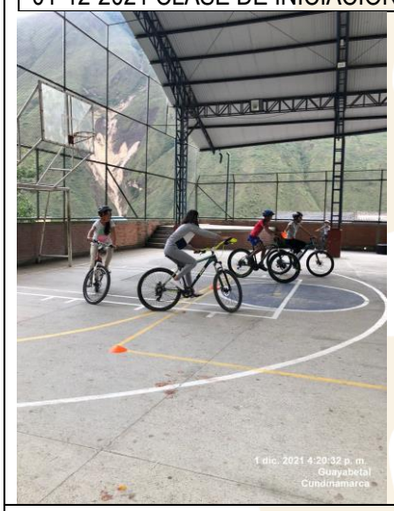
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	JEFFERSON ANDRES REY OROZCO	
DEPORTE/ DISCIPLINA	CICLOMONTAÑISMO	
MUNICIPIO	GUAYABETAL	
NIVEL		
SITIO DE ENTRENAMIENTO		MES: DICIEMBRE

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

01-12-2021 CLASE DE INICIACION



03-12-2021 CLASE FUNDAMENTACION



04-12-2021 CLASE FUNDAMENTACION



08-12-2021 CLASE PERFECCIONAMIENTO



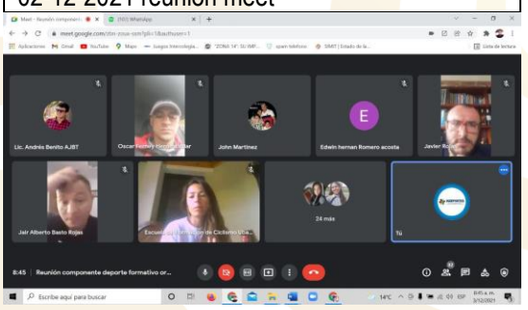
10-12-2021 CLASE DE INICIACION



11-12-2021 CLASE FUNDAMENTACION



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

15-12-2021 CLASE INICIACION 	04 -12-2021 COMPETENCIA REGIONAL 
03-12-2021 CLASE PERFECCIONAMIENTO 	02-12-2021 reunion meet 

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1121932277		REY OROZCO JEFFERSON ANDRES	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	VEREDA PITIRAL	VILLAVICENCIO-META	5555555	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Días Mora	Valor
2021-11	2021-11	39603195	942774209	I	2021/12/20	2021/12/13	BANCO DE OCCIDENTE	0	$281,200

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO					PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES			
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$908,526	$145,400			$908,526	$113,600			$0	$0			$908,526	$22,200		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$908,526	$145,400			$908,526	$113,600			$0	$0			$908,526	$22,200		$0	$0
Ciudad: VILLAVICENCIO Depto: META (1 Afiliados)					$908,526	$145,400			$908,526	$113,600			$0	$0			$908,526	$22,200		$0	$0
1	CC 1121932277	REY JEFFERSON	25-14	30	$908,526	$145,400	EPS005	30	$908,526	$113,600		0	$0	$0	14-23	30	$908,526	$22,200	0	$0	$0
Total	Afiliados(1)				$908,526	$145,400			$908,526	$113,600			$0	$0			$908,526	$22,200		$0	$0

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1121932277		REY OROZCO JEFFERSON ANDRES	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	VEREDA PITIRAL	VILLAVICENCIO-META	5555555	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Días Mora	Valor
2021-11	2021-11	39603195	942774209	I	2021/12/20	2021/12/13	BANCO DE OCCIDENTE	0	$281,200

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$145,400	$0	$0	$145,400
COLPENSIONES	25-14	900,336,004	7	1	$145,400	$0	$0	$145,400
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$22,200	$0	$0	$22,200
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$22,200	$0	$0	$22,200
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$113,600	$0	$0	$113,600
SANITAS	EPS005	800,251,440	6	1	$113,600	$0	$0	$113,600
TOTAL				1	$281,200	$0	$0	$281,200

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1121932277		REY OROZCO JEFFERSON ANDRES	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	VEREDA PITIRAL	VILLAVICENCIO-META	5555555	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Límite	Pago	Banco	Días Mora	Valor
2021-12	2021-12	39603211	9428222053	I	2022/01/20	2021/12/13	BANCO DE OCCIDENTE	0	$140,600

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES			
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$454,263	$72,700			$454,263	$56,800			$0	$0			$454,263	$11,100		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$454,263	$72,700			$454,263	$56,800			$0	$0			$454,263	$11,100		$0	$0
Ciudad: VILLAVICENCIO Depto: META (1 Afiliados)					$454,263	$72,700			$454,263	$56,800			$0	$0			$454,263	$11,100		$0	$0
1	CC 1121932277	REY JEFFERSON	25-14	15	$454,263	$72,700	EPS005	15	$454,263	$56,800		0	$0	$0	14-23	15	$454,263	$11,100	0	$0	$0
Total	**Afiliados(1)**				$454,263	$72,700			$454,263	$56,800			$0	$0			$454,263	$11,100		$0	$0

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1121932277		REY OROZCO JEFFERSON ANDRES	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	VEREDA PITIRAL	VILLAVICENCIO-META	5555555	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Límite	Pago	Banco	Días Mora	Valor
2021-12	2021-12	39603211	9428222053	I	2022/01/20	2021/12/13	BANCO DE OCCIDENTE	0	$140,600

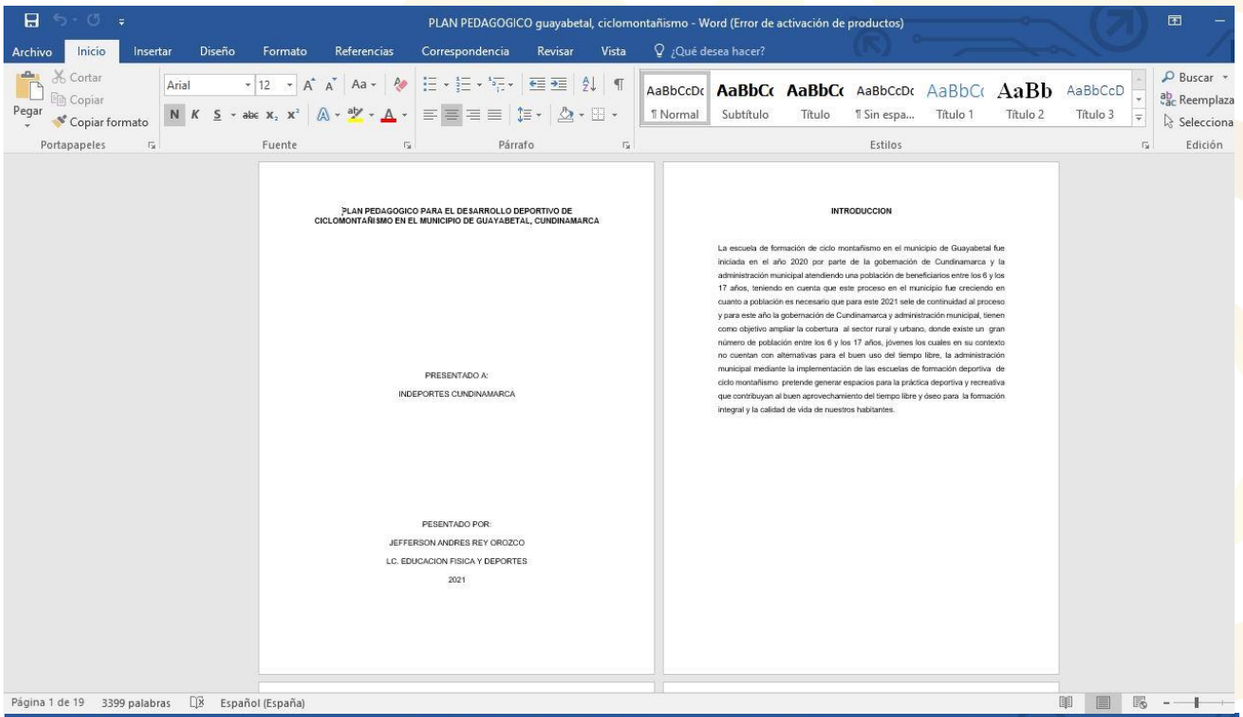
RESUMEN DE PAGO

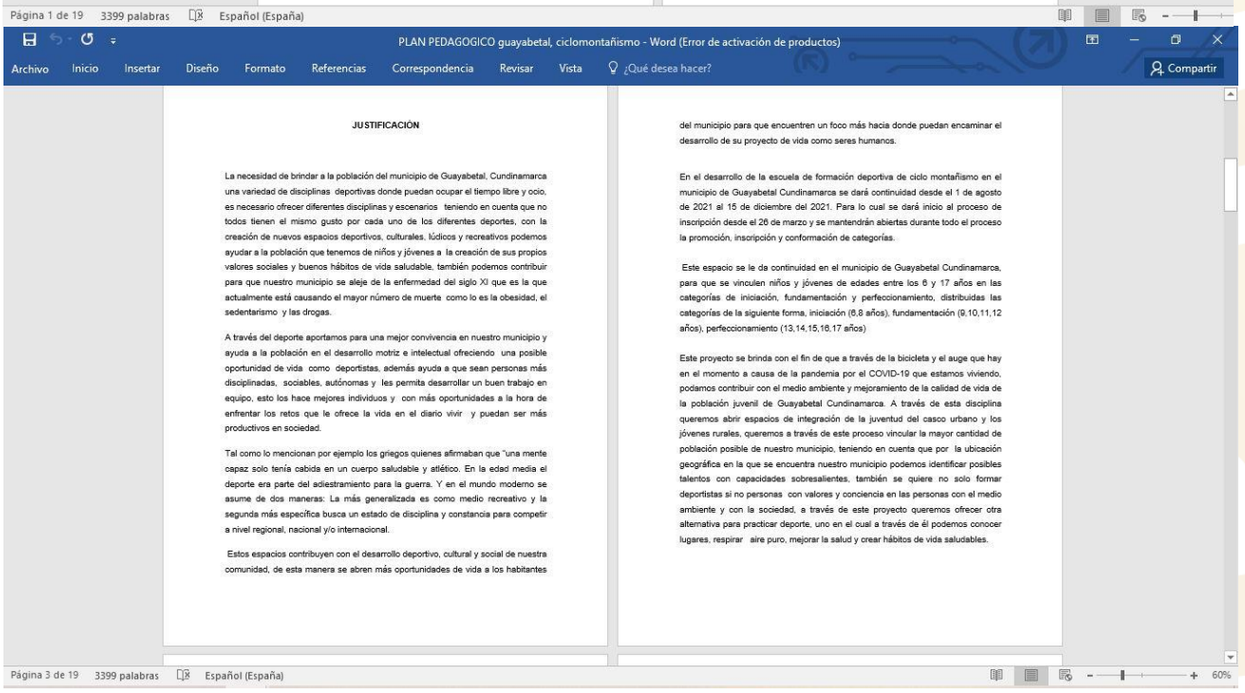
RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$72,700	$0	$0	$72,700
COLPENSIONES	25-14	900,336,004	7	1	$72,700	$0	$0	$72,700
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$11,100	$0	$0	$11,100
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$11,100	$0	$0	$11,100
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$56,800	$0	$0	$56,800
SANITAS	EPS005	800,251,440	6	1	$56,800	$0	$0	$56,800
TOTAL				1	$140,600	$0	$0	$140,600

Obligación especifica 1



Obligación especifica 2





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO SE ADAPTARA A SU BICICLETA PARA REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTAS TIPOS DE TERRENO
						RITMO	EL DEPORTISTA APRENDERA A DESPLAZARSE MANTENIENDO UN RITMO CONSTANTE DE CARRERA
						EQUILIBRIO	EL NIÑO MEJORARA EL EQUILIBRIO ATRAVES DE LA REALIZACION DE DE EJERCICIOS Y PRUEBAS GYMKHANAS
						ORIENTACION	APRENDERA A REALIZAR DESPLAZAMIENTOS MANTENIENDO LA UBICACION TEMPOROESPACIAL
						DIFERENCIACION	EL NIÑO SERA CAPAZ DE ANALIZAR Y DIFERENCIAR LOS MOVIMIENTOS REALIZADOS EN EL DEPORTE
						REACCIÓN	EL NIÑO SERA CAPAZ DE EJECUTAR Y PROPONER ACCIONES MOTRICES QUE REQUIERA LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR
						ADAPTACIÓN	EL DEPORTISTA TENDRA LA CAPACIDAD DE ADAPTARCE A LOS MOVIMIENTOS CAUSADOS POR UNA SITUACION REALIZADA DE IMPROVISTO
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO IDENTIFICA LOS DIFERENTES PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO
						CORRER	EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE REALIZAR EL PATRON BACICO DE MOVIMIENTO MIENTRAS SE DESPLAZA
						SALTAR	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE REALIZAR SALTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES Y NIVELES
						ATRAPAR	EL NIÑO PODRA ATRAPAR OBJETOS EN DIFERENTES CITUACIONES
						RODAR	EL N IÑO TENDRA LA CAPACIDAD DE RODAR EN DIFERENTES DIRECCIONES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	DINAMICA	EL NIÑO REALIZARA CONTRACCIONES ISOTONICAS E ISOMETRICAS GENERANDO UNA TENCION MUSCULAR PARA LOGRAR UN DESPLAZAMIENTO
						EXPLOSIVA	LOS DEPORTISTAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS A ALTA INTENCIDAD EN UN LAPSO DE TIEMPO CORTO
						RESISTENCIA	EL NIÑO TENDRA LA CAPACIDAD MANTENER UN ESFUERZO CONSTANTE DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO
						ESTATICA	EL NIÑO SERA CAPAZ DE DESARROLLAR UNA CONTRACCION MUSCULAR SIN GENER DESPLAZAMIENTO DEL CUERPO EN EL ESPACIO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL NIÑO REALIZARA UNA ACTIVIDAD PROLONGADA CON POCA CARAGA Y PRECENCIA DE OXIGENO A UNA INTENCIDAD NO MAYOR AL 60% DE SU VO2MAXIMO
						ANAEROBICA	REALIZARAN ACTIVIDADES CON UNA INTENCIDAD MAYOR AL 60% DE SU VO2 MAXIMO CON UNA DURACION CORTA
				3	VELOCIDAD	REACION	EL NIÑO SERA CAPAZ DE REACIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A UN ESTIMULO GENERADO EN UNA ACTIVIDAD
						DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA SE DESPLAZARA DE UN PUNTO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE SEGÚN LO INDIQUE LA ACTIVIDAD A REALIZAR
						GESTUAL	EL NIÑO DESARROLLARA DE COMUNICARSE CON SU ENTORNO POR MEDIO DE GESTOS SEGÚN LO REQUIERA LA NECECIDAD DE COMUNICACIÓN
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	EL NIÑO MEJORARA SU FLEXIBILIDAD ACTIVA A TRAVES DE MOVIMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS
						PASIVA	MEJORARA LA FLEXIBILIDAD PASIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE PROLONGEN SUS ARTICULACIONES
		TECNICO	DESTREZAS	1	PARTES DE LA BICICLETA	PIÑONES	Aprendersen todas las partes de la bicicleta para asi tener un mejor aprendizaje sobre el ciclismoentalimo
						PLATOS	
						FRENOS	
						CAMBIOS	
						FUNCION DE LA CADENA	
				2	COMO MONTAR BICICLETA	AJUSTAR LA BICICLETA	Saber la manera correcta de como ajustar una cicla
						DIRECCION Y CONTROL	tener un control con la cicla y sin la cicla
						COMO APRENDER A FRENAR	va saber frenar de la mejor manera
						IMPULSARSE CON EL PEAL Y CONTINUAR CON EL IMPULSO	tener la fuerza maxima para impulsarse
						SUBIR A LA INCIENTO Y CONTROL DE LA COLA	no dejarse caer
				3	FUNDAMENTOS BASICOS DE LA COLA ACTIVIDAD	ALTURA DEL GALAPAGO	saberse como es la manera de medir la altura del galapago
						COMO COLOCARSE EL CASCO	va saber como ponerse bien el casco
						MIRAR EL FRENO ANTES DE CADA ACTIVIDAD	consejo de seguridad
				4	COORDINACION	TREN INFERIOR	estar al nivel de coordinacion
						VISOMANUAL CON MANO ALTERNAS	ser agil con las manos para tener la mejor coordinacion
						SALTAR LAZO	saltar bien el aloz y no pisar el lazo
				5			
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	EL NIÑO CONOCERA EL ORIGE DEL CICLISMO EN COLOMBIA Y EL MUNDO
						CARACTERISTICAS	IDENTIFICARA LAS CARACTERISTICAS DEL CICLISMO EN SIS DIFERENTES DISCIPLINAS
						BENERSIOS	CONOCERA LOS BENEFICIOS DE USAR LA BICICLETA COMO MEDIO PARA HACER DEPORTE O TRANSPORTARSE
						TIPOS DE CICLISMO	CONOCERA LAS DIFERENTES DISCIPLINAS QUE SE DESENLASAN DENTRO DEL CICLISMO
				2	REGLAMENTACION	GENERALES	EL NIÑO IDENTIFICARA LAS REGLAS BASICAS DE CONVIVENCIA DENTRO DEL CICLISMO COMO USUARIO DE LA BICICLETA
						ESPECIFICAS	RCONOCERA LA REGLAMENTACION PROPIA DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	MATERIAL	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN A CUIDAR Y DARLE BUEN USO A EL MATERIAL UTILIZADO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIONES
						BICICLETA	APRENDERA A DARLE UN BUEN USO Y CUIDAR SU BICICLETA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOS DEPORTISTAS CONVIVIRAN ARMONICAMENTE TENIENDO COMO BASE EL RESPETO HACIA LOS COMPAÑEROS Y HACIA EL MISMO
						HONESTIDAD	EL ÑIÑO APRENDERA A SER HONESTO CON SU ENTORNO Y CON EL MISMO
						PUNTUALIDAD	LOS ÑIÑOS SERAN PUNTUALES A LA HORA DE LLEGAR A LOS ENTRENAMIENTOS Y ENTREGAR SU DOCUMENTACION
						COMPAÑERISMO	LOS DEPORTISTAS AYUDARAN A SUS COMPAÑEROS SI ASI LO REQUIERE LA SITUACION DEL MOMENTO MIENTRAS SE ENCUENTRAN EN ALGUNA ACTIVIDAD
						RESPONSABILIDAD	EL ÑIÑO APRENDERA A SER RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y SUS ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LOS ENTRENEMENTOS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL ÑIÑO SE PRECENTARA BIEN ACEADO PARA LA PRACTICA LA CLASE
						ALIMENTACIÓN	TENDRA QUE LLEGAR A LOS ENTRENAMIENTOS DESAYUNADO Y ALMORZADOS SI LO REQUIERE LA HORA DEL ENTRENAMIENTO TAMBIEN DEBE LLEVAR SU HIDRATACION A LOS ENTRENEMIENTOS
						PRESENTACION PERSONAL	LOS DEPORTISTAS DEBEIN IR ALOS ENTRENAMIENTOS EN ROPA COMODA A LOS ENTRENAMIENTOS
						DESCANSO Y SUEÑO	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN A DESCANSAR Y A DORMIR LO SUFICIENTE PARA OPTENER SU MEJOR RENDIMIENTO EN EL DEPORTE
						EJERCICIO FISICO	ENSEÑAREMOS A NO SOBREPASARSE REALIZANDO EJERCICIO Y QUE ESTO LE AFECTE SU RENDIMIENTO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ENSEÑAREMOS A LOS DEPORTISTAS A MANTENERSE SIEMPRE MOTIVADOS FRENTE A UNA CITUACION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EL DEPORTISTA APRENDERA A LUCHAR Y SUPERAR LOS OBSTACULOS QUE SE LE PRECENTEN DURANTE EL TRANSCURSO DE SU VIDA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	APRENDERA A ESTAR CONCENTRADO Y PRESTAR ATENCION A LA ESPLICACION DE LAS ACTIVIDADES O LO QUE LE INDIQUE EL INSTRUCTOR
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	LOS ÑIÑOS APRENDERAN A CONVIVIR DE UNA MANERA ARMONICA EN EL DESARROLLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CADENTA	LOS ÑIÑOS REALIZARAN JUEGOS DONDE SE PUEDAN INTEGRAR CON LOS COMPAÑEROS QUE DE ESTA MANERA LES SIVA PARA RELFEXIONAR SOBRE LO QUE SE ESTA REALIZANDO
						CAMINATAS	LOS DEPORTISTAS MEJORARAN SU CONDICION FISICA Y TRANBAJO EN EQUIPO A TREVES DE CAMINATAS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GALLINA CIEGA	LOS DEPORTISTAS REALIZARAN ESTE JUEGO CON LA FINALIDAD DE MEJORAR LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL
						ARO	ESTE JUEGO DESARROLLARA LA HABILIDAD DE DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO PONIENDO LA ATENCION EN ELEMENTO
						GOLOSA	LOS DEPORTISTAS MEJORARAN SU EQUILIBRIO A TRAVES DE ESTE JUEGO
						YERMIS	LOS DEPORTISTAS LOGRARAN CREAR ESTRATEGIAS Y TOMAR DECICIONES POR MEDIO DE ESTE JUEGO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DANZAS	INTEGRACION CON LA ESCUELA DE DANZAS DEL MUNICIPIO
						MUSICA	INTEGRACION CON LA ESCUELA DE MUSICA DEL MUNICIPIO
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RESCATA LA BANDERA	LOS ÑIÑOS CREARAN ESTRATEGIAS Y DESARROLLARAN LA COMUNICACIÓN CON EL DESARROLLO DE ESTE JUEGO
						ESTACIONES	LOS DEPORTISTAS COMPETIRAN POR CATEGORIAS SUPERANDO DIFERENTES OBSTACULOS EN CADA ESTACION
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERNOS	PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS COMO ESCUELA DE FORMACION DONDE
						EXTERNOS	LOS DEPORTISTAS PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE SE REALICEN EN MUNICIPIOS ALEDAÑOS

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO SE ADAPTARA A SU BICICLETA PARA REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTAS TIPOS DE TERRENO
						RITMO	EL DEPORTISTA APRENDERA A DESPLAZARSE MANTENIENDO UN RITMO CONSTANTE DE CARRERA
						EQUILIBRIO	EL NIÑO MEJORARA EL EQUILIBRIO ATRAVES DE LA REALIZACION DE DE EJERCICIOS Y PRUEBAS GYMKHANAS
						ORIENTACION	APRENDERA A REALIZAR DESPLAZAMIENTOS MANTENIENDO LA UBICACION TEMPOROESPACIAL
						DIFERENCIACION	EL NIÑO SERA CAPAZ DE ANALIZAR Y DIFERENCIAR LOS MOVIMIENTOS REALIZADOS EN EL DEPORTE
						REACCIÓN	EL NIÑO SERA CAPAZ DE EJECUTAR Y PROPONER ACCIONES MOTRICES QUE REQUIERA LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR
						ADAPTACIÓN	EL DEPORTISTA TENDRA LA CAPACIDAD DE ADAPTARCE A LOS MOVIMIENTOS CAUSADOS POR UNA SITUACION REALIZADA DE IMPROVISTO
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO IDENTIFICA LOS DIFERENTES PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO
						CORRER	EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE REALIZAR EL PATRON BACICO DE MOVIMIENTO MIENTRAS SE DESPLAZA
						SALTAR	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE REALIZAR SALTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES Y NIVELES
						ATRAPAR	EL NIÑO PODRA ATRAPAR OBJETOS EN DIFERENTES CITUACIONES
						RODAR	EL N IÑO TENDRA LA CAPACIDAD DE RODAR EN DIFERENTES DIRECCIONES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	DINAMICA	EL NIÑO REALIZARA CONTRACCIONES ISOTONICAS E ISOMETRICAS GENERANDO UNA TENCION MUSCULAR PARA LOGRAR UN DESPLAZAMIENTO
						EXPLOSIVA	LOS DEPORTISTAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS A ALTA INTENCIDAD EN UN LAPSO DE TIEMPO CORTO
						RESISTENCIA	EL NIÑO TENDRA LA CAPACIDAD MANTENER UN ESFUERZO CONSTANTE DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO
						ESTATICA	EL NIÑO SERA CAPAZ DE DESARROLLAR UNA CONTRACCION MUSCULAR SIN GENER DESPLAZAMIENTO DEL CUERPO EN EL ESPACIO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL NIÑO REALIZARA UNA ACTIVIDAD PROLONGADA CON POCA CARAGA Y PRECENCIA DE OXIGENO A UNA INTENCIDAD NO MAYOR AL 60% DE SU VO2MAXIMO
						ANAEROBICA	REALIZARAN ACTIVIDADES CON UNA INTENCIDAD MAYOR AL 60% DE SU VO2 MAXIMO CON UNA DURACION CORTA
				3	VELOCIDAD	REACION	EL NIÑO SERA CAPAZ DE REACIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A UN ESTIMULO GENERADO EN UNA ACTIVIDAD
						DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA SE DESPLAZARA DE UN PUNTO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE SEGÚN LO INDIQUE LA ACTIVIDAD A REALIZAR
						GESTUAL	EL NIÑO DESARROLLARA DE COMUNICARSE CON SU ENTORNO POR MEDIO DE GESTOS SEGÚN LO REQUIERA LA NECECIDAD DE COMUNICACIÓN
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	EL NIÑO MEJORARA SU FLEXIBILIDAD ACTIVA A TRAVES DE MOVIMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS
						PASIVA	MEJORARA LA FLEXIBILIDAD PASIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE PROLONGEN SUS ARTICULACIONES
		TECNICO	DESTREZAS	1	EFICIENCIA EN CICLISMO	CADENCIA	EL NIÑO APRENDERA A MANEJAR LOS DISTINTOS TIPOS DE CADENCIA
						AJUSTE DE BICICLETA	EL NIÑO APRENDERA A ADECUAR LA BICICLETA DEACUERDO A SU FISONOMETRIOLOGIA
						POTENCIA	EL DEPORTISTA APRENDERA A IDENTIFICAR LA POTENCIA ADECUADA PARA CADA ACTIVIDAD
						PIERNAS	APRENDERA A UTILIZAR LAS DOS PIERNAS EJERCIENDO LA MISMA CANTIDAD DE FATIGA PARA CADA EXTREMIDAD
						TIRAR DE LOS PEDALES	EL DEPORTISTA APRENDERA A TIRAR DE LOS PEDALES EN LUGAR DE EMPUJARLOS
				2	CADENCIA Y MARCHA DEL CICLISMO	QUE ES LA CADENCIA	EL DEPORTISTA CONOSERA LO QUE ES LA CADENCIA Y ADECUARA LAS DISTINTAS FORMAS DE CADENCIA EN CADA ACTIVIDAD
						CADENCIA IDEAL	LOS EXPOSITIVES ESPERIMENTARAN Y ENCONTRARAN LA CADENCIA IDEAL PARA CADA UNO DE ELLOS
						MARCHAS	LOS DEPORTISTAS CONOCERAN LOS DIFERENTES TIPOS DE AVANCES DE SU BICICLETA. Y APRENDERAN A REALIZARLOS
						LLANO	LOS DEPORTISTAS ADECUERAN SU MEJOR CADENCIA EN TERRENO LLANO
						ASCENSOS	LOS NIÑOS APRENDERAN A MANEJAR Y ENCONTRARAN LA CADENCIA IDEAL PARA LOS TERRENOS LLANOS
				3	POSTURA SOBRE LA BICICLETA	ALTURA DEL SILLIN	EL DEPORTISTAS APRENDERA A UBICAR CORRECTAMENTE LA ALTURA DEL SILLIN
						INCLINACION DEL SILLIN	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN TOMAR LAS MEDIDAS PARA UNA CORRECTA INCLINACION DEL SILLIN
						RETROCESO DEL SILLIN	SE TOMARAN LAS MEDIDAS CORRECTAS PARA LA POSTURA CORRECTA DEL SILLIN
						PUNTO DE CONTACTO CON EL PEDAL	EL NIÑO CONOCERA QUE PUNTO DE APOYO LE FAROECE PARA AL MOMENTO DE PEDALEAR
						MANILLAR	EL DEPORTISTA APRENDERA A UGAR LA INCLINACION ADECUADA DEL MANLLAR PARA OBTENER UNA MOYOR EFICIENCIA
				4	DESENSO, PLANOS Y ASCENSOS	EQUILIBRIO	EL NIÑO APRENDERA A DISTRIBUIR SU EQUILIBRIO DE ACUERDO A LA ACTIVIDAD QUE ESTE REALIZANDO
						RITMO	EL DEPORTISTA APRENDERA A ADECUAR EL RITMO PERFECTO PARA ENTRENTAR CADA TERRENO
						RESPIRACION	APRENDERA A RESPIRAR CORRECTAMENTE EN CADA TERRENO
						CAMBIOS	EL DEPORTISTA APRENDERA A REALISAR LOS CAMBIOS DE BUNICLETA SEGÚN LA NECECIDAD DEL TERRENO
						PESO	EL NIÑO APRENDERA A DISTIBUIR EL PESO SEGUN EL TERRENO EN EL QUE ESTE CIRCULANDO
				5	TECNICA	SALTOS	LOS DEPORTISTAS APRENDERANA AREALIZAR DIFERENTES TIPOS DE SALTOS
						ESCALERAS	LOS ÑIÑOS APRENDERANA REALIZAR ASCENSOS Y DESCENSOS EN ESCALERAS
						RAMPLAS	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN A REALIZAR RAMPLAS EN ASCENSOS Y EN DESCENSO
						SLALOM	REALIZARAN SLALM EN DIFERENTES SENTIDOS Y VELOCIDADES
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	EL NIÑO CONOCERA EL ORIGE DEL CICLISMO EN COLOMBIA Y EL MUNDO
						CARACTERISTICAS	IDENTIFICARA LAS CARACTERISTICAS DEL CICLISMO EN SIS DIFERENTES DISCIPLINAS
						BENERSIOS	CONOCERA LOS BENEFICIOS DE USAR LA BICICLETA COMO MEDIO PARA HACER DEPORTE O TRANSPORTARSE
						TIPOS DE CICLISMO	CONOCERA LAS DIFERENTES DISCIPLINAS QUE SE DESENLASAN DENTRO DEL CICLISMO
				2	REGLAMENTACION	GENERALES	EL NIÑO IDENTIFICARA LAS REGLAS BASICAS DE CONVIVENCIA DENTRO DEL CICLISMO COMO USUARIO DE LA BICICLETA
						ESPECIFICAS	RCONOCERA LA REGLAMENTACION PROPIA DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	MATERIAL	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN A CUIDAR Y DARLE BUEN USO A EL MATERIAL UTILIZADO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIONES
						BICICLETA	APRENDERA A DARLE UN BUEN USO Y CUIDAR SU BICICLETA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOS DEPORTISTAS CONVIVIRAN ARMONICAMENTE TENIENDO COMO BASE EL RESPETO HACIA LOS COMPAÑEROS Y HACIA EL MISMO
						HONESTIDAD	EL ÑIÑO APRENDERA A SER HONESTO CON SU ENTORNO Y CON EL MISMO
						PUNTUALIDAD	LOS ÑIÑOS SERAN PUNTUALES A LA HORA DE LLEGAR A LOS ENTRENAMIENTOS Y ENTREGAR SU DOCUMENTACION
						COMPAÑERISMO	LOS DEPORTISTAS AYUDARAN A SUS COMPAÑEROS SI ASI LO REQUIERE LA SITUACION DEL MOMENTO MIENTRAS SE ENCUENTRAN EN ALGUNA ACTIVIDAD
						RESPONSABILIDAD	EL ÑIÑO APRENDERA A SER RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y SUS ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LOS ENTRENEMENTOS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL ÑIÑO SE PRECENTARA BIEN ACEADO PARA LA PRACTICA LA CLASE
						ALIMENTACIÓN	TENDRA QUE LLEGAR A LOS ENTRENAMIENTOS DESAYUNADO Y ALMORZADOS SI LO REQUIERE LA HORA DEL ENTRENAMIENTO TAMBIEN DEBE LLEVAR SU HIDRATACION A LOS ENTRENEMIENTOS
						PRESENTACION PERSONAL	LOS DEPORTISTAS DEBEIN IR ALOS ENTRENAMIENTOS EN ROPA COMODA A LOS ENTRENAMIENTOS
						DESCANSO Y SUEÑO	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN A DESCANSAR Y A DORMIR LO SUFICIENTE PARA OPTENER SU MEJOR RENDIMIENTO EN EL DEPORTE
						EJERCICIO FISICO	ENSEÑAREMOS A NO SOBREPASARSE REALIZANDO EJERCICIO Y QUE ESTO LE AFECTE SU RENDIMIENTO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ENSEÑAREMOS A LOS DEPORTISTAS A MANTENERSE SIEMPRE MOTIVADOS FRENTE A UNA CITUACION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EL DEPORTISTA APRENDERA A LUCHAR Y SUPERAR LOS OBSTACULOS QUE SE LE PRECENTEN DURANTE EL TRANSCURSO DE SU VIDA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	APRENDERA A ESTAR CONCENTRADO Y PRESTAR ATENCION A LA ESPLICACION DE LAS ACTIVIDADES O LO QUE LE INDIQUE EL INSTRUCTOR
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	LOS ÑIÑOS APRENDERAN A CONVIVIR DE UNA MANERA ARMONICA EN EL DESARROLLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CADENTA	LOS ÑIÑOS REALIZARAN JUEGOS DONDE SE PUEDAN INTEGRAR CON LOS COMPAÑEROS QUE DE ESTA MANERA LES SIVA PARA RELFEXIONAR SOBRE LO QUE SE ESTA REALIZANDO
						CAMINATAS	LOS DEPORTISTAS MEJORARAN SU CONDICION FISICA Y TRANBAJO EN EQUIPO A TREVES DE CAMINATAS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GALLINA CIEGA	LOS DEPORTISTAS REALIZARAN ESTE JUEGO CON LA FINALIDAD DE MEJORAR LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL
						ARO	ESTE JUEGO DESARROLLARA LA HABILIDAD DE DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO PONIENDO LA ATENCION EN ELEMENTO
						GOLOSA	LOS DEPORTISTAS MEJORARAN SU EQUILIBRIO A TRAVES DE ESTE JUEGO
						YERMIS	LOS DEPORTISTAS LOGRARAN CREAR ESTRATEGIAS Y TOMAR DECICIONES POR MEDIO DE ESTE JUEGO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DANZAS	INTEGRACION CON LA ESCUELA DE DANZAS DEL MUNICIPIO
						MUSICA	INTEGRACION CON LA ESCUELA DE MUSICA DEL MUNICIPIO
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RESCATA LA BANDERA	LOS ÑIÑOS CREARAN ESTRATEGIAS Y DESARROLLARAN LA COMUNICACIÓN CON EL DESARROLLO DE ESTE JUEGO
						ESTACIONES	LOS DEPORTISTAS COMPETIRAN POR CATEGORIAS SUPERANDO DIFERENTES OBSTACULOS EN CADA ESTACION
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERNOS	PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS COMO ESCUELA DE FORMACION DONDE
						EXTERNOS	LOS DEPORTISTAS PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE SE REALICEN EN MUNICIPIOS ALEDAÑOS

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PERFECCIONAMIENTO		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO SE ADAPTARA A SU BICICLETA PARA REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTAS TIPOS DE TERRENO
						RITMO	EL DEPORTISTA APRENDERA A DESPLAZARSE MANTENIENDO UN RITMO CONSTANTE DE CARRERA
						EQUILIBRIO	EL NIÑO MEJORARA EL EQUILIBRIO ATRAVES DE LA REALIZACION DE DE EJERCICIOS Y PRUEBAS GYMKHANAS
						ORIENTACION	APRENDERA A REALIZAR DESPLAZAMIENTOS MANTENIENDO LA HUBICACION TEMPOROESPACIAL
						DIFERENCIACION	EL NIÑO SERA CAPAZ DE ANALIZAR Y DIFERENCIAR LOS MOVIMIENTOS REALIZADOS EN EL DEPORTE
						REACCIÓN	EL NIÑO SERA CAPAZ DE EJECUTAR Y PROPONER ACCIONES MOTRICES QUE REQUIERA LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR
						ADAPTACIÓN	EL DEPORTISTA TENDRA LA CAPACIDAD DE ADAPTARCE A LOS MOVIMIENTOS CAUSADOS POR UNA CITUACION REALIZADA DE IMPROVISTO
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO IDENTIFICA LOS DIFERENTES PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO
						CORRER	EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE REALIZAR EL PATRON BACICO DE MOVIMIENTO MIENTRAS SE DESPLAZA
						SALTAR	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE REALIZAR SALTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES Y NIVELES
						ATRAPAR	EL NIÑO PODRA ATRAPAR OBJETOS EN DIFERENTES CITUACIONES
						RODAR	EL N IÑO TENDRA LA CAPACIDAD DE RODAR EN DIFERENTES DIRECCIONES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	DINAMICA	EL NIÑO REALIZARA CONTRACCIONES ISOTONICAS E ISOMETRICAS GENERANDO UNA TENCION MUSCULAR PARA LOSGRAR UN DESPLAZAMIENTO
						EXPLOSIVA	LOS DEPORTISTAS REALIZARAN DESPLASAMIENTOS A ALTA INTENCIDAD EN UN LAPSO DE TIEMPO CORTO
						RESISTENCIA	EL NIÑO TENDRA LA CAPACIDAD MANTENER UN ESFUERZO CONSTANTE DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO
						ESTATICA	EL NIÑO SERA CAPAZ DE DESARROLLAR UNA CONTRACCION MUSCULAR SIN GENER DESPLAZAMIENTO DEL CUERPO EN EL ESPACIO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL NIÑO REALIZARA UNA ACTIVIDAD PROLONGADA CON POCA CARAGA Y PRECENCIA DE OXIGENO A UNA INTENCIDAD NO MAYOR AL 60% DE SU VO2MAXIMO
						ANAEROBICA	REALIZARAN ACTIVIDADES CON UNA INTENCIDAD MAYOR AL 60% DE SU VO2 MAXIMO CON UNA DURACION CORTA
				3	VELOCIDAD	REACION	EL NIÑO SERA CAPAZ DE REACIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A UN ESTIMULO GENERADO EN UNA ACTIVIDAD
						DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA SE DESPLAZARA DE UN PUNTO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE SEGÚN LO INDIQUE LA ACTIVIDAD A REALIZAR
						GESTUAL	EL NIÑO DESARROLLARA DE COMUNICARSE CON SU ENTORNO POR MEDIO DE GESTOS SEGÚN LO REQUIERA LA NECECIDAD DE COMUNICACIÓN
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	EL NIÑO MEJORARA SU FLEXIBILIDAD ACTIVA A TRAVES DE MOVIMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS
						PASIVA	MEJORARA LA FLXIBILIDAD PASIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE PROLONGEN SUS ARTICULACIONES
		TECNICO	DESTREZAS	1	PEDALEO	CADENCIA	EL NIÑO APRENDERA A MANEJAR LOS DISTINTOS TIPOS DE CADENCIA
						AJUSTE DE BICICLETA	EL NIÑO APRENDERA A ADECUAR LA BICICLETA DEACUERDO A SU FISOMORFOLOGIA
						POTENCIA	EL DEPORTISTA APRENDERA A IDENTIFICAR LA POTENCIA ADECUADA PARA CADA ACTIVIDAD
						PIERNAS	APRENDERA A UTILIZAR LAS DOS PIERNAS EJERCIENDO LA MISMA CANTIDAD DE FATIGA PARA CADA EXTREMIDAD
						TIRAR DE LOS PEDALES	EL DEPORTISTA APRENDERA A TIRAR DE LOS PEDALES EN LUGAR DE EMPUJARLOS
				2	CADENCIA Y MARCHA DEL CICLISMO	QUE ES LA CADENCIA	EL DEPORTISTA CONOSERA LO QUE ES LA CADÉNCIA Y ADECUARA LAS DISTINTAS FORMAS DE CADENCIA EN CADA ACTIVIDAD
						CADENCIA IDEAL	LOS EXPORTISTAS EXPERIMENTARAN Y ENCONTRARAN LA CADENCIA IDEAL PARA CADA UNO DE ELLOS
						MARCHAS	LOS DEPORTISTAS CONOCERAN LOS DIFERENTES TIPOS DE AVANCES DE SU BICICLETA Y APRENDERAN A REALIZARLOS
						LLANO	LOS DEPORTITAS ADECUARAN SU MEJOR CADENCIA EN TERRENO LLANO
						ASCENSOS	LOS NIÑOS APRENDERAN A MANEJAR Y ENCONTRARAN LA CADENCIA IDEAL PARA LOS TERRENOS LLANOS
				3	POSTURA SOBRE LA BICICLETA	ALTURA DEL SILLIN	EL DEPORTISTAS APRENDERA A UBICAR CORRECTAMENTE LA ALTURA DEL SILLIN
						INCLINACION DEL SILLIN	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN TOMAR LAS MEDIDAS PARA UNA CORRECTA INCLINACION DEL SILLIN
						RETROCESO DEL SILLIN	SE TOMARAN LAS MEDIDAS CORRECTAS PARA LA POSTURA CORRECTA DEL SILLIN
						PUNTO DE CONTACTO CON EL PEDAL	EL NIÑO CONOCERA QUE PUNTO DE APOYO LE FABORECE MAS AL MOMENTO DE PEDALEAR
						MANILLAR	EL DEPORTISTA APRENDERA A USAR LA INCLINACION ADECUADA DEL MAILLAR PARA OBTENER UNA MOYOR EFICIENCIA
				4	DESENSO, PLANOS Y ASCENSOS	EQUILIBRIO	EL NIÑO APRENDERA A DISTRIBUIR SU EQUILIBRIO DE ACUERDO A LA ACTIVIDAD QUE ESTE REALIZANDO
						RITMO	EL DEPORTISTA EPRENDERA A ADECUAR EL RITMO PERFECTO PARA ENFRENTAR CADA TERRENO
						RESPIRACION	APRENDERA A RESPIRAR CORRECTAMENTE EN CADA TERRENO
						CAMBIOS	EL DEPORTISTA APRENDERA A REALISAR LOS CAMBIOS DE SUBICICLETA SEGUN LA NECECIDAD DEL TERRENO
						PESO	EL NIÑO APRENDERA A DISTIBUIR EL PESO SEGÚN EL TERRENO EN EL QUE ESTE CIRCULANDO
				5	TECNICA	SALTOS	LOS DEPORTISTAS APRENDERANA AREALIZAR DIFERENTES TIPOS DE SALTOS
						ESCALERAS	LOS NIÑOS APRENDERANA REALIZAR ASCENSOS Y DESCENSOS EN ESCALERAS
						RAMPLAS	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN A REALIZAR RAMPLAS EN ASCENSOS Y EN DESCENSO
						SLALOM	REALIZARAN SLALM EN DIFERENTES SENTIDOS Y VELOCIDADES
		TACTICO		1	TRABAJO EN EQUIPO	ESCALADORES	LOS DEPORTISTAS CONOCERAN LA LABOR DE CADA UNO DE ESTOS ROLES DENTRO DEL CICLISMO
						RODADORES	
						VELOCISTAS	
				2	FUGAS	TIPOS D DEFUGAS	LOS DEPORTISTAS VIVENCIARAN CADA TIPO DE FUGA Y SABRAN PARA QUE SIRVE CADA UNA DE ELLAS
				3	CAMBIOS DE RITMO	ACELERACIONES	LOS NIÑOS VIVENCIARAN LAS ASCELERACIONES Y CONOCERAN PARAQUE Y CUANDO SE UTILIZAN
						ATAQUES	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN EN QUE MOMENTO SE DEBE HACER UN ATAQUE SEGÚN SUS SENSACIONES
						INTERVALOS	LOS NIÑOS APRENDERAN A REALIZAR CAMBIOS DE RITMO POR INTERVALOS O SERIES
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	EL NIÑO CONOCERA EL ORIGE DEL CICLISMO EN COLOMBIA Y EL MUNDO
						CARACTERISTICAS	IDENTIFICARA LAS CARACTERISTICAS DEL CICLISMO EN SIS DIFERENTES DISCIPLINAS
						BENEFISIOS	CONOCERA LOS BENEFICIOS DE USAR LA BICICLETA COMO MEDIO PARA HACER DEPORTE O TRANSPORTARSE
						TIPOS DE CICLISMO	CONOCERA LAS DIFERENTES DICIPLINAS QUE SE DESENLASAN DENTRO DEL CICLISMO
				2	REGLAMENTACION	GENERALES	EL NIÑO IDENTIFICARA LAS REGLAS BASICAS DE CONIVVENCIA DENTRO DEL CICLISMO COMO USUARIO DE LA BICICLETA
						ESPECIFICAS	ICONOCERA LA REGLAMENTACION PROPIA DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	MATERIAL	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN A CUIDAR Y DARLE BUEN USO A EL MATERIAL UTILIZADO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIONES
						BICICLETA	APRENDERA A DARLE UN BUEN USO Y CUIDAR SU BICICLETA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOS DEPORTISTAS CONVIVIRAN ARMONICAMENTE TENIENDO COMO BASE EL RESPETO HACIA LOS COMPAÑEROS Y HACIA EL MISMO
						HONESTIDAD	EL NIÑO APRENDERA A SER HONESTO CON SU ENTORNO Y CON EL MISMO
						PUNTUALIDAD	LOS NIÑOS SERAN PUNTUALES A LA HORA DE LLEGAR A LOS ENTRENAMIENTOS Y ENTRGAR SU DOCUMENTACION
						COMPAÑERISMO	LOS DEPORTISTAS AYUDARAN A SUS COMPAÑEROS SI ASI LO REQUIERE LA SITUACION DEL MOMENTO MIENTRAS SE ENCUENTRAN EN ALGUNA ACTIVIDAD
						RESPONSABILIDAD	EL NIÑO APRENDERA A SER RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y SUS ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LOS ENTRENEMIENTOS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL NIÑO SE PRECENTARA BIEN ACEADO PARA LA PRACTICA LA CLASE
						ALIMENTACIÓN	TENDRA QUE LLEGAR A LOS ENTRENAMIENTOS DESAYUNADO Y ALMORZADOS SI LO REQUIERE LA HORA DEL ENTRENAMIENTO TAMBIEN DEBE LLEVAR SU HIDRATACION A LOS ENTRENEMIENTOS
						PRESENTACION PERSONAL	LOS DEPORTISTAS DEBEN IR ALOS ENTRENAMIENTOS EN ROPA COMODA A LOS ENTRENAMIENTOS
						DESCANSO Y SUEÑO	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN A DESCANSAR Y A DORMIR LO SUFICIENTE PARA OPTENER SU MEJOR RENDIMIENTO EN EL DEPORTE
						EJERCICIO FISICO	ENSEÑAREMOS A NO SOBREPASARSE REALIZANDO EJERCICIO Y QUE ESTO LE AFECTE SU RENDIMIENTO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ENCEÑAREMOS A LOS DEPORTISTAS A MANTENERSE SIEMPRE MOTIVADOS FRENTE A UNA CITUACION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EL DEPORTISTA APRENDERA A LUCHAR Y SUPERAR LOS OBSTACULOS QUE SE LE PRECENTEN DURANTE EL TRANSCURSO DE SU VIDA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	APRENDERA A ESTAR CONCENTRADO Y PRESTAR ATENCION ALA EXPLICACION DE LAS ACTIVIDADES O LO QUE LE INDIQUE EL INSTRUCTOR
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	LOS NIÑOS APRENDERAN A CONVIVIR DE UNA MANERA ARMONICA EN EL DESARROLLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CADENITA	LOS NIÑOS REALIZARAN JUEGOS DONDE SE PUEDAN INTEGRAR CON LOS COMPAÑEROS QUE DE ESTA MANERA LES SIVA PARA REFLEXIONAR SOBRE LO QUE SE ESTA REALIZANDO
						CAMINATAS	LOS DEPORTISTAS MEJORARAN SU CONDICION FISICA Y TRANBAJO EN EQUIPO A TREVES DE CAMINATAS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GALLINA CIEGA	LOS DEPORTISTAS REALIZARAN ESTE JUEGO CON LA FINALIDAD DE MEJORAR LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL
						ARO	ESTE JUEGO DESARROLLARA LA HABILIDAD DE DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO PONIENDO LA ATENCION EN ELEMENTO
						GOLOSA	LOS DEPORTISTAS MEJORARAN SU EQUILIBRIO A TRAVES DE ESTE JUEGO
						YERMIS	LOS DEPORTISTAS LOGRARAN CREAR ESTRATEGIAS Y TOMAR DECICIONES POR MEDIO DE ESTE JUEGO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DANSAS	INTEGRACION CON LA ESCUELA DE DANZAS DEL MUNICIPIO
						MUSICA	INTEGRACION CON LA ESCUELA DE MUSICA DEL MUNICIPIO
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RESCATA LA BANDERA	LOS NIÑOS CREARAN ESTRATEJIAS Y DESARROLLARAN LA COMUNICACIÓN CON EL DESARROLLO DE ESTE JUEGO
						ESTACIONES	LOS DEPORTISTAS COMPETIRAN POR CATEGORIAS SUPERANDO DIFERENTES OBSTACULOS EN CADA ESTACION
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERNOS	PARTICIPAREN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS COMO ESCUELA DE FORMACION DONDE
						EXTERNOS	LOS DEPORTISTAS PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE SE REALICEN EN MUNICIPIOS ALEDAÑOS

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Obligación especifica 3



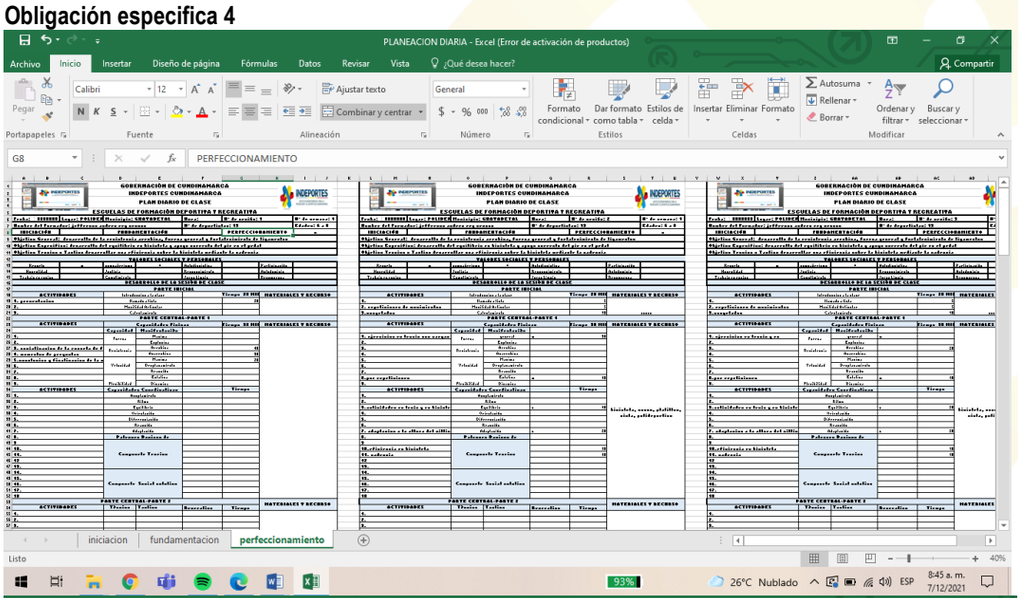
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

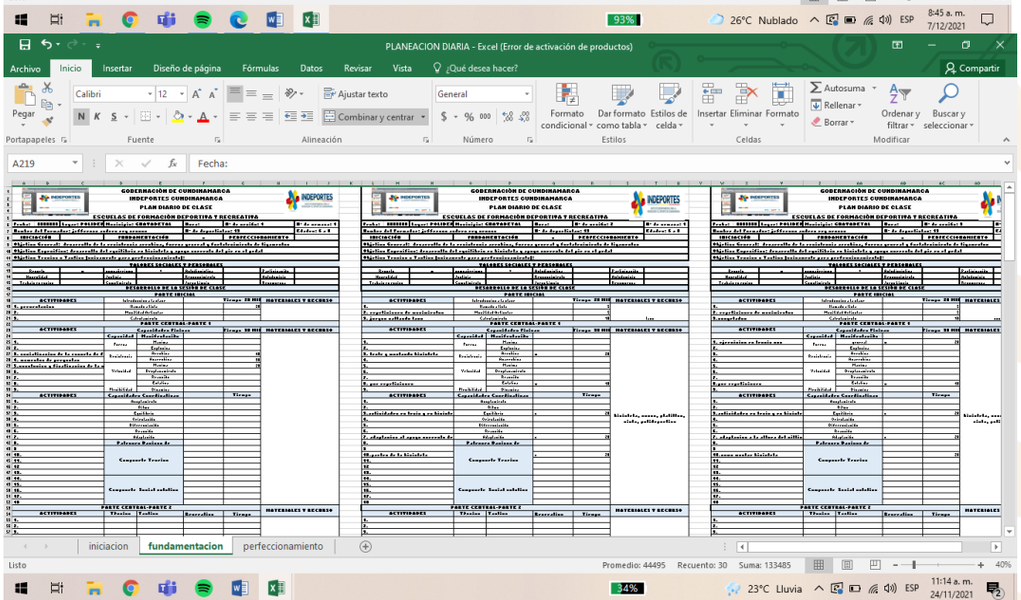
NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	4	2	4	1	2										6
7 AÑOS	4	3	4	1	3					1					7
8 AÑOS	3	3	3		3					2					6
9 AÑOS	3	3	2	1	3										6
10 AÑOS	3	2	2	1		2				1					5
11 AÑOS	3	2		3	1	1				1					5
12 AÑOS	2	2		2	2										4
13 AÑOS	2	2		2		2									4
14 AÑOS	2			2											2
15 AÑOS		1				1									1
16 AÑOS															0
17 AÑOS	2		1	1											2
TOTALES	28	20	16	14	14	6									48

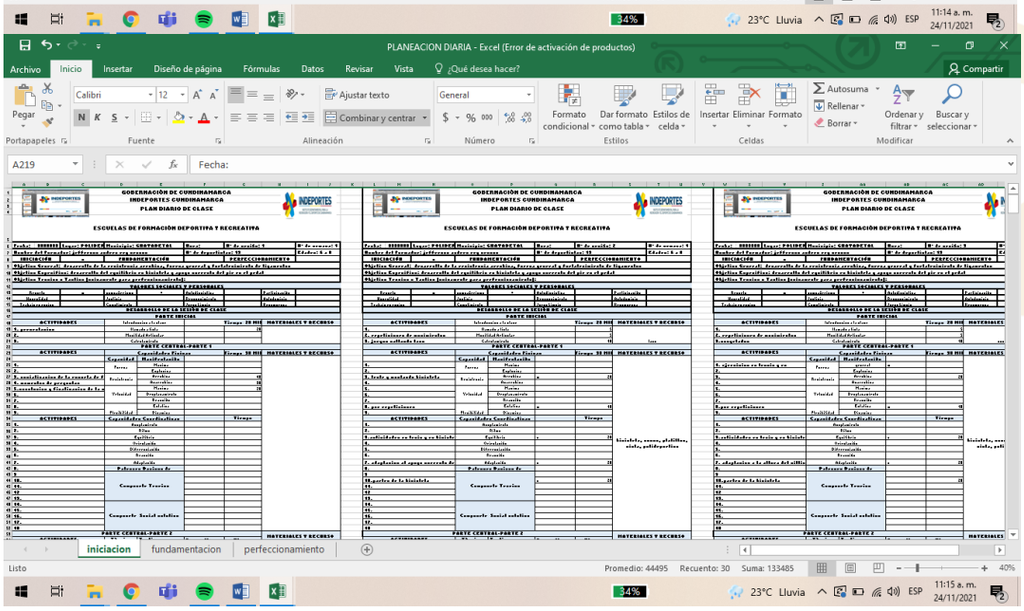
GRUPOS	TOTAL HOMBRES	TOTAL MUJERRES
INICIACION	11	8
FUNDAMENTACION	11	9
PERFECIONAMIENTO	6	3

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligación especifica 4







INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligación especifica 5: se entregaron formatos de inscripción a la alcaldía y a deportistas para su diligenciamiento
Obligación especifica 6,



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

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	CRISTIAN DANIEL PATOA	3148372920	1		1	1				1		1	1				0																	7	6	1	86%
2	DELAILA GALVIS	3212456908	1		1	1				1		1	1				1																	7	7	0	100%
3	ALISON CASTRO	3115207783	1		1	1				0		1	1				1																	7	6	1	86%
4	ALEJANDRO NIETO	3209162199	1		1	0				1		0	1				1																	7	5	2	71%
5	CAROLINA VIRACACHA	3213032469	1		0	1				1		1	1				1																	7	6	1	86%
6	MARIA JOSE ARCILA	3013917951	1		1	1				1		1	1				1																	7	7	0	100%
7	SANTIAGO CLAVIJO	3122755155	1		1	0				1		1	1				1																	7	6	1	86%
8	EFREN MANCERA A.	3167913291	1		1	1				1		1	0				1																	7	6	1	86%
9	NATALI ROZO	3165189921	1		1	1				1		1	1				1																	7	7	0	100%
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ALISON ACUÑA BAQUERO	3115875435	1		1	1				1		1	1				1																	7	7	0	100%
2	ALEJANDRA ROMERO A.	3125928748	1		1	1				1		1	1				1																	7	7	0	100%
3	JUAN RODRIGUEZ	3124470264	1		1	1				1		1	1				0																	7	6	1	86%
4	TATIANA LAGOS ROCHA	3114931783	1		1	1				1		1	0				1																	7	6	1	86%
5	DIEGO MANCERA	3167913291	1		1	0				1		0	1				1																	7	5	2	71%
6	FERNEY MANCERA	3167913291	1		1	1				1		1	1				1																	7	7	0	100%
7	JHOJAN MARTINEZ	3133771290	1		1	1				1		1	0				1																	7	6	1	86%
8	MARIANA RODRIGUEZ	3138841696	1		1	1				1		1	1				1																	7	7	0	100%
9	JUAN PABLO GALINDO	3212456908	0		1	1				1		1	1				1																	7	6	1	86%
10	DILAN GALINDO	3212456908	1		1	1				1		1	1				1																	7	7	0	100%
11	HAWER QUEVEDO	3212456908	1		1	1				1		1	1				1																	7	7	0	100%
12	SANTIAGO QUEVEDO	3187945316	1		1	1				1		1	1				1																	7	7	0	100%
13	SOFIA CHING	3202319042	1		1	1				1		1	1				1																	7	7	0	100%
14	NEYER LUIS LOZANO	3122419054	1		1	1				1		1	1				0																	7	6	1	86%
15	ANGEL SUESCON	3135938641	1		1	1				1		1	0				1																	7	6	1	86%
16	JHON JAIDER LOPEZ	3508417539	1		1	0				1		0	1				1																	7	5	2	71%
17	LUCIA AYA	3118441714	1		1	1				1		1	1				1																	7	7	0	100%
18	VALENTINA LEON	3127336790	1		1	1				1		1	0				1																	7	6	1	86%
19	JULIANA TIRADO	3148372920	1		1	1				1		1	1				1																	7	7	0	100%
20	MARIA PAULA MEJIA		0		1	1				1		1	1				1																	7	6	1	86%



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	DANA RUIZ HERRERA	3114739681	1		1	1				1		1	1		1		1																	8	8	0	100%
2	JUAN RUIZ HERRERA	3114739681	1		1	1				1		1	1		1		1																	8	8	0	100%
3	EMANUEL ACUÑA BAQUE	3115875435	1		1	1				1		1	1		1		1																	8	8	0	100%
4	JERONIMO BAQUERO	3114709266	1		1	1				1		1	1		1		1																	8	8	0	100%
5	SANTIAGO RIVEROS	3133790285	1		1	0				1		1	0		1		0																	8	5	3	63%
6	VAIOLETH PABON	3133771290	1		1	1				1		1	1		1		1																	8	8	0	100%
7	MARIA FERNANDA CARMO	3204263091	1		1	1				1		1	1		1		1																	8	8	0	100%
8	VAYOLETH LEON RUBIAN	3212570841	1		1	1				1		1	1		1		1																	8	8	0	100%
9	JOSEPH EMANUEL ARCILA	3013917951	1		1	1				1		1	1		1		1																	8	8	0	100%
10	ISABELLA PABON		1		1	1				1		1	1		1		1																	8	8	0	100%
11	DYLAN		1		1	1				1		1	1		1		1																	8	8	0	100%
12	MARTIN		1		1	1				1		1	1		1		1																	8	8	0	100%
13	SANTIAGO		1		1	1				1		1	1		1		1																	8	8	0	100%
14	NICOLAS CASTRO		1		1	1				1		1	1		1		1																	8	8	0	100%
15	SALOME LIZARAZO	3187542833	1		1	0				1		1	0		1		0																	8	5	3	63%
16	JUAN JOSE ACUÑA	3123487548	1		1	1				1		1	1		1		1																	8	8	0	100%
17	SALOME MORALES	3102163526	1		1	1				1		1	1		1		1																	8	8	0	100%
18	CATALINA MORALES	3102163526	1		1	1				1		1	1		1		1																	8	8	0	100%
19	MARIA VICTORIA HERRERA	3164957248	0		1	1				0		1	1		1		1																	8	6	2	75%
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligación especifica 7



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: GUAYABETAL**				
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA:**				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**	
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X		
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION	X		X		X		
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA	X		X		X		
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN	X		X		X		
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X						
			RITMO							
			EQUILIBRIO	X		X		X		
			ORIENTACION			X				
			DIFERENCIACION					X		
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN	X		X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		x		x		
			VELOCIDAD					X		
			FLEXIBILIDAD	x		x		x		
			RESISTENCIA	X		X		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PARTES DE LA BICI							
			COMO MONTAR BICI	X		X				
			EFICIENCIA EN BICI	X		X		X		
			PEDALEO	x		x		X		
		ELEMENTOS TACTICOS	HISTORIA DEL DEPORTE	X		X		X		
			REGLAMENTACION					X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligación especifica 8: NO APLICA
Obligación especifica 9

	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE GUAYABETAL NIT: 800094701-1	CÓDIGO: E1FO1 CODIGO T.R.D: VERSION: 3 ACTUALIZACION: 02/01/2020 TD: CERTIFICACION
	SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y ECONOMICO	ESTADO: CONTROLADO

SDSIG-300.10.17-158-2021

LA SUSCRITA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y ECONÓMICO DEL MUNICIPIO DE GUAYABETAL CUNDINAMARCA

CERTIFICA.

Que **JEFFERSON ANDRES REY OROZCO** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.121.932.277 de Villavicencio, prestó sus servicios como **FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO**, durante el período comprendido entre el 01 de DICIEMBRE de 2021 al 15 de DICIEMBRE de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de NOVIEMBRE de dos mil veintiuno (2021).

MARTHA PATRICIA RINCON REY
Secretaria de Desarrollo Social y Económico

Redacto: Gineth Astrid Romero
Reviso: Martha Patricia Rincón Rey
Aprobó: DR. Sonia Yamile Moreno Baquero

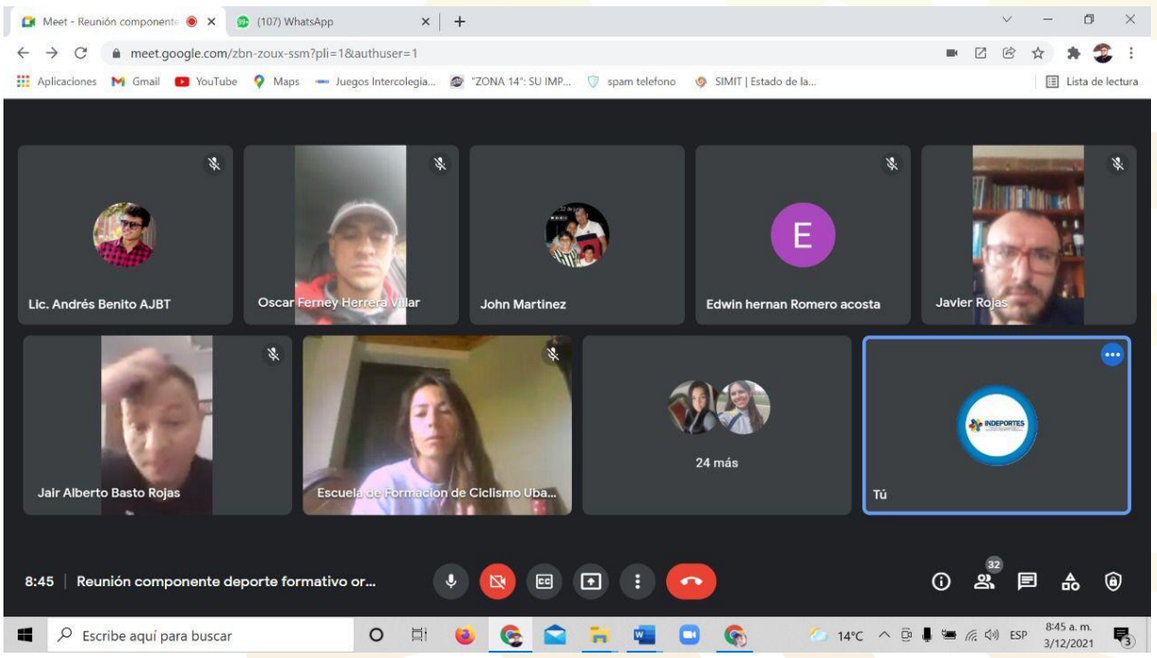
Obligación especifica 11



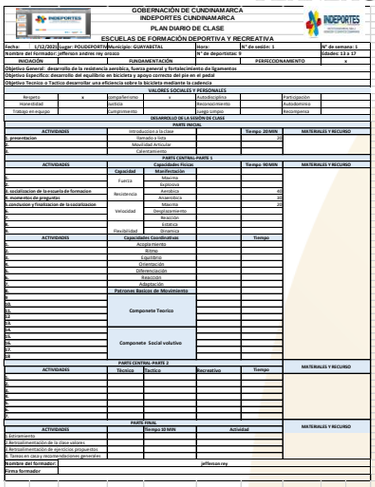
Obligación especifica 12

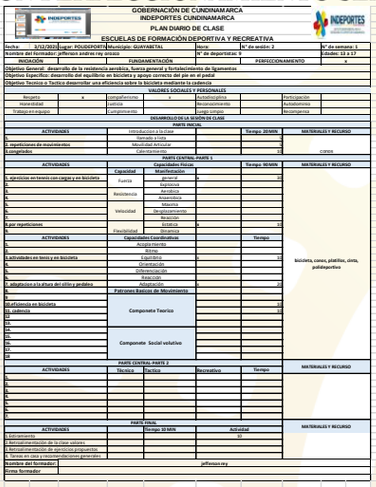


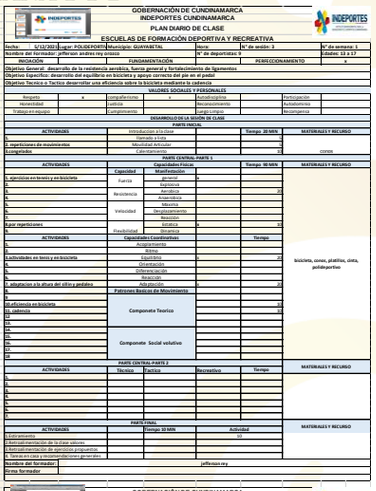
Obligación especifica 13

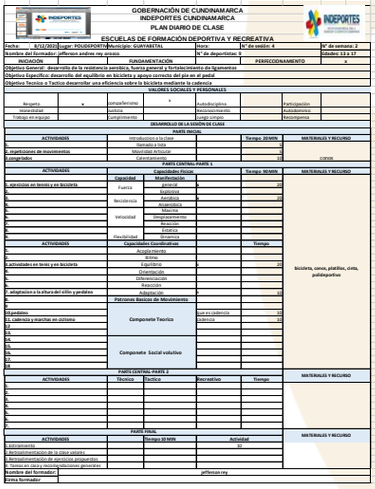


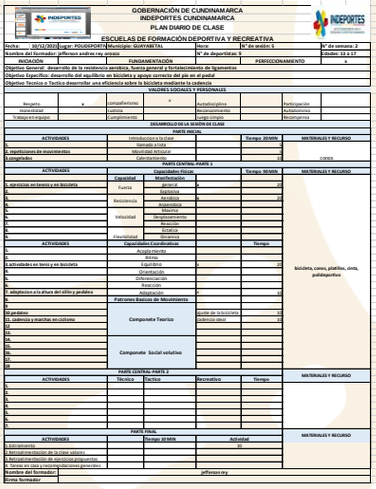
PLANEACION PERFECCIONAMIENTO SEMANA 1 Y 2

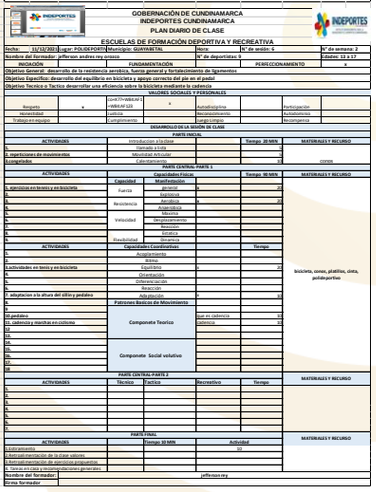

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
Fecha: 1/12/2021 Lugar: FOLIDEPORTE Municipio: GUAYABETAL Hora: N° de sesión: 1 N° de semana: 1
Nombre del formador: jefferson andres rey orozco N° de deportistas: 9 Edades: 13 a 17
INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO x
Objetivo General: desarrollo de la resistencia aerobica, fuerza general y fortalecimiento de ligamentos
Objetivo Especifico: desarrollo del equilibrio en bicicleta y apoyo correcto del pie en el pedal
Objetivo Tecnico o Tactico desarrollar una eficiencia sobre la bicicleta mediante la cadencia
VALORES SOCIALES Y PERSONALES
Respeto x Compañerismo x Autodisciplina Participación
Honestidad Justicia Responsabilidad Autoformación
Trabajo en equipo Cumplimiento Juego limpio Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE
PARTE INICIAL
ACTIVIDADES | Introduccion a la clase | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion | Llamado a lista | 5
2. | Movilidad Articular | 5
3. | Calentamiento | 10 | conos
PARTE CENTRAL PARTE 1
ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas: Capacidad | Manifestacion | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. | Fuerza | Maxima | Explosiva | 10
2. | | Resistencia | Aerobica | 40
3. socializacion de la ruta de formacion | | Anaerobica | 10
4. momentos de preguntas | Velocidad | Maxima | 20
5. conclusion y finalizacion de la socializacion | | Desplazamiento | |
6. | | Reaccion | |
7. | | Estatica | |
8. | Flexibilidad | Dinamica | |
ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas: Acoplamiento | Tiempo
1. | Ritmo |
2. | Equilibrio |
3. | Orientacion |
4. | Diferenciacion |
5. | Reaccion |
6. | Adaptacion |
Patrones Basicos de Movimiento
7. | Componente Teorico |
8. |
9. |
10. |
11. |
12. |
13. |
14. | Componente Social volutivo |
15. |
16. |
17. |
18. |
PARTE CENTRAL PARTE 2
ACTIVIDADES | Tecnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO
1. |
2. |
3. |
4. |
5. |
6. |
7. |
PARTE FINAL
ACTIVIDADES | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento | 10
2. Retroalimentacion de la clase valorar
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos
4. Tareas en casa y recomendaciones generales
Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador


GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
Fecha: 3/12/2021 Lugar: FOLIDEPORTE Municipio: GUAYABETAL Hora: N° de sesión: 2 N° de semana: 1
Nombre del formador: jefferson andres rey orozco N° de deportistas: 9 Edades: 13 a 17
INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO x
Objetivo General: desarrollo de la resistencia aerobica, fuerza general y fortalecimiento de ligamentos
Objetivo Especifico: desarrollo del equilibrio en bicicleta y apoyo correcto del pie en el pedal
Objetivo Tecnico o Tactico desarrollar una eficiencia sobre la bicicleta mediante la cadencia
VALORES SOCIALES Y PERSONALES
Respeto x Compañerismo x Autodisciplina Participación
Honestidad Justicia Responsabilidad Autoformación
Trabajo en equipo Cumplimiento Juego limpio Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE
PARTE INICIAL
ACTIVIDADES | Introduccion a la clase | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. | Llamado a lista | 5
2. ejercicios de movimientos | Movilidad Articular | 5
3. congelados | Calentamiento | 10 | conos
PARTE CENTRAL PARTE 1
ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas: Capacidad | Manifestacion | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios en tensio y en bicicleta | Fuerza | general | x | 10
2. | | Explosiva | |
3. | Resistencia | Aerobica | | 20
4. | | Anaerobica | |
5. | Velocidad | Maxima | |
6. | | Desplazamiento | |
7. | | Reaccion | |
8. pie repeticiones | | Estatica | x | 10
9. | Flexibilidad | Dinamica | |
ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas: Acoplamiento | Tiempo
1. | Ritmo |
2. actividades en tenis y en bicicleta | Equilibrio | x | 10 | bicicleta, conos, platillos, cinta, pelotaspuntos
3. | Orientacion |
4. | Diferenciacion |
5. | Reaccion |
6. adaptacion a la altura del sillin y pedales | Adaptacion | x | 20
Patrones Basicos de Movimiento
7. | Componente Teorico | Eficiencia en bicicleta | 10
8. | | Cadencia | 10
9. |
10. |
11. |
12. |
13. |
14. | Componente Social volutivo |
15. |
16. |
17. |
18. |
PARTE CENTRAL PARTE 2
ACTIVIDADES | Tecnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO
1. |
2. |
3. |
4. |
5. |
6. |
7. |
PARTE FINAL
ACTIVIDADES | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento | 10
2. Retroalimentacion de la clase valorar
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos
4. Tareas en casa y recomendaciones generales
Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador


GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
Fecha: 5/12/2021 Lugar: FOLIDEPORTE Municipio: GUAYABETAL Hora: N° de sesión: 3 N° de semana: 1
Nombre del formador: jefferson andres rey orozco N° de deportistas: 9 Edades: 13 a 17
INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO x
Objetivo General: desarrollo de la resistencia aerobica, fuerza general y fortalecimiento de ligamentos
Objetivo Especifico: desarrollo del equilibrio en bicicleta y apoyo correcto del pie en el pedal
Objetivo Tecnico o Tactico desarrollar una eficiencia sobre la bicicleta mediante la cadencia
VALORES SOCIALES Y PERSONALES
Respeto x Compañerismo x Autodisciplina Participación
Honestidad Justicia Responsabilidad Autoformación
Trabajo en equipo Cumplimiento Juego limpio Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE
PARTE INICIAL
ACTIVIDADES | Introduccion a la clase | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. | Llamado a lista | 5
2. ejercicios de movimientos | Movilidad Articular | 5
3. congelados | Calentamiento | 10 | conos
PARTE CENTRAL PARTE 1
ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas: Capacidad | Manifestacion | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios en tensio y en bicicleta | Fuerza | general | x | 20
2. | | Explosiva | |
3. | Resistencia | Aerobica | | 20
4. | | Anaerobica | |
5. | Velocidad | Maxima | |
6. | | Desplazamiento | |
7. | | Reaccion | |
8. pie repeticiones | | Estatica | x | 10
9. | Flexibilidad | Dinamica | |
ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas: Acoplamiento | Tiempo
1. | Ritmo |
2. actividades en tenis y en bicicleta | Equilibrio | x | 20 | bicicleta, conos, platillos, cinta, pelotaspuntos
3. | Orientacion |
4. | Diferenciacion |
5. | Reaccion |
6. adaptacion a la altura del sillin y pedales | Adaptacion | x | 20
Patrones Basicos de Movimiento
7. | Componente Teorico | Eficiencia en bicicleta | 10
8. | | Cadencia | 10
9. |
10. |
11. |
12. |
13. |
14. | Componente Social volutivo |
15. |
16. |
17. |
18. |
PARTE CENTRAL PARTE 2
ACTIVIDADES | Tecnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO
1. |
2. |
3. |
4. |
5. |
6. |
7. |
PARTE FINAL
ACTIVIDADES | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento | 10
2. Retroalimentacion de la clase valorar
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos
4. Tareas en casa y recomendaciones generales
Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador


GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
Fecha: 8/12/2021 Lugar: FOLIDEPORTE Municipio: GUAYABETAL Hora: N° de sesión: 4 N° de semana: 2
Nombre del formador: jefferson andres rey orozco N° de deportistas: 9 Edades: 13 a 17
INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO x
Objetivo General: desarrollo de la resistencia aerobica, fuerza general y fortalecimiento de ligamentos
Objetivo Especifico: desarrollo del equilibrio en bicicleta y apoyo correcto del pie en el pedal
Objetivo Tecnico o Tactico desarrollar una eficiencia sobre la bicicleta mediante la cadencia
VALORES SOCIALES Y PERSONALES
Respeto x Compañerismo x Autodisciplina Participación
Honestidad Justicia Responsabilidad Autoformación
Trabajo en equipo Cumplimiento Juego limpio Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE
PARTE INICIAL
ACTIVIDADES | Introduccion a la clase | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. | Llamado a lista | 5
2. ejercicios de movimientos | Movilidad Articular | 5
3. congelados | Calentamiento | 10 | conos
PARTE CENTRAL PARTE 1
ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas: Capacidad | Manifestacion | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios en tensio y en bicicleta | Fuerza | general | x | 20
2. | | Explosiva | |
3. | Resistencia | Aerobica | x | 20
4. | | Anaerobica | |
5. | Velocidad | Maxima | |
6. | | Desplazamiento | |
7. | | Reaccion | |
8. | | Estatica | |
9. | Flexibilidad | Dinamica | |
ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas: Acoplamiento | Tiempo
1. | Ritmo |
2. actividades en tenis y en bicicleta | Equilibrio | x | 20 | bicicleta, conos, platillos, cinta, pelotaspuntos
3. | Orientacion |
4. | Diferenciacion |
5. | Reaccion |
6. adaptacion a la altura del sillin y pedales | Adaptacion | x | 20
Patrones Basicos de Movimiento
7. de pedaleo | Componente Teorico | que es cadencia | 10
8. cadencia y marchas en ciclismo | | Eficiencia | 10
9. |
10. |
11. |
12. |
13. |
14. | Componente Social volutivo |
15. |
16. |
17. |
18. |
PARTE CENTRAL PARTE 2
ACTIVIDADES | Tecnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO
1. |
2. |
3. |
4. |
5. |
6. |
7. |
PARTE FINAL
ACTIVIDADES | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento | 10
2. Retroalimentacion de la clase valorar
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos
4. Tareas en casa y recomendaciones generales
Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador

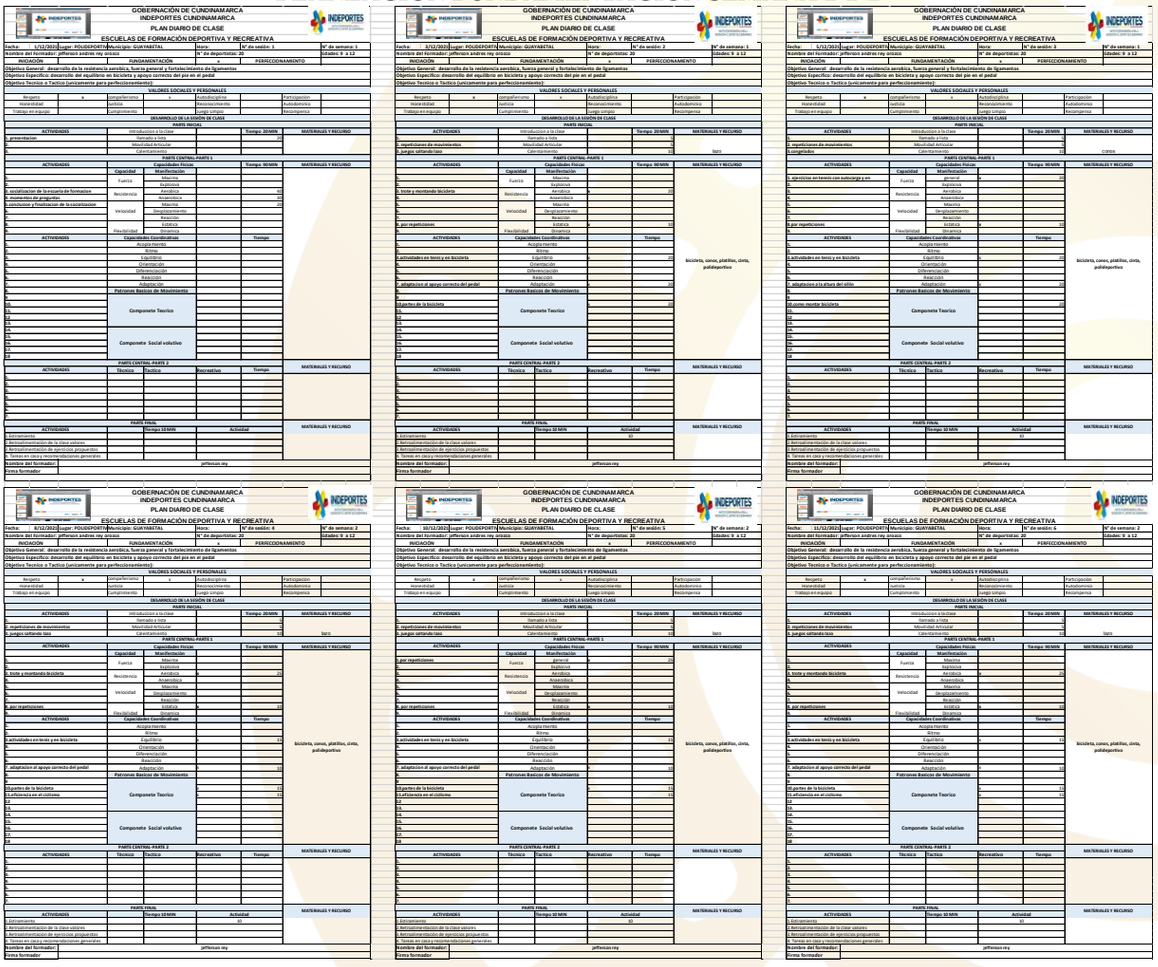

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
Fecha: 10/12/2021 Lugar: FOLIDEPORTE Municipio: GUAYABETAL Hora: N° de sesión: 5 N° de semana: 2
Nombre del formador: jefferson andres rey orozco N° de deportistas: 9 Edades: 13 a 17
INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO x
Objetivo General: desarrollo de la resistencia aerobica, fuerza general y fortalecimiento de ligamentos
Objetivo Especifico: desarrollo del equilibrio en bicicleta y apoyo correcto del pie en el pedal
Objetivo Tecnico o Tactico desarrollar una eficiencia sobre la bicicleta mediante la cadencia
VALORES SOCIALES Y PERSONALES
Respeto x Compañerismo x Autodisciplina Participación
Honestidad Justicia Responsabilidad Autoformación
Trabajo en equipo Cumplimiento Juego limpio Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE
PARTE INICIAL
ACTIVIDADES | Introduccion a la clase | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. | Llamado a lista | 5
2. ejercicios de movimientos | Movilidad Articular | 5
3. congelados | Calentamiento | 10 | conos
PARTE CENTRAL PARTE 1
ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas: Capacidad | Manifestacion | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios en tensio y en bicicleta | Fuerza | general | x | 20
2. | | Explosiva | |
3. | Resistencia | Aerobica | x | 20
4. | | Anaerobica | |
5. | Velocidad | Maxima | |
6. | | Desplazamiento | |
7. | | Reaccion | |
8. | | Estatica | |
9. | Flexibilidad | Dinamica | |
ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas: Acoplamiento | Tiempo
1. | Ritmo |
2. actividades en tenis y en bicicleta | Equilibrio | x | 20 | bicicleta, conos, platillos, cinta, pelotaspuntos
3. | Orientacion |
4. | Diferenciacion |
5. | Reaccion |
6. adaptacion a la altura del sillin y pedales | Adaptacion | x | 20
Patrones Basicos de Movimiento
7. de pedaleo | Componente Teorico | ajuste de la bicicleta | 10
8. cadencia y marchas en ciclismo | | Eficiencia | 10
9. |
10. |
11. |
12. |
13. |
14. | Componente Social volutivo |
15. |
16. |
17. |
18. |
PARTE CENTRAL PARTE 2
ACTIVIDADES | Tecnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO
1. |
2. |
3. |
4. |
5. |
6. |
7. |
PARTE FINAL
ACTIVIDADES | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento | 10
2. Retroalimentacion de la clase valorar
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos
4. Tareas en casa y recomendaciones generales
Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador


GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
Fecha: 11/12/2021 Lugar: FOLIDEPORTE Municipio: GUAYABETAL Hora: N° de sesión: 6 N° de semana: 2
Nombre del formador: jefferson andres rey orozco N° de deportistas: 9 Edades: 13 a 17
INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO x
Objetivo General: desarrollo de la resistencia aerobica, fuerza general y fortalecimiento de ligamentos
Objetivo Especifico: desarrollo del equilibrio en bicicleta y apoyo correcto del pie en el pedal
Objetivo Tecnico o Tactico desarrollar una eficiencia sobre la bicicleta mediante la cadencia
VALORES SOCIALES Y PERSONALES
Respeto x CONTINUIDAD Autodisciplina Participación
Honestidad AMBLAS 123 Responsabilidad Autoformación
Trabajo en equipo Cumplimiento Juego limpio Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE
PARTE INICIAL
ACTIVIDADES | Introduccion a la clase | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. | Llamado a lista | 5
2. ejercicios de movimientos | Movilidad Articular | 5
3. congelados | Calentamiento | 10 | conos
PARTE CENTRAL PARTE 1
ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas: Capacidad | Manifestacion | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios en tensio y en bicicleta | Fuerza | general | x | 20
2. | | Explosiva | |
3. | Resistencia | Aerobica | x | 20
4. | | Anaerobica | |
5. | Velocidad | Maxima | |
6. | | Desplazamiento | |
7. | | Reaccion | |
8. | | Estatica | |
9. | Flexibilidad | Dinamica | |
ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas: Acoplamiento | Tiempo
1. | Ritmo |
2. actividades en tenis y en bicicleta | Equilibrio | x | 20 | bicicleta, conos, platillos, cinta, pelotaspuntos
3. | Orientacion |
4. | Diferenciacion |
5. | Reaccion |
6. adaptacion a la altura del sillin y pedales | Adaptacion | x | 20
Patrones Basicos de Movimiento
7. de pedaleo | Componente Teorico | que es cadencia | 10
8. cadencia y marchas en ciclismo | | Eficiencia | 10
9. |
10. |
11. |
12. |
13. |
14. | Componente Social volutivo |
15. |
16. |
17. |
18. |
PARTE CENTRAL PARTE 2
ACTIVIDADES | Tecnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO
1. |
2. |
3. |
4. |
5. |
6. |
7. |
PARTE FINAL
ACTIVIDADES | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento | 10
2. Retroalimentacion de la clase valorar
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos
4. Tareas en casa y recomendaciones generales
Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANEACION FUNDAMENTACION SEMANA 1 Y 2



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/12/2022 | Lugar: POLIDEPORTIVO | Municipio: GUAYABETAL | Hora: | N° de sesión: 1 | N° de semana: 1
Nombre del formador: jefferson andres rey orozco | N° de deportistas: 20 | Edades: 9 a 12

INDUCCIÓN | FUNDAMENTACIÓN | x | PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: desarrollo de la resistencia aerobica, fuerza general y fortalecimiento de ligamentos
Objetivo Especifico: desarrollo del equilibrio en bicicleta y apoyo correcto del pie en el pedal
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Compañerismo	x	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
a. presentacion	Introduccion a la clase		
b.	Llamado a lista	5	
c.	Movilidad Articular	5	
d.	Calentamiento	10	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion			
a.	Fuerza	Maxima			
b.		Explosiva			
c. socializacion de la ruaerta de formacion	Resistencia	Aerobica		40	
d. numeracion de preguntas		Anaerobica		30	
e.conclusion y finalizacion de la socializacion		Maxima		20	
f.	Velocidad	Desplazamiento			
g.		Reaccion			
h.		Aislada			
i.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	
a.	Acoplamiento				
b.	Ritmo				
c.	Equilibrio				
d.	Orientación				
e.	Diferenciación				
f.	Reacción				
g.	Adaptación				
h.	Patrones Basicos de Movimiento				
i.	Componente Teorico				
j.					
k1					
k2					
k3					
k4	Componente Social volutivo				
k5					
k6					
k7					
k8					

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
a.					
b.					
c.					
d.					
e.					
f.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Riesgo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
a. Estiramiento		10	
b. Retroalimentación de la clase valorare			
c. Retroalimentación de ejercicios propuestos			
d. Temas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/12/2022 | Lugar: POLIDEPORTIVO | Municipio: GUAYABETAL | Hora: | N° de sesión: 2 | N° de semana: 1
Nombre del formador: jefferson andres rey orozco | N° de deportistas: 20 | Edades: 9 a 12

INDUCCIÓN | FUNDAMENTACIÓN | x | PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: desarrollo de la resistencia aerobica, fuerza general y fortalecimiento de ligamentos
Objetivo Especifico: desarrollo del equilibrio en bicicleta y apoyo correcto del pie en el pedal
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Compañerismo	x	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
a.	Introduccion a la clase		
b.	Llamado a lista	5	
c. repeticiones de movimientos	Movilidad Articular	5	
d. juegos saltando ciaa	Calentamiento	10	baro

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion			
a.	Fuerza	Maxima			
b.		Explosiva			
c. boste y montando bicicleta	Resistencia	Aerobica	x	20	
d.		Anaerobica			
e.		Maxima			
f.	Velocidad	Desplazamiento			
g.		Reaccion			
h. por repeticiones		Aislada	x	10	
i.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	
a.	Acoplamiento				
b.	Ritmo				
c. actividades en tesis y en bicicleta	Equilibrio	x		20	bicicleta, conos, platillos, cinta, polideportivo
d.	Orientación				
e.	Diferenciación				
f.	Reacción				
g. adaptacion al apoyo correcto del pedal	Adaptación	x		20	
h.	Patrones Basicos de Movimiento				
i. Siguetes de la bicicleta	Componente Teorico	x		20	
j.					
k1					
k2					
k3					
k4	Componente Social volutivo				
k5					
k6					
k7					
k8					

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
a.					
b.					
c.					
d.					
e.					
f.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Riesgo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
a. Estiramiento		10	
b. Retroalimentación de la clase valorare			
c. Retroalimentación de ejercicios propuestos			
d. Temas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022 | Lugar: POLIDEPORTIVO | Municipio: GUAYABETAL | Hora: | N° de sesión: 3 | N° de semana: 2
Nombre del formador: jefferson andres rey orozco | N° de deportistas: 20 | Edades: 9 a 12

INDUCCIÓN | FUNDAMENTACIÓN | x | PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: desarrollo de la resistencia aerobica, fuerza general y fortalecimiento de ligamentos
Objetivo Especifico: desarrollo del equilibrio en bicicleta y apoyo correcto del pie en el pedal
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Compañerismo	x	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
a.	Introduccion a la clase		
b.	Llamado a lista	5	
c. repeticiones de movimientos	Movilidad Articular	5	
d. juegos saltando ciaa	Calentamiento	10	baro

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion			
a. por repeticiones	Fuerza	general	x	20	
b.		Explosiva			
c.	Resistencia	Aerobica			
d.		Anaerobica			
e.		Maxima			
f.	Velocidad	Desplazamiento			
g.		Reaccion			
h. por repeticiones		Aislada	x	10	
i.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	
a.	Acoplamiento				
b.	Ritmo				
c. actividades en tesis y en bicicleta	Equilibrio	x		20	bicicleta, conos, platillos, cinta, polideportivo
d.	Orientación				
e.	Diferenciación				
f.	Reacción				
g. adaptacion al apoyo correcto del pedal	Adaptación	x		20	
h.	Patrones Basicos de Movimiento				
i. Siguetes de la bicicleta	Componente Teorico	x		20	
j. la eficiencia en el ciclismo		x		10	
k1					
k2					
k3					
k4	Componente Social volutivo				
k5					
k6					
k7					
k8					

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
a.					
b.					
c.					
d.					
e.					
f.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Riesgo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
a. Estiramiento		10	
b. Retroalimentación de la clase valorare			
c. Retroalimentación de ejercicios propuestos			
d. Temas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/12/2022 | Lugar: POLIDEPORTIVO | Municipio: GUAYABETAL | Hora: | N° de sesión: 4 | N° de semana: 2
Nombre del formador: jefferson andres rey orozco | N° de deportistas: 20 | Edades: 9 a 12

INDUCCIÓN | FUNDAMENTACIÓN | x | PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: desarrollo de la resistencia aerobica, fuerza general y fortalecimiento de ligamentos
Objetivo Especifico: desarrollo del equilibrio en bicicleta y apoyo correcto del pie en el pedal
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Compañerismo	x	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
a.	Introduccion a la clase		
b.	Llamado a lista	5	
c. repeticiones de movimientos	Movilidad Articular	5	
d. juegos saltando ciaa	Calentamiento	10	baro

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion			
a.	Fuerza	Maxima			
b.		Explosiva			
c. boste y montando bicicleta	Resistencia	Aerobica	x	20	
d.		Anaerobica			
e.		Maxima			
f.	Velocidad	Desplazamiento			
g.		Reaccion			
h. por repeticiones		Aislada	x	10	
i.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	
a.	Acoplamiento				
b.	Ritmo				
c. actividades en tesis y en bicicleta	Equilibrio	x		20	bicicleta, conos, platillos, cinta, polideportivo
d.	Orientación				
e.	Diferenciación				
f.	Reacción				
g. adaptacion al apoyo correcto del pedal	Adaptación	x		20	
h.	Patrones Basicos de Movimiento				
i. Siguetes de la bicicleta	Componente Teorico	x		20	
j. la eficiencia en el ciclismo		x		10	
k1					
k2					
k3					
k4	Componente Social volutivo				
k5					
k6					
k7					
k8					

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
a.					
b.					
c.					
d.					
e.					
f.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Riesgo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
a. Estiramiento		10	
b. Retroalimentación de la clase valorare			
c. Retroalimentación de ejercicios propuestos			
d. Temas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/12/2022 | Lugar: POLIDEPORTIVO | Municipio: GUAYABETAL | Hora: | N° de sesión: 4 | N° de semana: 2
Nombre del formador: jefferson andres rey orozco | N° de deportistas: 20 | Edades: 9 a 12

INDUCCIÓN | FUNDAMENTACIÓN | x | PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: desarrollo de la resistencia aerobica, fuerza general y fortalecimiento de ligamentos
Objetivo Especifico: desarrollo del equilibrio en bicicleta y apoyo correcto del pie en el pedal
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Compañerismo	x	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
a.	Introduccion a la clase		
b.	Llamado a lista	5	
c. repeticiones de movimientos	Movilidad Articular	5	
d. juegos saltando ciaa	Calentamiento	10	baro

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion			
a.	Fuerza	Maxima			
b.		Explosiva			
c. boste y montando bicicleta	Resistencia	Aerobica	x	20	
d.		Anaerobica			
e.		Maxima			
f.	Velocidad	Desplazamiento			
g.		Reaccion			
h. por repeticiones		Aislada	x	10	
i.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	
a.	Acoplamiento				
b.	Ritmo				
c. actividades en tesis y en bicicleta	Equilibrio	x		20	bicicleta, conos, platillos, cinta, polideportivo
d.	Orientación				
e.	Diferenciación				
f.	Reacción				
g. adaptacion al apoyo correcto del pedal	Adaptación	x		20	
h.	Patrones Basicos de Movimiento				
i. Siguetes de la bicicleta	Componente Teorico	x		20	
j. la eficiencia en el ciclismo		x		10	
k1					
k2					
k3					
k4	Componente Social volutivo				
k5					
k6					
k7					
k8					

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
a.					
b.					
c.					
d.					
e.					
f.					

PARTE FINAL

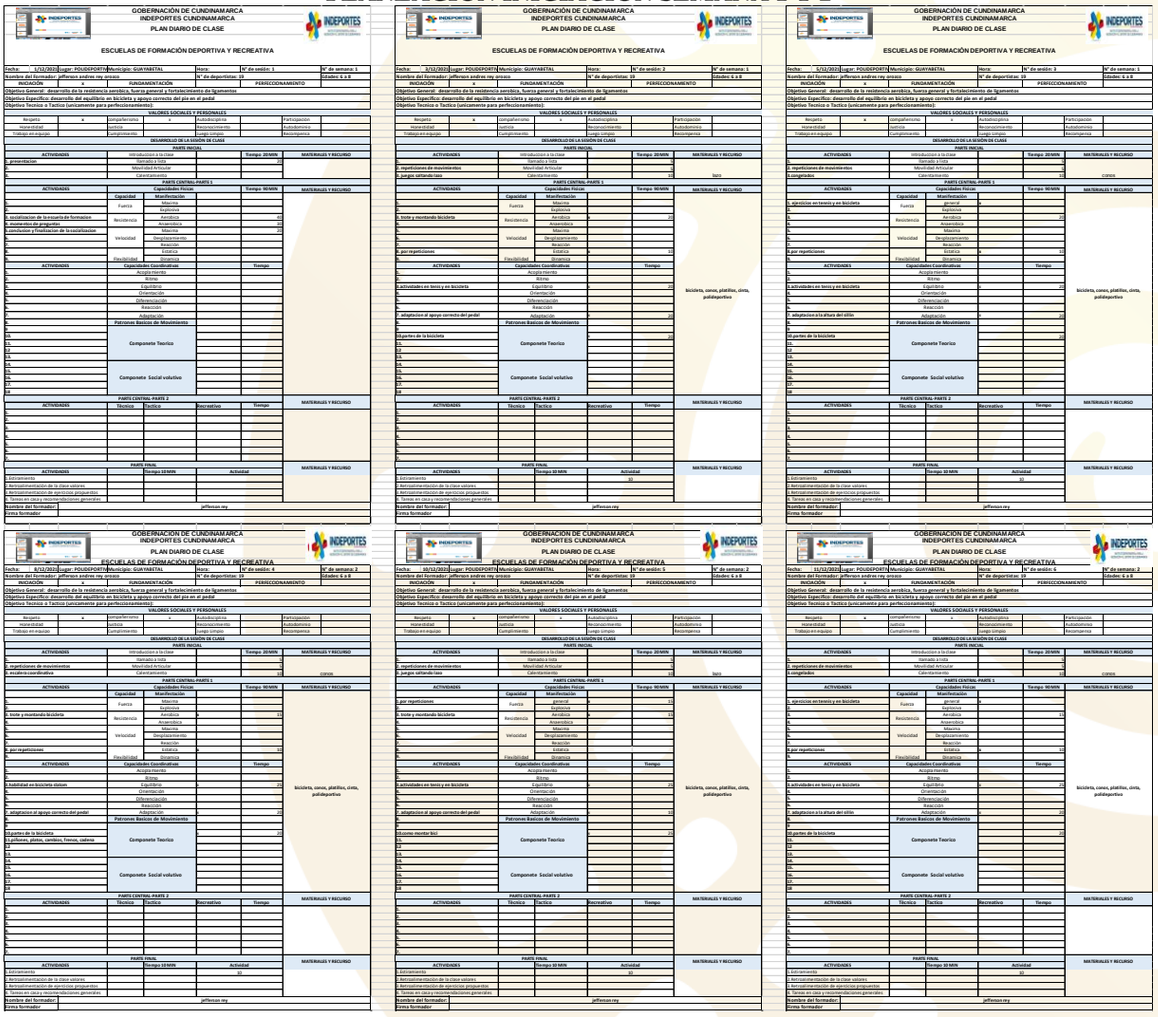
ACTIVIDADES	Riesgo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
a. Estiramiento		10	
b. Retroalimentación de la clase valorare			
c. Retroalimentación de ejercicios propuestos			
d. Temas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANEACION INICIACION SEMANA 1 Y 2



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/12/2020 | Lugar: POLIDEPORTIVO | Municipio: GUAYABETAL | Hora: | N° de sesión: 1 | N° de semana: 1
Nombre del formador: jefferson andres rey orozco | N° de deportistas: 19 | Edades: 6 a 8
INICIACIÓN x | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: desarrollo de la resistencia aerobica, fuerza general y fortalecimiento de ligamentos
Objetivo Especifico: desarrollo del equilibrio en bicicleta y apoyo correcto del pie en el pedal
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Compañerismo	x	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego limpio		Resistencia	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
a. presentacion	Introduccion a la clase				
	Saludo a toda				
b.	Movilidad Articular				
c.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Capacidades Físicas Manifestación		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
a.	Fuerza	Maxima			
b.		Explosiva			
c. aceleracion de la cuarta de formacion	Resistencia	Aerobica		45	
d. numeros de pegados		Anaerobica		20	
e.conclusion y finalizacion de la estabilizacion	Velocidad	Maxima		20	
f.		Desplazamiento			
g.		Reacción			
h.		Estatica			
i.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas Acoplamiento			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
a.	Ritmo				
b.	Equilibrio				
c.	Orientación				
d.	Diferenciación				
e.	Reacción				
f.	Adaptación				

Patrones Basicos de Movimiento		
Componente Teorico		
Componente Social volutivo		

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
a.					
b.					
c.					
d.					
e.					
f.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
a. Estiramiento			
b. Retroalimentación de la clase vaisiero			
c. Retroalimentación de ejercicios propuestos			
d. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co