÑOZ MARTINEZ	15	4	
20	LAURA CAMILA RODRIGUEZ GUTIERREZ	13	5	
21	SAMUEL SANTIAGO DIAZ CORREDOR	16	6	
22	YOSTIN GARZON CARDENAS	13	6	
23	JUAN DAVID BARRERA BERMUDEZ	14	5	
24	SHARICK TATIANA MURCIA MORALES	17	5	
25				
26				

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

NDINAMARCA REGION QUE PROGR

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	ALEJANDRO AMAYA GARCIA	13				:		1	7	9	:		1	7	7	:	
2	ALEJANDRO CASTAÑEDA GOMEZ	13				:		1	7	5	:		1	7	5	:	
3	ANGEL SAMUEL SOSA ORTIZ	14				:		1	7	5	:		1	7	5	:	
4	DANIEL ALEJANDRO ARIAS OLARTE	13				:		1	8	5	:		1	8	8	:	
5	DANIEL SANTIAGO ZABALA MARIN	15				:		1	8	8	:		1	6	3	:	
6	JAFFET SAMUEL FRANCO CHIGUASUQUE	15				:		1	8	0	:		1	9	9	:	
7	JEFERSON ARBEY BARRANTES CORTES	13				:		1	9	9	:		1	7	5	:	
8	JOHAN ANDRES PARRAGA MONROY	16				:		1	8	3	:		1	8	8	:	
9	JUAN DAVID MONROY RODRIGUEZ	16				:		1	8	8	:		1	9	8	:	
10	JUAN SEBASTIAN VELASCO FRANCO	15				:		1	9	8	:		2	0	1	:	
11	JULIAN FELIPE MARIN FERNANDEZ	13				:		2	0	0	:		2	0	4	:	
12	KEVIN MATEO HERNANDEZ GIL	17				:		1	8	7	:		1	8	6	:	
13	LAURA VALENTINA MARIN FERNANDEZ	14				:		1	9	3	:		1	9	3	:	
14	LAURA VALENTINA REAL HERNANDEZ	13				:		1	7	9	:		1	7	4	:	
15	LUIS SANTIAGO PANCHE	13				:		1	9	5	:		1	9	2	:	
16	MANUEL ESTEBAN RODRIGUEZ GUTIERR	15				:		1	9	5	:		1	9	7	:	
17	ANA SOFIA SANCHEZ PEÑA	13				:		1	8	7	:		1	8	6	:	
18	NEYLER SANTIAGO TORRES LIGIO	17				:		1	6	6	:		1	6	8	:	
19	PAULA MANUELA MUÑOZ MARTINEZ	15				:		1	5	6	:		1	5	7	:	
20	LAURA CAMILA RODRIGUEZ GUTIERREZ	13				:		1	6	8	:		1	6	8	:	
21	SAMUEL SANTIAGO DIAZ CORREDOR	16				:		1	7	3	:		1	7	3	:	
22	YOSTIN GARZON CARDENAS	13				:		1	8	1	:		1	8	2	:	
23	JUAN DAVID BARRERA BERMUDEZ	14				:		1	5	5	:		1	5	5	:	
24	SHARICK TATIANA MURCIA MORALES	17				:		1	5	3			1	5	4	:	
25						:					:					:	
26						:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
'NDINAMARCA REGION QUE PROGRE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
			CMS.					CMS.					CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	ALEJANDRO AMAYA GARCIA	13				:		1	4	1	:		1	4	2	:	
2	ALEJANDRO CASTAÑEDA GOMEZ	13				:		1	4	1	:		1	4	1	:	
3	ANGEL SAMUEL SOSA ORTIZ	14				:		1	4	0	:		1	4	3	:	
4	DANIEL ALEJANDRO ARIAS OLARTE	13				:		1	2	2	:		1	2	1	:	
5	DANIEL SANTIAGO ZABALA MARIN	15				:		1	2	1	:		1	2	3	:	
6	JAFFET SAMUEL FRANCO CHIGUASUQUE	15				:		1	1	0	:		1	1	2	:	
7	JEFERSON ARBEY BARRANTES CORTES	13				:		1	1	1	:		1	1	1	:	
8	JOHAN ANDRES PARRAGA MONROY	16				:		1	0	0	:		1	0	1	:	
9	JUAN DAVID MONROY RODRIGUEZ	16				:		1	1	1	:		1	1	4	:	
10	JUAN SEBASTIAN VELASCO FRANCO	15				:		1	0	1	:		1	0	5	:	
11	JULIAN FELIPE MARIN FERNANDEZ	13				:		1	1	0	:		1	1	4	:	
12	KEVIN MATEO HERNANDEZ GIL	17				:		1	1	1	:		1	1	1	:	
13	LAURA VALENTINA MARIN FERNANDEZ	14				:		1	0	0	:		1	0	4	:	
14	LAURA VALENTINA REAL HERNANDEZ	13				:		1	0	1	:		1	0	2	:	
15	LUIS SANTIAGO PANCHE	13				:		1	1	1	:		1	1	0	:	
16	MANUEL ESTEBAN RODRIGUEZ GUTIERREZ	15				:		1	0	3	:		1	0	0	:	
17	ANA SOFIA SANCHEZ PEÑA	13				:		1	0	2	:		1	0	0	:	
18	NEYLER SANTIAGO TORRES LIGIO	17				:		1	0	1	:		1	0	1	:	
19	PAULA MANUELA MUÑOZ MARTINEZ	15				:		1	0	2	:		1	0	2	:	
20	LAURA CAMILA RODRIGUEZ GUTIERREZ	13				:		1	0	1	:		1	0	1	:	
21	SAMUEL SANTIAGO DIAZ CORREDOR	16				:		1	0	3	:		1	0	3	:	
22	YOSTIN GARZON CARDENAS	13				:		1	0	1	:		1	0	1	:	
23	JUAN DAVID BARRERA BERMUDEZ	14				:		1	0	1	:		1	0	1	:	
24	SHARICK TATIANA MURCIA MORALES	17				:		1	0	0	:		1	0	0	:	
25						:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARC
IDINAMARCA REGION QUE PROGR

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

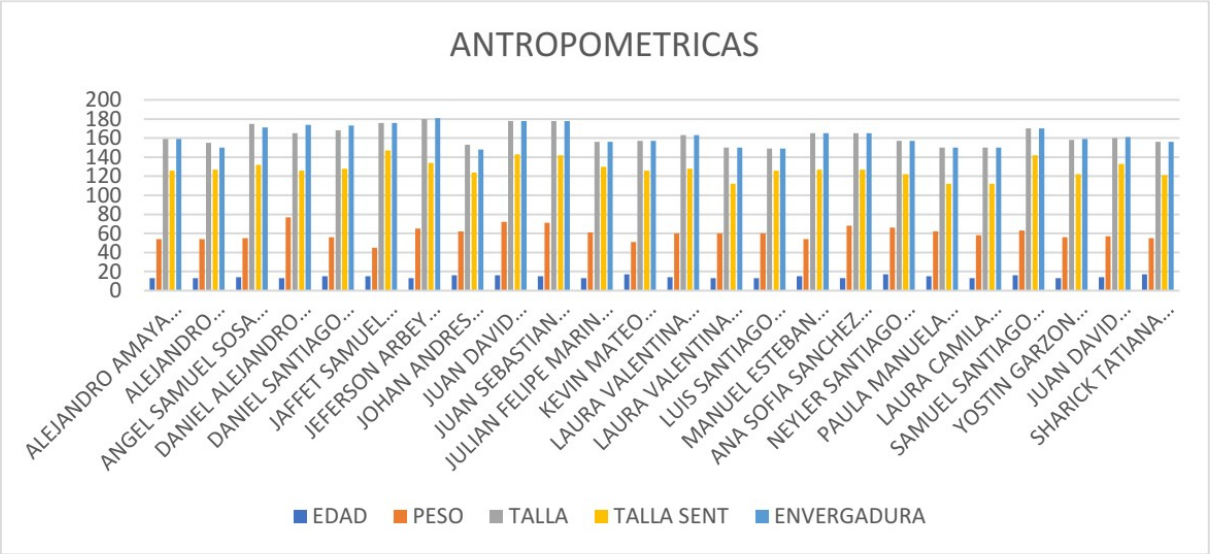
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

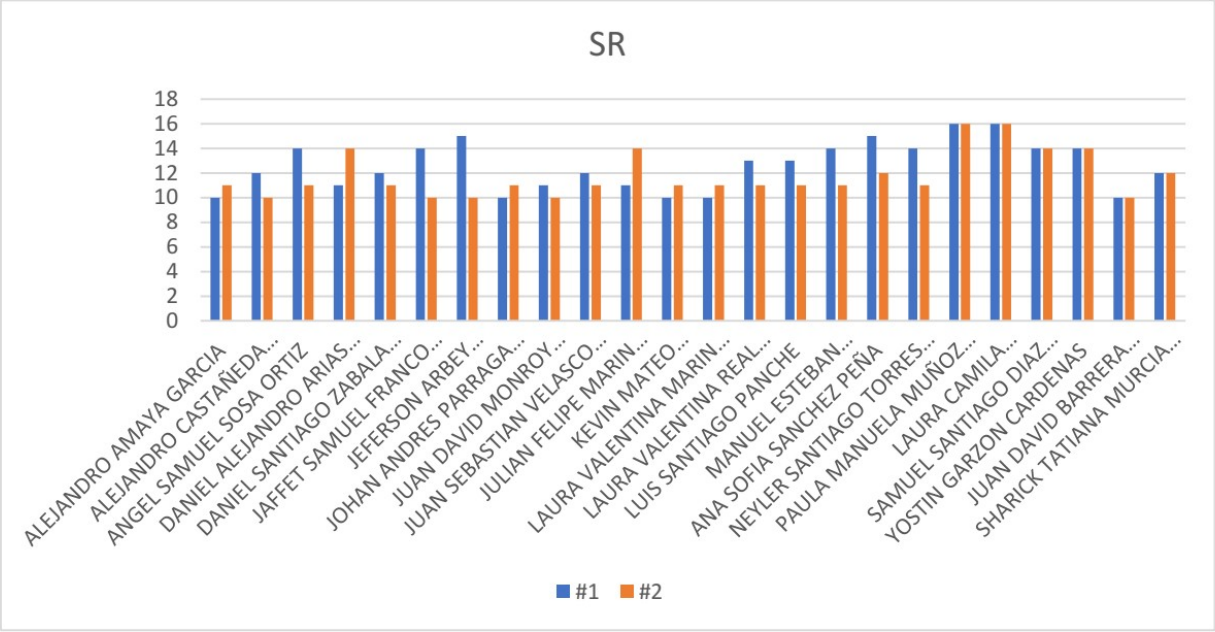
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS						UNICO INTENTO 50 MTS					
			SEG		:	1/100			SEG		:	1/100		
1	ALEJANDRO AMAYA GARCIA	13		7	:	7	3		1	5	:	5		
2	ALEJANDRO CASTAÑEDA GOMEZ	13		7	:	3	8		1	5	:	7		
3	ANGEL SAMUEL SOSA ORTIZ	14		6	:	0	9		1	3	:	8		
4	DANIEL ALEJANDRO ARIAS OLARTE	13		7	:		6		1	5	:	6		
5	DANIEL SANTIAGO ZABALA MARIN	15		6	:	7	7		1	4	:	8		
6	JAFFET SAMUEL FRANCO CHIGUASUQUE	15		6	:	4	2		1	4	:	7		
7	JEFERSON ARBEY BARRANTES CORTES	13		6	:	2	3		1	5	:	4		
8	JOHAN ANDRES PARRAGA MONROY	16		6	:	4	3		1	5	:	7		
9	JUAN DAVID MONROY RODRIGUEZ	16		7	:	6	5		1	4	:	9		
10	JUAN SEBASTIAN VELASCO FRANCO	15		6	:	7	7		1	5	:	5		
11	JULIAN FELIPE MARIN FERNANDEZ	13		6	:	3	7		1	5	:	4		
12	KEVIN MATEO HERNANDEZ GIL	17		6	:	5	4		1	4	:	3		
13	LAURA VALENTINA MARIN FERNANDEZ	14		7	:	4	3		1	4	:	3		
14	LAURA VALENTINA REAL HERNANDEZ	13		7	:	3	6		1	4	:	8		
15	LUIS SANTIAGO PANCHE	13		6	:	4	5		1	5	:	0		
16	MANUEL ESTEBAN RODRIGUEZ GUTIERRE	15		6	:	7	6		1	4	:	3		
17	ANA SOFIA SANCHEZ PEÑA	13		6	:	6	4		1	5	:	3		
18	NEYLER SANTIAGO TORRES LIGIO	17		6	:	7	2		1	4	:	1		
19	PAULA MANUELA MUÑOZ MARTINEZ	15		6	:	3	3		1	4	:	2		
20	LAURA CAMILA RODRIGUEZ GUTIERREZ	13		5	:	4	5		1	4	:	3		
21	SAMUEL SANTIAGO DIAZ CORREDOR	16		6	:	7	4		1	5	:	6		
22	YOSTIN GARZON CARDENAS	13		6	:	6	3		1	4	:	5		
23	JUAN DAVID BARRERA BERMUDEZ	14		6	:	5	2		1	5	:	4		
24	SHARICK TATIANA MURCIA MORALES	17		6	:	4	0		1	4	:	3		
25					:						:			
26					:						:			

ANALISIS

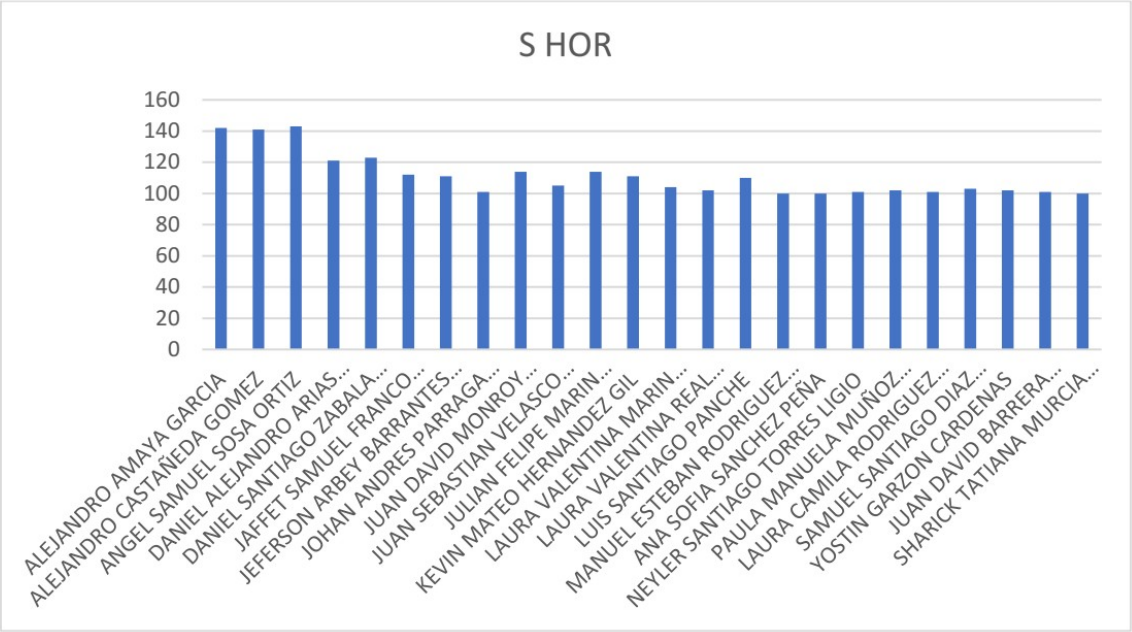
PERFECCIONAMIENTO



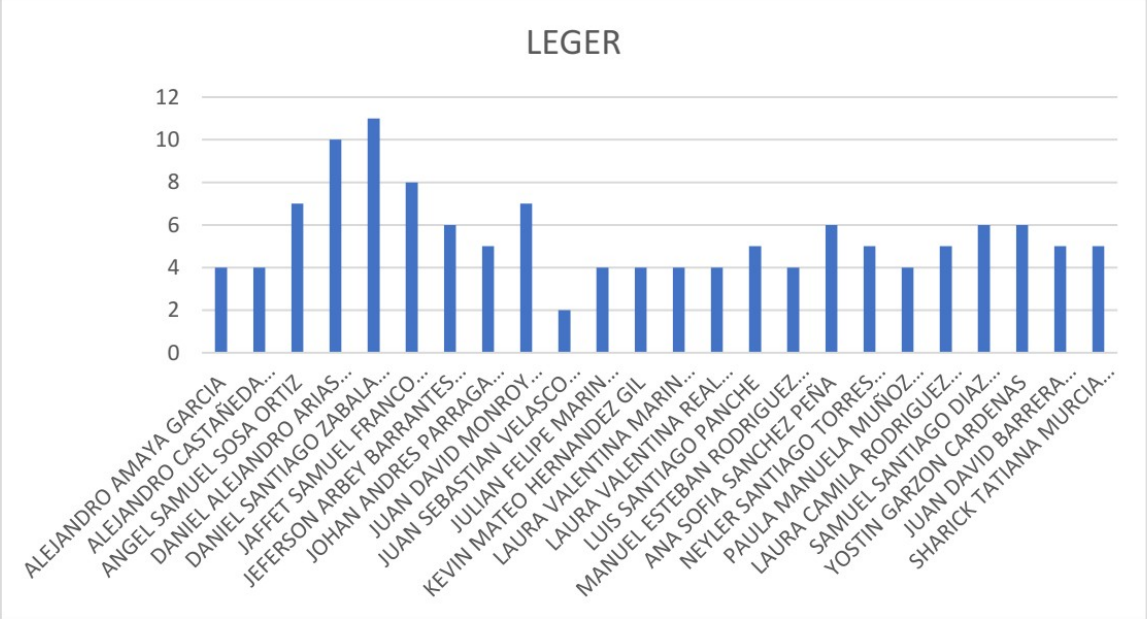
SHUTTLE RUN



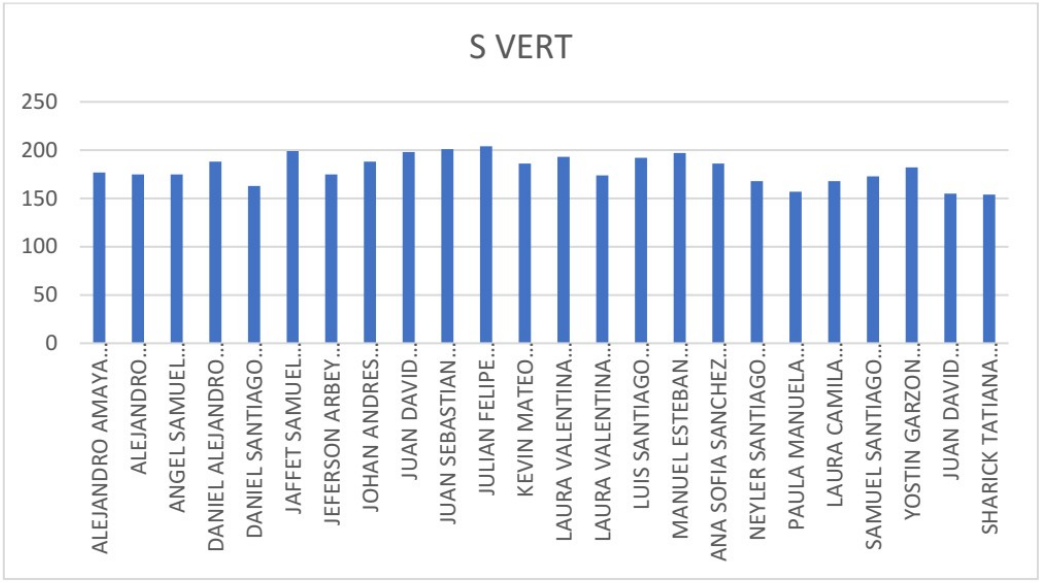
SALTO HORIZONTAL



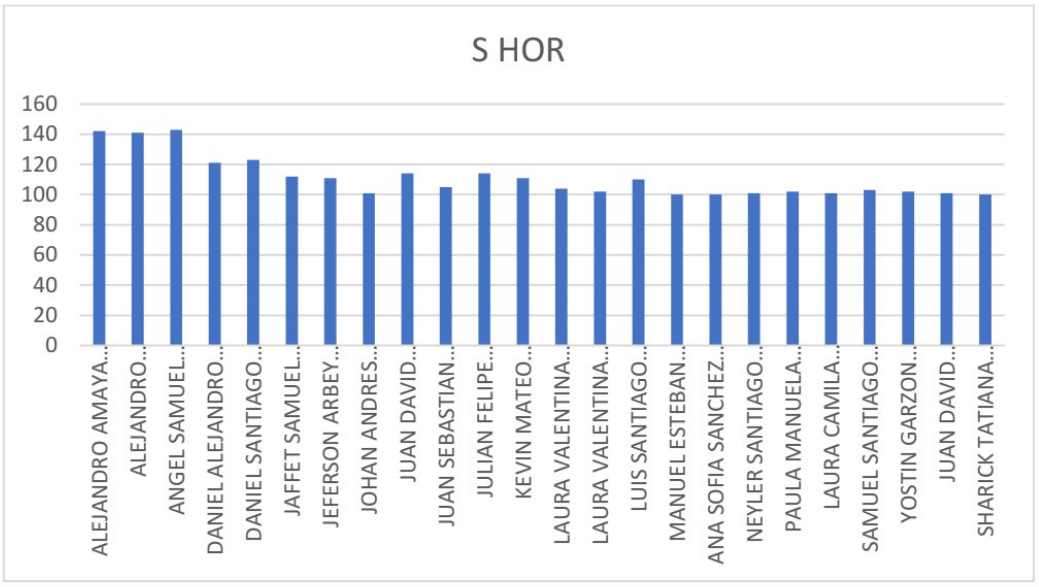
TEST LEGER

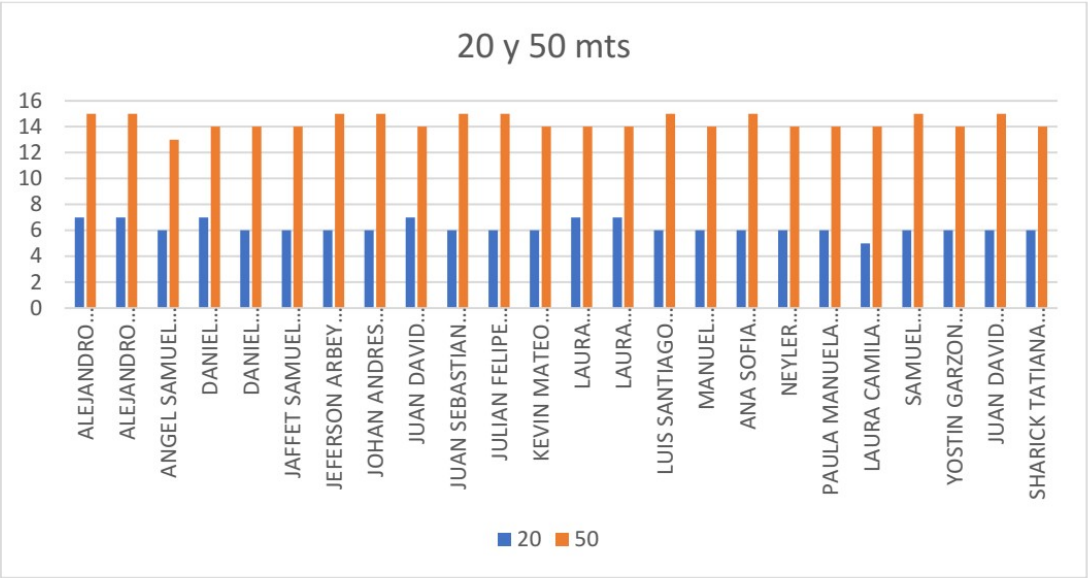


SALTO VERTICAL



SALTO HORIZONTAL





Teniendo en cuenta los dos ciclos de test realizados (agosto y noviembre) se realizan los siguientes análisis según los números arrojados por parte de los y las deportistas de ciclomontañismo del municipio de Soacha.

Para el ciclo de perfeccionamiento se evidencia que el promedio de edad es de 14,4, que el peso corporal es de 60,8 y estatura el promedio es 162 cms.

En cuanto estatura y envergadura el 98% se encuentra por encima de 152 cms. en relación a la anterior toma se da un promedio de crecimiento de 2,0 cms, teniendo en cuenta quienes se les aplico los dos ciclos. Se cuentan con deportistas con estatura elevada para el rango de edad.

Pasando a la prueba s. run, el 90%estuvo por debajo de 13 sg. Respecto al test de leger el deportista con mejor rendimiento en este fue del nivel 11, su fc. final paso los 190 ppm teniendo en cuenta que la gran mayoría desconocía el procedimiento del test y pese a su explicación quedan elementos desconocidos por parte de ellos. Dejando así un promedio de 5,4 en los niveles.

Teniendo en cuenta lo anterior, Se evidencia que algunos de los deportistas de perfeccionamiento están en el índice de acercamiento en cuanto IMC al promedio de los deportistas profesionales de ciclomontañismo. se pueden extraer capacidades y habilidades en el proceso que han sido desarrolladas durante el proceso, para el ciclo de perfeccionamiento se evidencian mejoras en cuanto los fondos, aspectos técnicos en descenso y ascenso, acercándose a las modalidades del mtb como los son el maratón y xc de manera postiviva. También, es pertinente destacar que en el proceso se han realizado algunos intercambios de festivales competitivos y se han obtenido buenos resultados con respecto a otros niños y niñas de sus edades.

Se recomienda seguir con el proceso dentro del municipio

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #9

IMRDS
Nit: 832 000 906 - 6

ALCALDÍA MUNICIPAL DE SOACHA

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE SOACHA

HACE CONSTAR:

Que LAURA MIREYA MORA GOMEZ, Identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1012370947 de Bogotá presto sus servicios como 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 CUMPIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA durante el período comprendido entre el primer 1) de noviembre de 2021 al treinta (30) de noviembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato 453 - 2021 con Indeportes Cundinamarca.

La presente se expide al primer (01) día del mes de diciembre del 2021

MILENA MATIZ CAMARGO
Coordinadora Administrativa
IMRDS

www.imrds.gov.co
@imrds_soacha
@IMRDS
@imrdsoacha

Dirección: Calle 15 # 8 - 53
Teléfono: (1) 8 400 199
Email: imrds@imrdsoacha.gov.co

EL CAMBIO AVANZA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #10

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #11

FOTO TOMADA REDES SOCIALES

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228

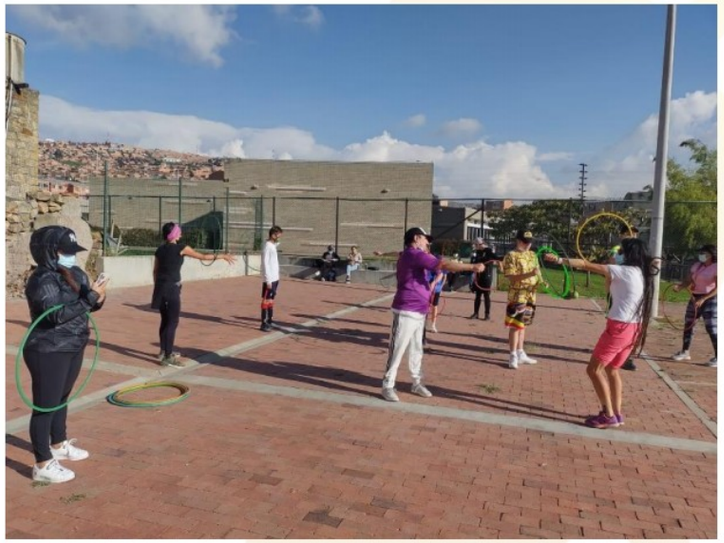
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #12

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

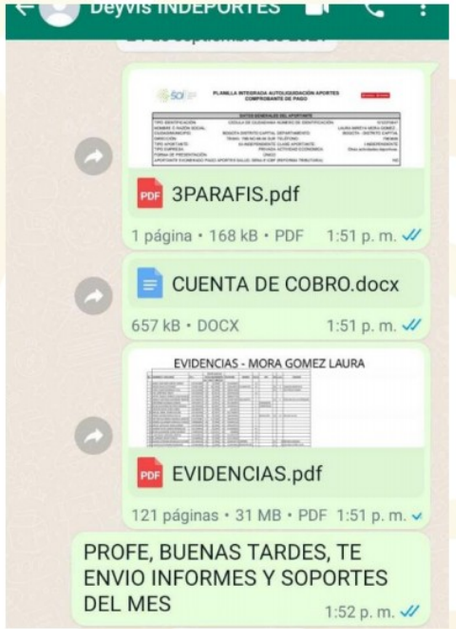
OBLIGACION #13



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #15



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228