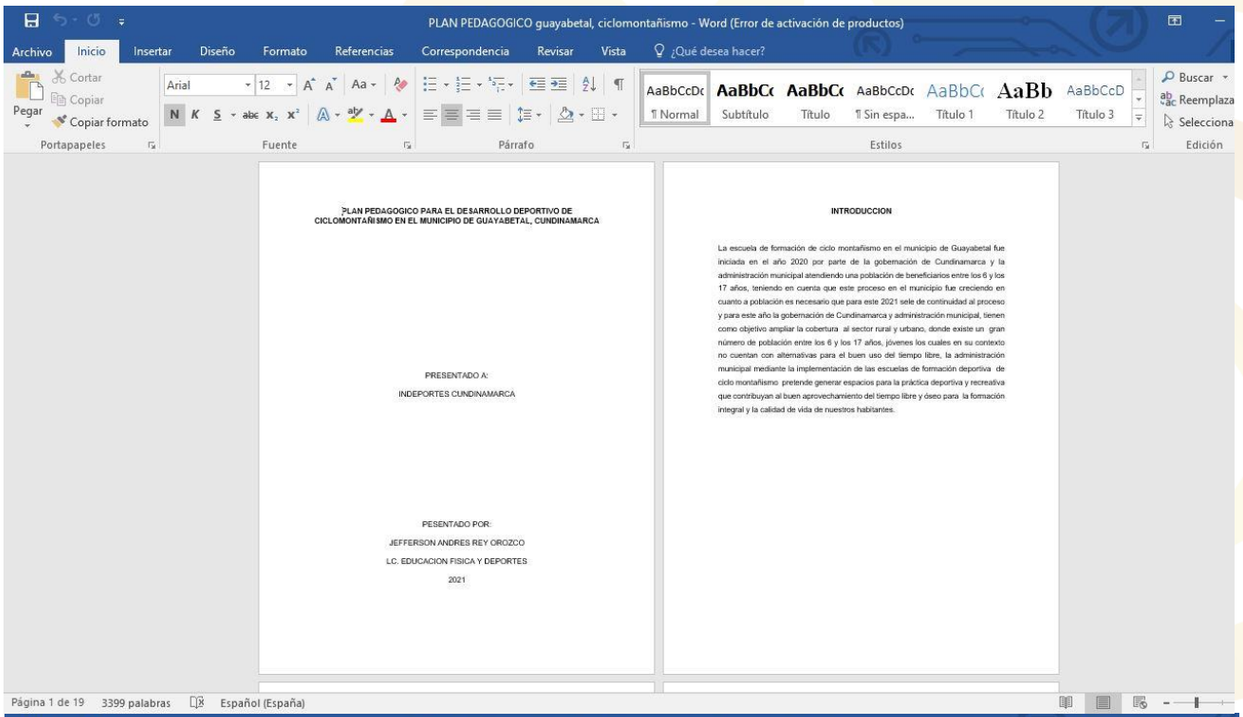
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

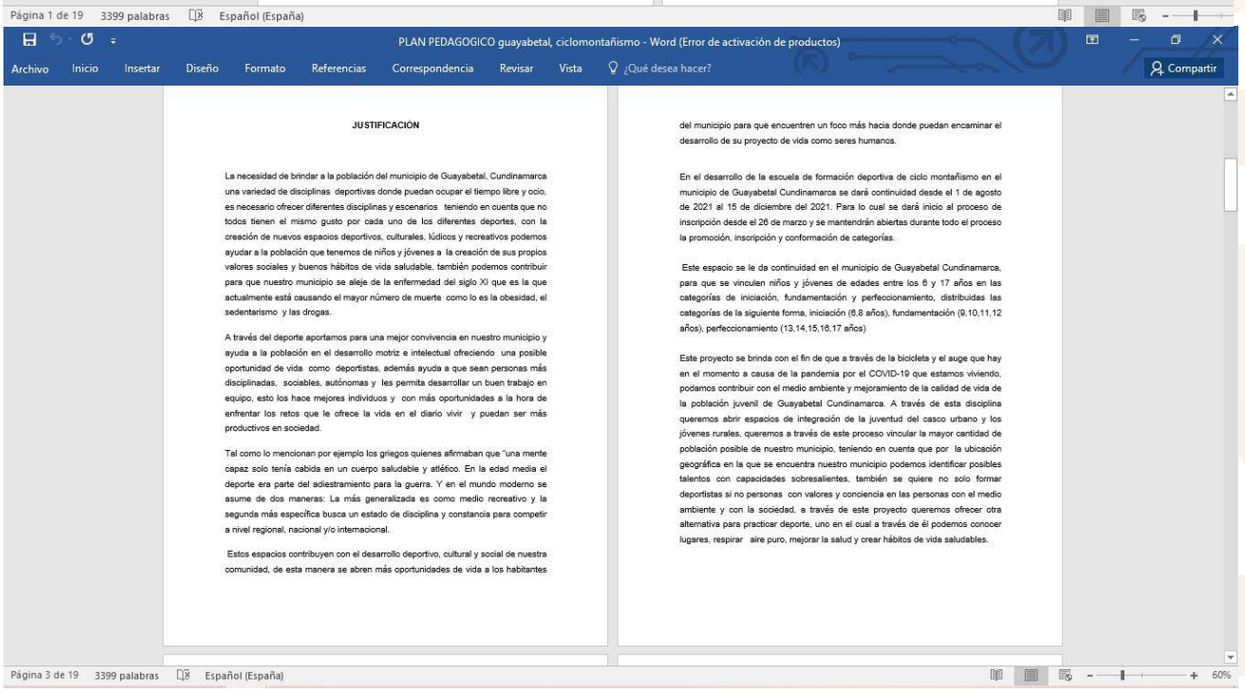
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	JEFFERSON ANDRES REY OROZCO	
DEPORTE/ DISCIPLINA	CICLOMONTAÑISMO	
MUNICIPIO	GUAYABETAL	
NIVEL		
SITIO DE ENTRENAMIENTO		INFORME FINAL
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		

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



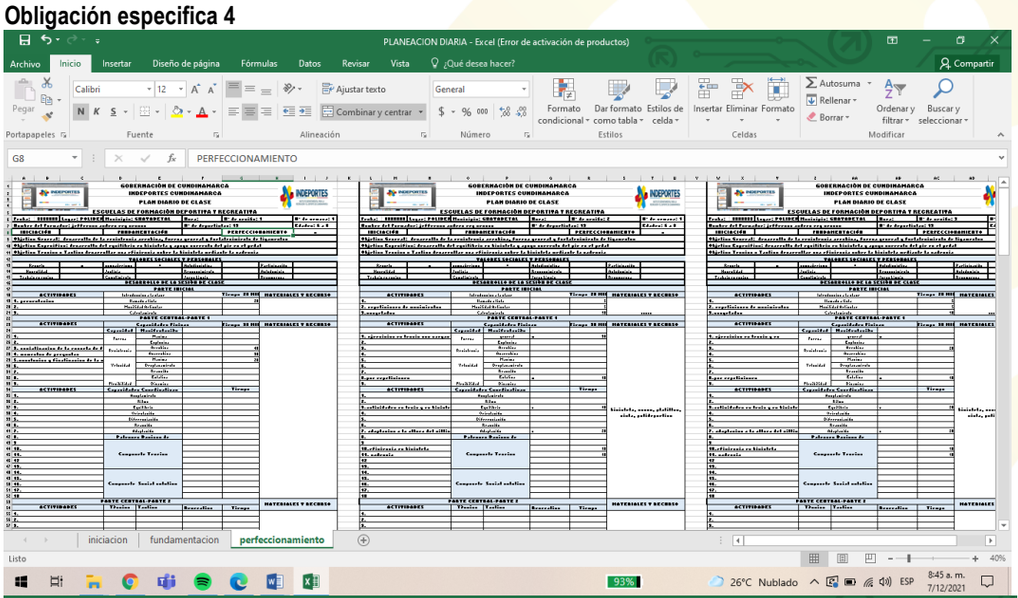
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

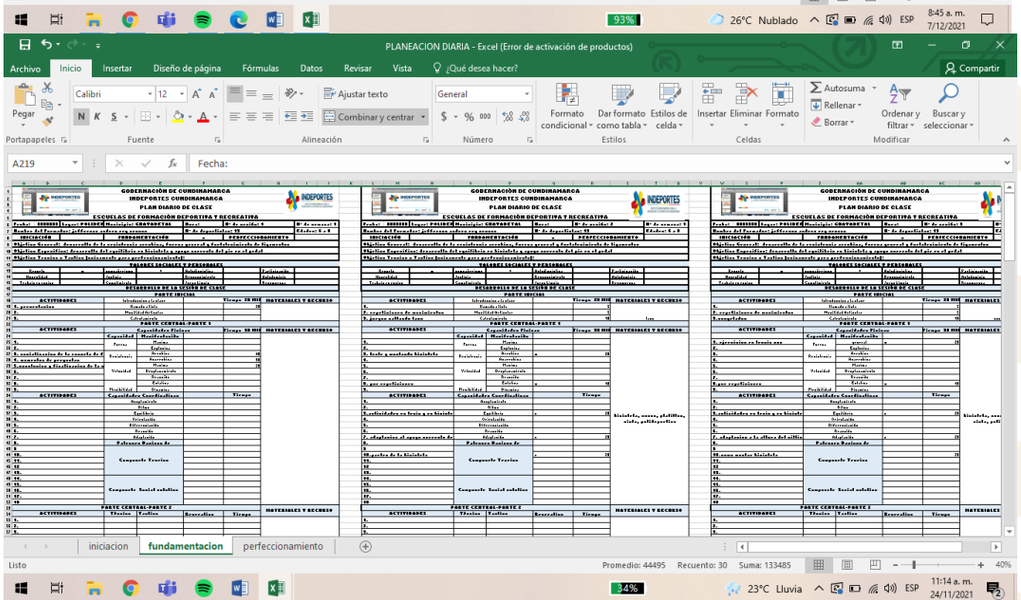
NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE 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

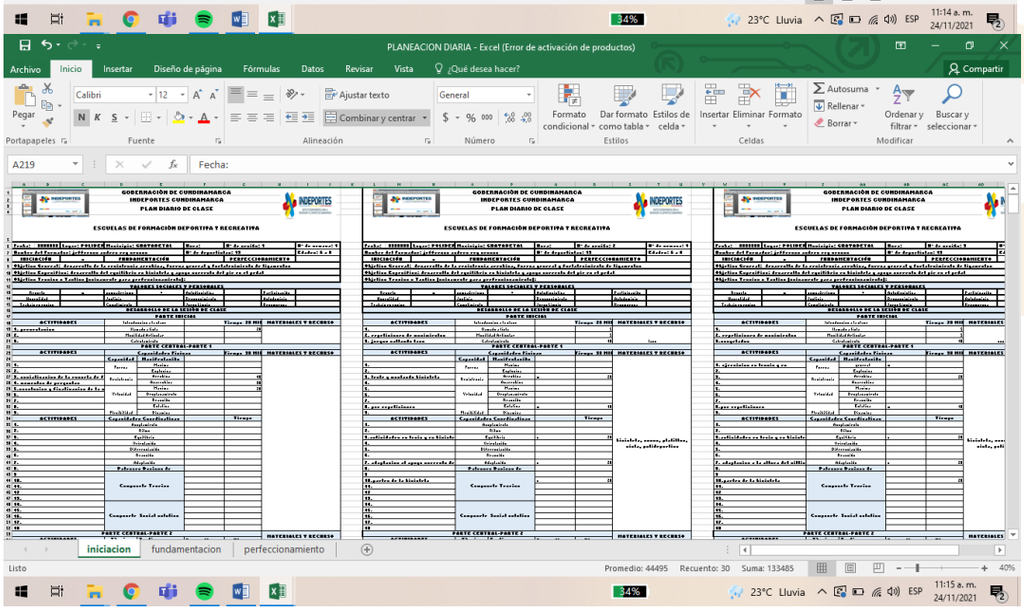
GRUPOS	TOTAL HOMBRES	TOTAL MUJERRES
INICIACION	11	8
FUNDAMENTACION	11	9
PERFECIONAMIENTO	6	3

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%

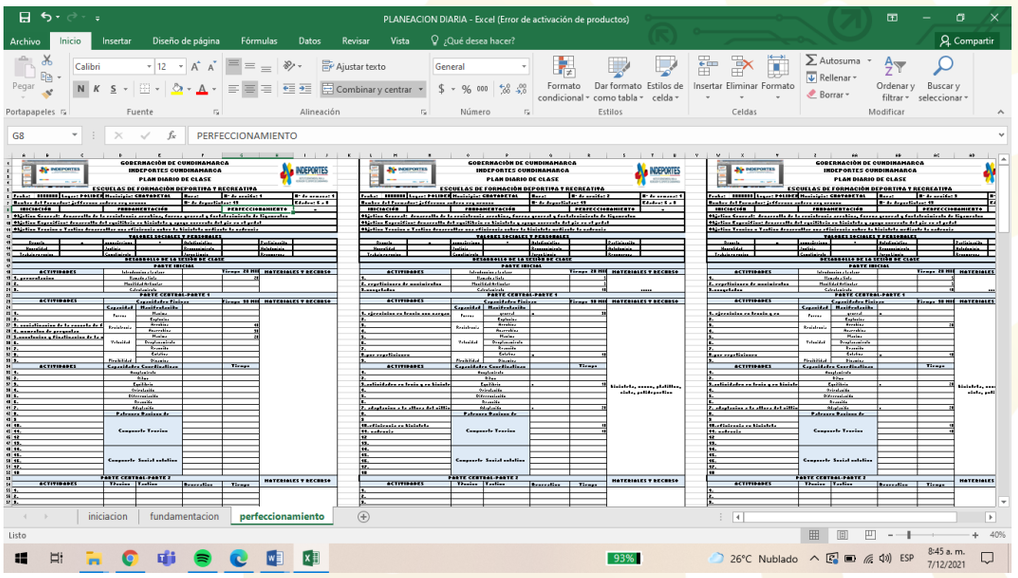


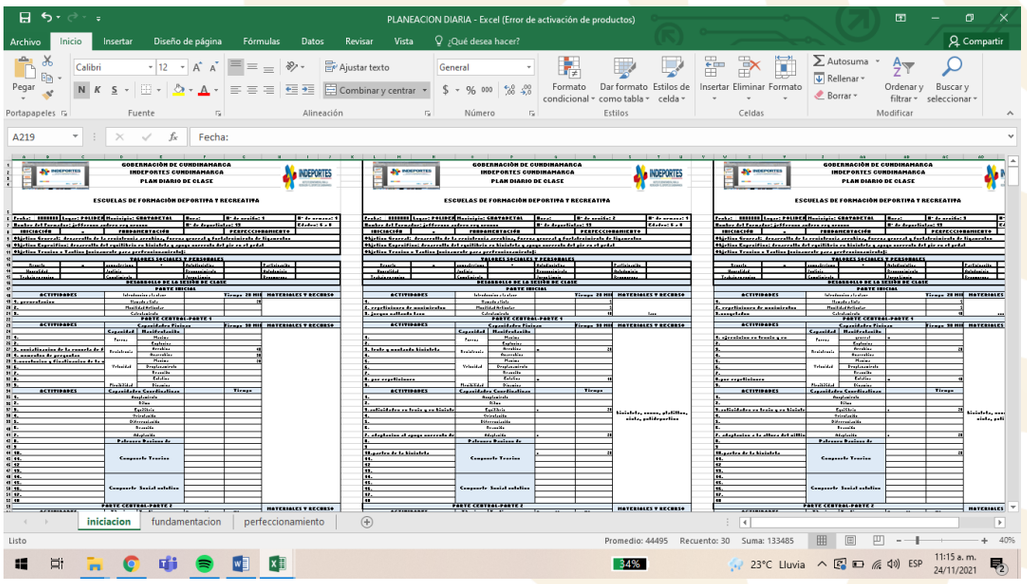
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION

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





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligación especifica 8: NO APLICA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1		DANA RUIZ HERRERA	9	6	49
2		JUAN RUIZ HERRERA	8	4,5	36
3		EMANUEL ACUÑA BAQUERO	8	5	43
4		JERONIMO BAQUERO	6	4,5	38
5		SANTIAGO RIVEROS	6	5	42
6		VAIOLETH PABON	7	3	24
7		MARIA FERNANDA CARMONA	7	4	33
8		VAYOLETH LEON RUBIANO	6	5	42
9		JOSEPH EMANUEL ARCILA	6	3	25
10		ISABELLA PABON	6	3,5	28
11		DYLAN	6	4	32
12		MARTIN	6	4,5	36
13		SANTIAGO	6	5	43
14		NICOLAS	6	4	33
15		SALOME LIZARAZO	6	3,5	29
16		JUAN JOSE ACUÑA	6	6	49
17		SALOME MORALES	7	6,5	56
18		CATALINA MORALES	6	4	33
19		MARIA VICTORIA HERRERA	6	5	41
20		ALISON ACUÑA BAQUERO	10	6	49
21		ALEJANDRA ROMERO A.	11	6,5	56
22		JUAN RODRIGUEZ	9	4	33
23		TATIANA LAGOS ROCHA	11	5	41
24		DIEGO MANCERA	12	4,5	37
25		FERNEY MANCERA	9	4	34
26		JHOJAN MARTINEZ	9	6	50
27		MARIANA RODRIGUEZ	11	4	32
28		JUAN PABLO GALINDO	10	5,5	45
29		DILAN GALINDO	10	5	42
30		HAWER QUEVEDO	14	6	51
31		SANTIAGO QUEVEDO	12	4	32
32		SOFIA CHING	9	4,5	38
33		NEVER LUIS LOZANO	15	6,5	54
34		ANGEL SUESCON	14		
35		JHON JAIDER LOPEZ	15	6,5	55
36		LUCIA AYA	10	4	33
37		VALENTINA LEON	10	4,5	3
38		JULIANA	12	4	35
39		MARIA PAULA	11		
40		CRISTIAN DANIEL PATOA	13	6	52
41		DELAILA GALVIS	13	4,5	38
42		ALISON CASTRO	16	7	60
43		ALEJANDRO NIETO	17		
44		CAROLINA VIRACACHA	12	4,5	36
45		MARIA JOSE ARCILA	13	5	40
46		JUAN JOSE ACUÑA	12	6,5	55
47		SALOME MORALES	14	4	33
48		CATALINA MORALES	16	4,5	3
49		MARIA VICTORIA HERRERA		4	35

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligación especifica 9

	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE GUAYABETAL NIT: 800094701-1	CÓDIGO: E1FO1 CODIGO T.R.D: VERSIÓN: 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

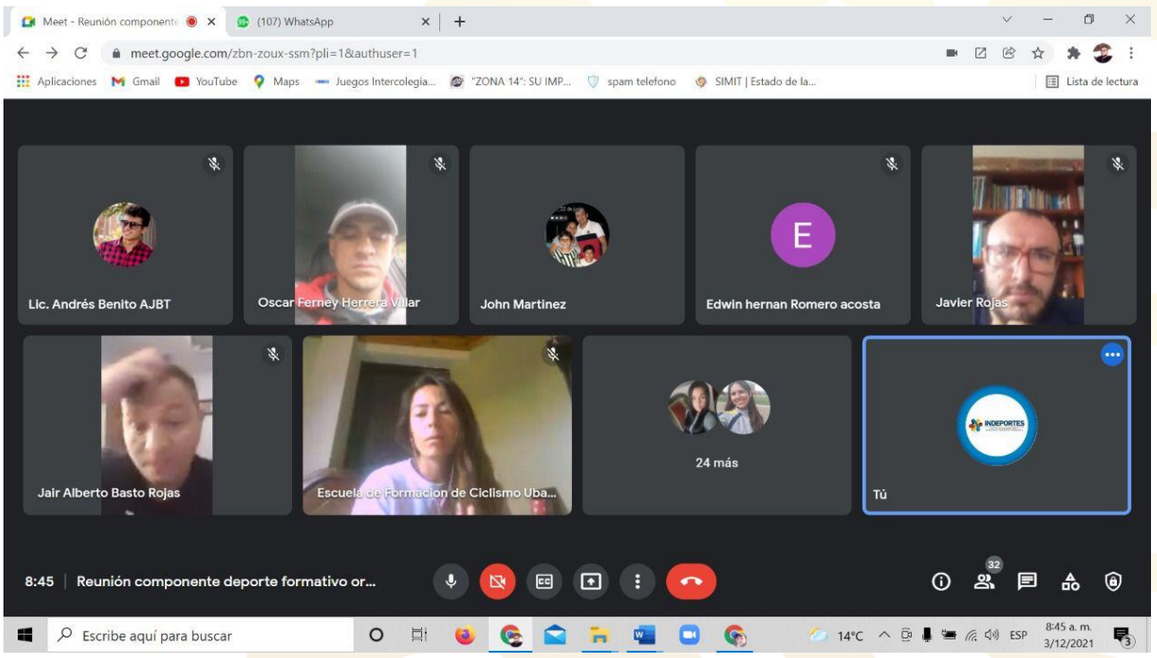


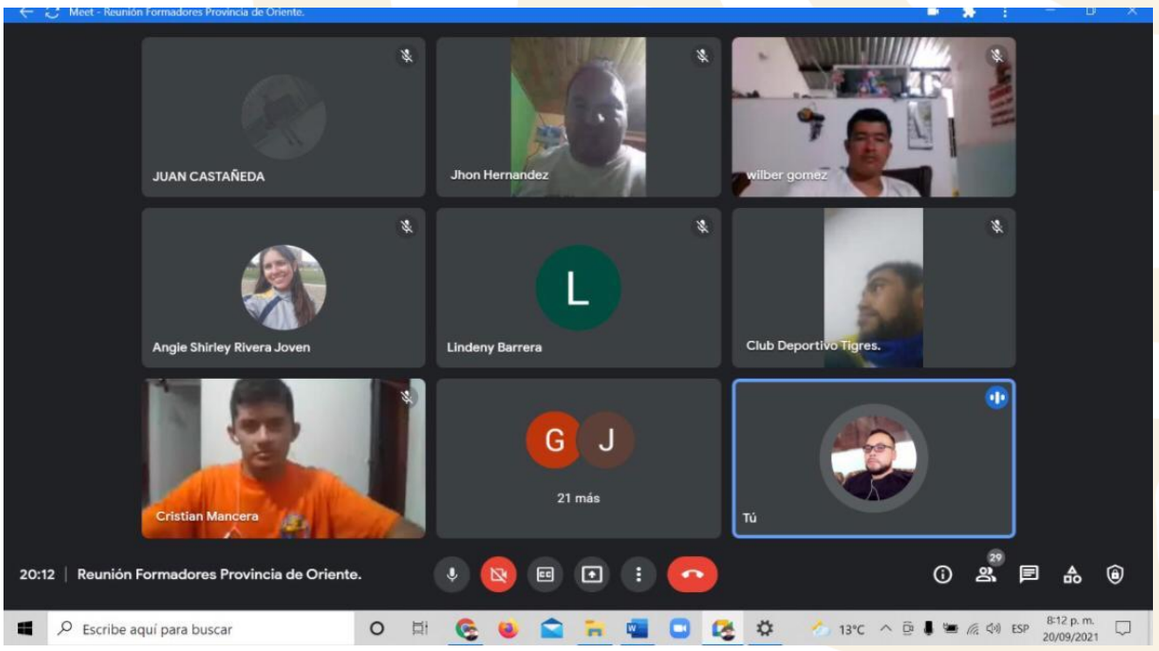

CUNDINAMARCA
¡REGIÓN
Que Progresa!

Obligación especifica 12



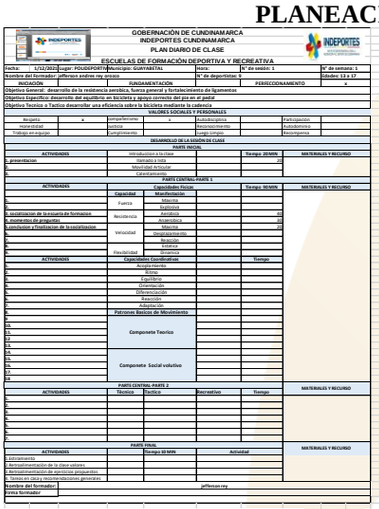
Obligación especifica 13

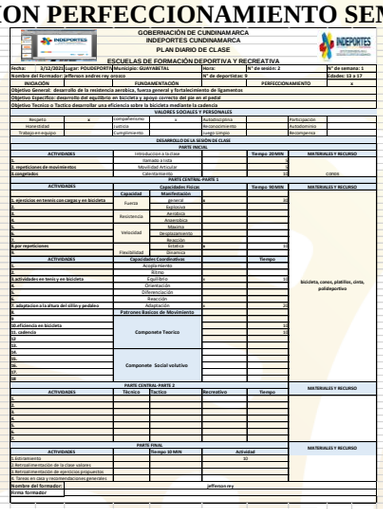


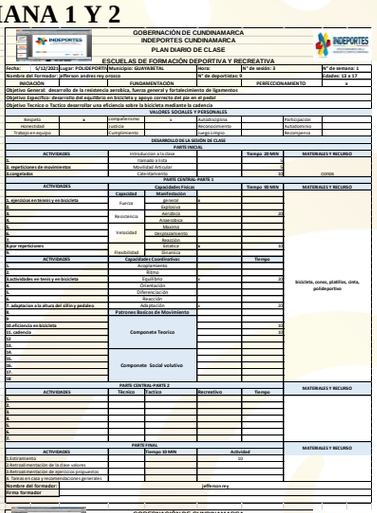


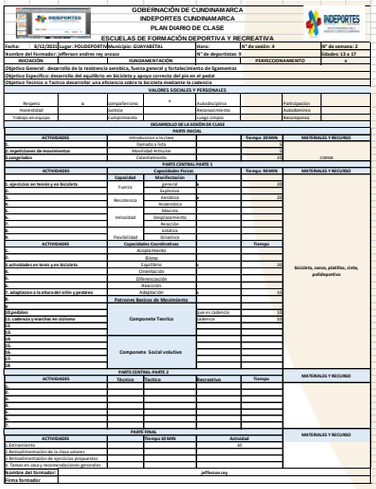
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

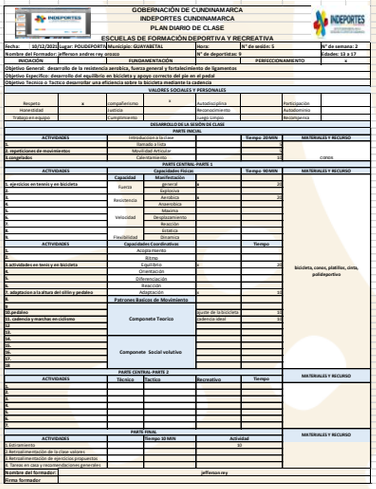
PLANEACION PERFECCIONAMIENTO SEMANA 1 Y 2

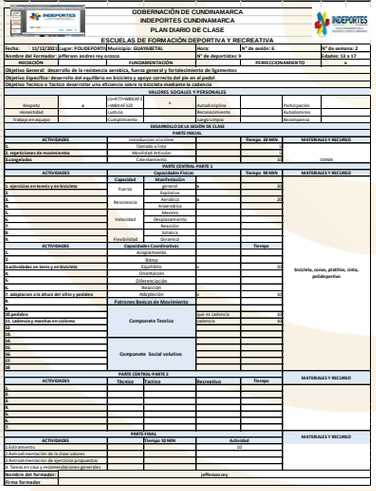

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
Fecha: 1/12/2021 Lugar: POLIDEPORTIVO Municipio: GUAYABETAL Hora: N° de sesión: 1 N° de semana: 1
Nombre del formador: jefferson andres rey orozco N° de deportistas: 9 Edades: 13 a 17
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 Autodominio
Trabajo en equipo Cumplimiento Compromiso Reconocimiento
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE
PARTE INICIAL
ACTIVIDADES | Introduccion a la clase | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion | Saludo a toda | 5
2. | Movilidad Articular | 5
3. | Calentamiento | 10
PARTE CENTRAL PARTE 1
ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas: Capacidad | Manifestacion | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. | Fuerza | fuerza general | 20
2. | | explosiva
3. explicacion de la ruta de formacion | Resistencia | Aerobica | 60
4. explicacion de ptiguardas | | Anaerobica | 20
5. distribucion y finalizacion de la practica | Velocidad | Maxima | 20
6. | | Desplazamiento
7. | | Reaccion
8. | | Aciclica
9. por repeticiones | Flexibilidad | Dinamica
ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas: Acoplamiento | Tiempo
10. | | Ritmo
11. | | Equilibrio
12. | | Orientacion
13. | | Diferenciacion
14. | | Reaccion
15. | | Adaptacion
Patrones Basicos de Movimiento
16. | Componente Tecnico
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28. | Componente Social volutivo
PARTE CENTRAL PARTE 2
ACTIVIDADES | Tecnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
PARTE FINAL
ACTIVIDADES | Riesgo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento | | | 10
2. Retroalimentacion de la clase valores
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: POLIDEPORTIVO 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 Autodominio
Trabajo en equipo Cumplimiento Compromiso Reconocimiento
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE
PARTE INICIAL
ACTIVIDADES | Introduccion a la clase | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. | Saludo a toda | 5
2. | Movilidad Articular | 5
3. ejercicios de movimientos | Calentamiento | 10
4.ejemplares | | 10 | conos
PARTE CENTRAL PARTE 1
ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas: Capacidad | Manifestacion | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios en tenis con juegos y en bicicleta | Fuerza | fuerza general | 20
2. | | explosiva
3. | Resistencia | Aerobica | 20
4. | | Anaerobica
5. | Velocidad | Maxima
6. | | Desplazamiento
7. | | Reaccion
8. por repeticiones | | Aciclica | 10
9. | Flexibilidad | Dinamica
ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas: Acoplamiento | Tiempo
10. | | Ritmo
11. actividades en tenis y en bicicleta | | Equilibrio | 20
12. | | Orientacion
13. | | Diferenciacion
14. | | Reaccion
15. adaptacion a la altura del sillin y pedales | | Adaptacion | 20
Patrones Basicos de Movimiento
16. | Componente Tecnico
17. eficiencia en bicicleta
18. cadencia
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28. | Componente Social volutivo
PARTE CENTRAL PARTE 2
ACTIVIDADES | Tecnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
PARTE FINAL
ACTIVIDADES | Riesgo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento | | | 10
2. Retroalimentacion de la clase valores
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos
4. Tareas en casa y recomendaciones generales
Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador

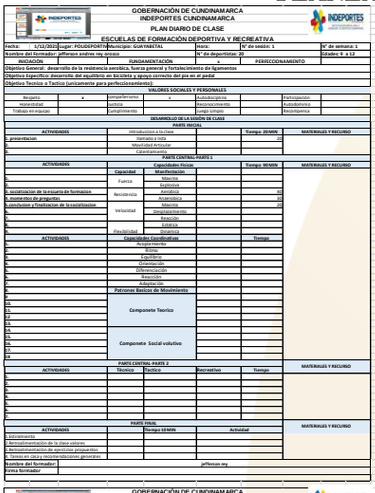

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
Fecha: 5/12/2021 Lugar: POLIDEPORTIVO Municipio: GUAYABETAL Hora: N° de sesión: 3 N° de semana: 1
Nombre del formador: jefferson andres rey orozco N° de deportistas: 9 Edades: 13 a 17
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 Autodominio
Trabajo en equipo Cumplimiento Compromiso Reconocimiento
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE
PARTE INICIAL
ACTIVIDADES | Introduccion a la clase | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. | Saludo a toda | 5
2. | Movilidad Articular | 5
3. ejercicios de movimientos | Calentamiento | 10
4.ejemplares | | 10 | conos
PARTE CENTRAL PARTE 1
ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas: Capacidad | Manifestacion | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios en tenis y en bicicleta | Fuerza | fuerza general | 20
2. | | explosiva
3. | Resistencia | Aerobica | 20
4. | | Anaerobica
5. | Velocidad | Maxima
6. | | Desplazamiento
7. | | Reaccion
8. | | Aciclica
9. | Flexibilidad | Dinamica
ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas: Acoplamiento | Tiempo
10. | | Ritmo
11. actividades en tenis y en bicicleta | | Equilibrio | 20
12. | | Orientacion
13. | | Diferenciacion
14. | | Reaccion
15. adaptacion a la altura del sillin y pedales | | Adaptacion | 20
Patrones Basicos de Movimiento
16. | Componente Tecnico
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28. | Componente Social volutivo
PARTE CENTRAL PARTE 2
ACTIVIDADES | Tecnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
PARTE FINAL
ACTIVIDADES | Riesgo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento | | | 10
2. Retroalimentacion de la clase valores
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos
4. Tareas en casa y recomendaciones generales
Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador

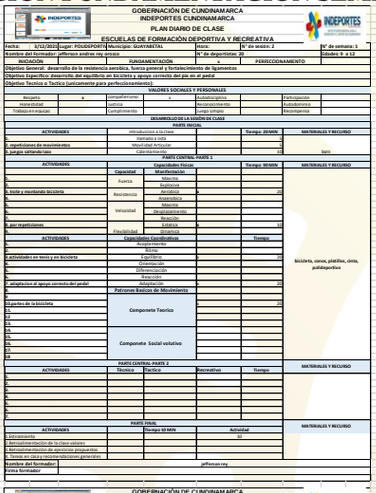

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
Fecha: 8/12/2021 Lugar: POLIDEPORTIVO Municipio: GUAYABETAL Hora: N° de sesión: 4 N° de semana: 2
Nombre del formador: jefferson andres rey orozco N° de deportistas: 9 Edades: 13 a 17
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 Autodominio
Trabajo en equipo Cumplimiento Compromiso Reconocimiento
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE
PARTE INICIAL
ACTIVIDADES | Introduccion a la clase | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. | Saludo a toda | 5
2. | Movilidad Articular | 5
3. ejercicios de movimientos | Calentamiento | 10
4.ejemplares | | 10 | conos
PARTE CENTRAL PARTE 1
ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas: Capacidad | Manifestacion | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios en tenis y en bicicleta | Fuerza | fuerza general | 20
2. | | explosiva
3. | Resistencia | Aerobica | 20
4. | | Anaerobica
5. | Velocidad | Maxima
6. | | Desplazamiento
7. | | Reaccion
8. | | Aciclica
9. | Flexibilidad | Dinamica
ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas: Acoplamiento | Tiempo
10. | | Ritmo
11. actividades en tenis y en bicicleta | | Equilibrio | 20
12. | | Orientacion
13. | | Diferenciacion
14. | | Reaccion
15. adaptacion a la altura del sillin y pedales | | Adaptacion | 20
Patrones Basicos de Movimiento
16. | Componente Tecnico
17. | | igual en cadencia | 10
18. cadencia y marchas en columna | | Cadencia | 10
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28. | Componente Social volutivo
PARTE CENTRAL PARTE 2
ACTIVIDADES | Tecnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
PARTE FINAL
ACTIVIDADES | Riesgo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento | | | 10
2. Retroalimentacion de la clase valores
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos
4. Tareas en casa y recomendaciones generales
Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador

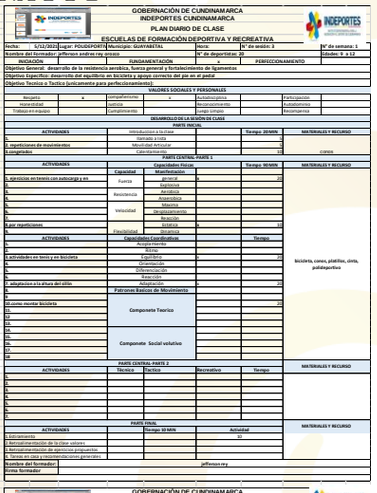

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
Fecha: 10/12/2021 Lugar: POLIDEPORTIVO Municipio: GUAYABETAL Hora: N° de sesión: 5 N° de semana: 2
Nombre del formador: jefferson andres rey orozco N° de deportistas: 9 Edades: 13 a 17
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 Autodominio
Trabajo en equipo Cumplimiento Compromiso Reconocimiento
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE
PARTE INICIAL
ACTIVIDADES | Introduccion a la clase | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. | Saludo a toda | 5
2. | Movilidad Articular | 5
3. ejercicios de movimientos | Calentamiento | 10
4.ejemplares | | 10 | conos
PARTE CENTRAL PARTE 1
ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas: Capacidad | Manifestacion | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios en tenis y en bicicleta | Fuerza | fuerza general | 20
2. | | explosiva
3. | Resistencia | Aerobica | 20
4. | | Anaerobica
5. | Velocidad | Maxima
6. | | Desplazamiento
7. | | Reaccion
8. | | Aciclica
9. | Flexibilidad | Dinamica
ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas: Acoplamiento | Tiempo
10. | | Ritmo
11. actividades en tenis y en bicicleta | | Equilibrio | 20
12. | | Orientacion
13. | | Diferenciacion
14. | | Reaccion
15. adaptacion a la altura del sillin y pedales | | Adaptacion | 10
Patrones Basicos de Movimiento
16. | Componente Tecnico
17. | | ajustar de trabajo/descanso | 10
18. cadencia y marchas en columna | | cadencia rotar | 10
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28. | Componente Social volutivo
PARTE CENTRAL PARTE 2
ACTIVIDADES | Tecnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
PARTE FINAL
ACTIVIDADES | Riesgo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento | | | 10
2. Retroalimentacion de la clase valores
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos
4. Tareas en casa y recomendaciones generales
Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador

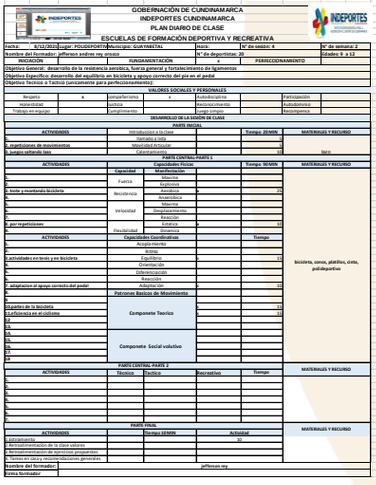

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
Fecha: 11/12/2021 Lugar: POLIDEPORTIVO Municipio: GUAYABETAL Hora: N° de sesión: 6 N° de semana: 2
Nombre del formador: jefferson andres rey orozco N° de deportistas: 9 Edades: 13 a 17
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 SANTA MARIA DE Compañerismo x Autodisciplina Participación
Honestidad ABBEAY 928 Justicia Responsabilidad Autodominio
Trabajo en equipo Cumplimiento Compromiso Reconocimiento
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE
PARTE INICIAL
ACTIVIDADES | Introduccion a la clase | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. | Saludo a toda | 5
2. | Movilidad Articular | 5
3. ejercicios de movimientos | Calentamiento | 10
4.ejemplares | | 10 | conos
PARTE CENTRAL PARTE 1
ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas: Capacidad | Manifestacion | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios en tenis y en bicicleta | Fuerza | fuerza general | 20
2. | | explosiva
3. | Resistencia | Aerobica | 20
4. | | Anaerobica
5. | Velocidad | Maxima
6. | | Desplazamiento
7. | | Reaccion
8. | | Aciclica
9. | Flexibilidad | Dinamica
ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas: Acoplamiento | Tiempo
10. | | Ritmo
11. actividades en tenis y en bicicleta | | Equilibrio | 20
12. | | Orientacion
13. | | Diferenciacion
14. | | Reaccion
15. adaptacion a la altura del sillin y pedales | | Adaptacion | 10
Patrones Basicos de Movimiento
16. | Componente Tecnico
17. | | igual en cadencia | 10
18. cadencia y marchas en columna | | cadencia | 10
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28. | Componente Social volutivo
PARTE CENTRAL PARTE 2
ACTIVIDADES | Tecnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
PARTE FINAL
ACTIVIDADES | Riesgo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento | | | 10
2. Retroalimentacion de la clase valores
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos
4. Tareas en casa y recomendaciones generales
Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador

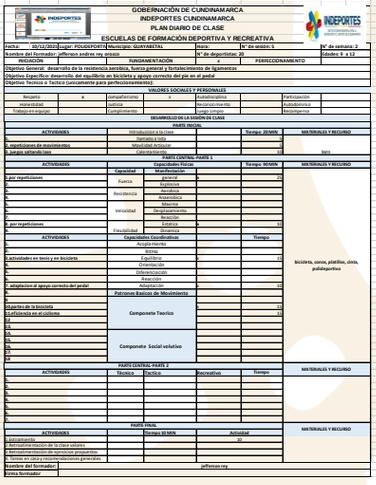
PLANEACION FUNDAMENTACION SEMANA 1 Y 2

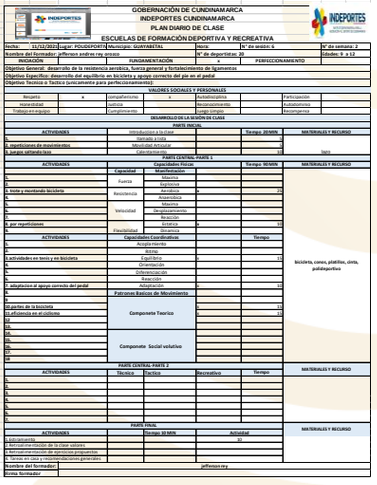








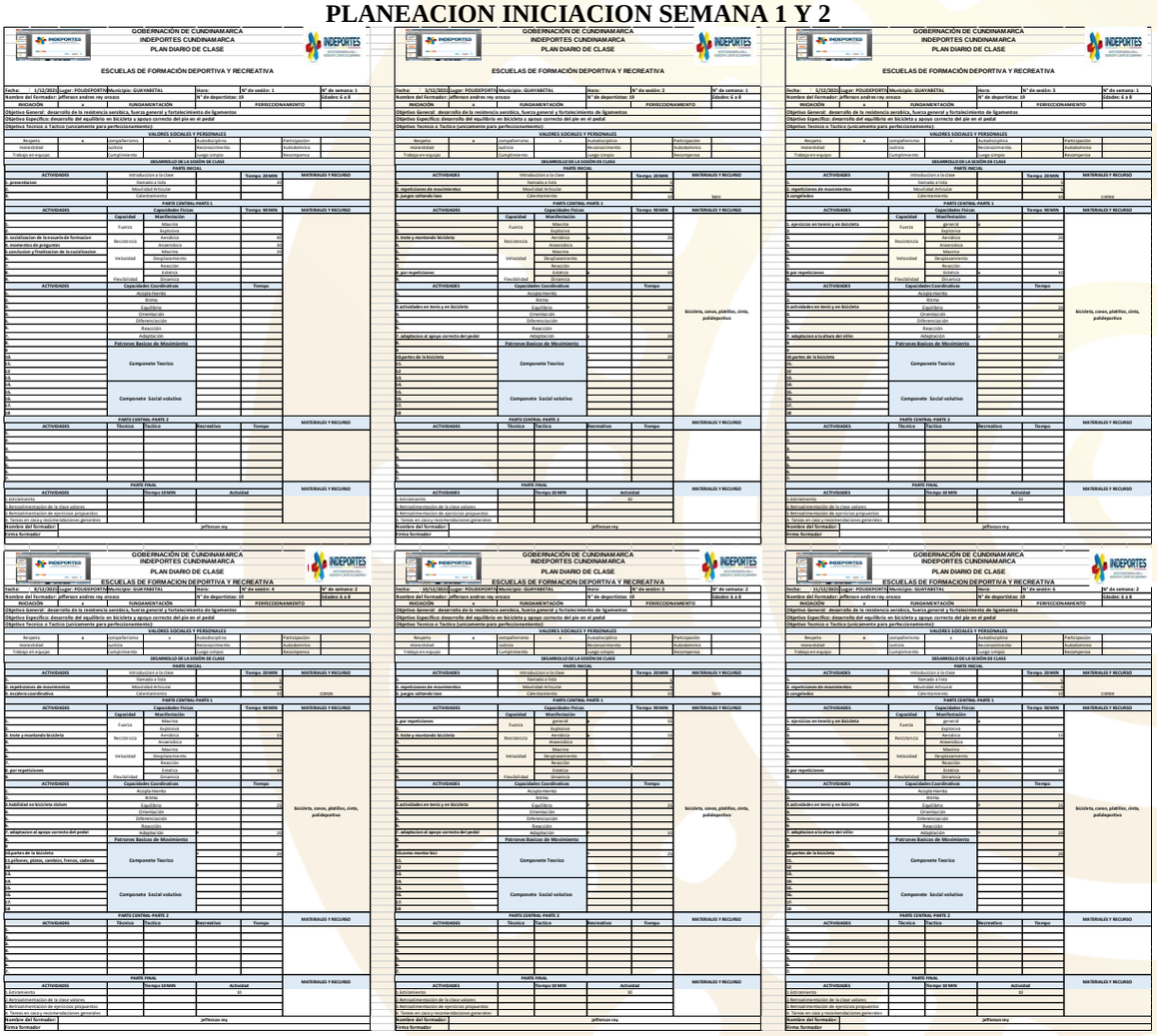




Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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: 1/12/2022 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			
b.	Llamado a lista		2	
c.	Movilidad Articular			
d.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
a.	Fuerza	Maxima			
b.		Explosiva			
c. socializacion de la ruta de formacion	Resistencia	Aerobica	x	45	
d. momentos de preguntas		Anaerobica		10	
e. conclusion y finalizacion de la socializacion	Velocidad	Maxima		20	
f.		Desplazamiento			
g.		Reacción			
h.	Flexibilidad	Estatica			
i.		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.				
k.				
l.				
m.	Componente Social volutivo			
n.				
o.				

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Táctica	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
a.					
b.					
c.					
d.					
e.					
f.					
g.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
a. Estiramiento		10	
b. Retroalimentación de la clase vistazo			
c. Retroalimentación de ejercicios propuestos			
d. 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: 3/12/2022 Lugar: POLIDEPORTIVO Municipio: GUAYABETAL Hora: N° de sesión: 2 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.	Introduccion a la clase			
b.	Llamado a lista		2	
c. repeticiones de movimientos	Movilidad Articular			
d. juegos saltando lazo	Calentamiento		10	lazo

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
a.	Fuerza	Maxima			
b.		Explosiva			
c. bicla y montando bicicleta	Resistencia	Aerobica	x	20	
d.		Anaerobica			
e.	Velocidad	Maxima			
f.		Desplazamiento			
g.		Reacción			
h. por repeticiones		Estatica	x	10	
i.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
a.	Acoplamiento			
b.	Ritmo			
c. actividades en tenis y en bicicleta	Equilibrio	x	20	bicicleta, conos, platillos, cinta, pulideportivo
d.	Orientación			
e.	Diferenciación			
f.	Reacción			
g. adaptacion al apoyo correcto del pedal	Adaptación	x	20	
h.	Patrones Basicos de Movimiento			
i.	Componente Teorico			
j. partes de la bicicleta		x	20	
k.				
l.				
m.	Componente Social volutivo			
n.				
o.				

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Táctica	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
a.					
b.					
c.					
d.					
e.					
f.					
g.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
a. Estiramiento		10	
b. Retroalimentación de la clase vistazo			
c. Retroalimentación de ejercicios propuestos			
d. 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: 5/12/2022 Lugar: POLIDEPORTIVO Municipio: GUAYABETAL Hora: N° de sesión: 3 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.	Introduccion a la clase			
b.	Llamado a lista		2	
c. repeticiones de movimientos	Movilidad Articular			
d. completados	Calentamiento		10	conos

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
a. ejercicios en tenis y en bicicleta	Fuerza	general	x		
b.		Explosiva			
c.	Resistencia	Aerobica		20	
d.		Anaerobica			
e.	Velocidad	Maxima			
f.		Desplazamiento			
g.		Reacción			
h. por repeticiones		Estatica	x	10	
i.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
a.	Acoplamiento			
b.	Ritmo			
c. actividades en tenis y en bicicleta	Equilibrio	x	20	bicicleta, conos, platillos, cinta, pulideportivo
d.	Orientación			
e.	Diferenciación			
f.	Reacción			
g. adaptacion a la altura del sillin	Adaptación	x	20	
h.	Patrones Basicos de Movimiento			
i.	Componente Teorico			
j. partes de la bicicleta		x	20	
k.				
l.				
m.	Componente Social volutivo			
n.				
o.				

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Táctica	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
a.					
b.					
c.					
d.					
e.					
f.					
g.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
a. Estiramiento		10	
b. Retroalimentación de la clase vistazo			
c. Retroalimentación de ejercicios propuestos			
d. 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: 8/12/2022 Lugar: POLIDEPORTIVO Municipio: GUAYABETAL Hora: N° de sesión: 4 N° de semana: 2
Nombre del Formador: jefferson andres rey orozco N° de deportistas: 18 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.	Introduccion a la clase			
b.	Llamado a lista		2	
c. repeticiones de movimientos	Movilidad Articular			
d. escalera coordinativa	Calentamiento		10	conos

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
a.	Fuerza	Maxima			
b.		Explosiva			
c. bicla y montando bicicleta	Resistencia	Aerobica	x	10	
d.		Anaerobica			
e.	Velocidad	Maxima			
f.		Desplazamiento			
g.		Reacción			
h. por repeticiones		Estatica	x	10	
i.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
a.	Acoplamiento			
b.	Ritmo			
c. habilidad en bicicleta vistazo	Equilibrio	x	20	bicicleta, conos, platillos, cinta, pulideportivo
d.	Orientación			
e.	Diferenciación			
f.	Reacción			
g. adaptacion al apoyo correcto del pedal	Adaptación	x	20	
h.	Patrones Basicos de Movimiento			
i.	Componente Teorico			
j. partes de la bicicleta		x	20	
k. pañitos, platos, cambios, frenos, cadena				
l.				
m.	Componente Social volutivo			
n.				
o.				

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Táctica	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
a.					
b.					
c.					
d.					
e.					
f.					
g.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022 Lugar: POLIDEPORTIVO Municipio: GUAYABETAL Hora: N° de sesión: 5 N° de semana: 2
Nombre del Formador: jefferson andres rey orozco N° de deportistas: 18 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.	Introduccion a la clase			
b.	Llamado a lista		2	
c. repeticiones de movimientos	Movilidad Articular			
d. juegos saltando lazo	Calentamiento		10	lazo

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
a. por repeticiones	Fuerza	general		10	
b.		Explosiva			
c. bicla y montando bicicleta	Resistencia	Aerobica	x	10	
d.		Anaerobica			
e.	Velocidad	Maxima			
f.		Desplazamiento			
g.		Reacción			
h.		Estatica			
i.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
a.	Acoplamiento			
b.	Ritmo			
c. actividades en tenis y en bicicleta	Equilibrio	x	20	bicicleta, conos, platillos, cinta, pulideportivo
d.	Orientación			
e.	Diferenciación			
f.	Reacción			
g. adaptacion al apoyo correcto del pedal	Adaptación	x	10	
h.	Patrones Basicos de Movimiento			
i.	Componente Teorico			
j. volcame montar bici		x	20	
k.				
l.				
m.	Componente Social volutivo			
n.				
o.				

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Táctica	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
a.					
b.					
c.					
d.					
e.					
f.					
g.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/12/2022 Lugar: POLIDEPORTIVO Municipio: GUAYABETAL Hora: N° de sesión: 6 N° de semana: 2
Nombre del Formador: jefferson andres rey orozco N° de deportistas: 18 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.	Introduccion a la clase			
b.	Llamado a lista		2	
c. repeticiones de movimientos	Movilidad Articular			
d. completados	Calentamiento		10	conos

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
a. ejercicios en tenis y en bicicleta	Fuerza	general	x		
b.		Explosiva			
c.	Resistencia	Aerobica	x	10	
d.		Anaerobica			
e.	Velocidad	Maxima			
f.		Desplazamiento			
g.		Reacción			
h. por repeticiones		Estatica	x	10	
i.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
a.	Acoplamiento			
b.	Ritmo			
c. actividades en tenis y en bicicleta	Equilibrio	x	20	bicicleta, conos, platillos, cinta, pulideportivo
d.	Orientación			
e.	Diferenciación			
f.	Reacción			
g. adaptacion a la altura del sillin	Adaptación	x	20	
h.	Patrones Basicos de Movimiento			
i.	Componente Teorico			
j. partes de la bicicleta		x	20	
k.				
l.				
m.	Componente Social volutivo			
n.				
o.				

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Táctica	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
a.					
b.					
c.					
d.					
e.					
f.					
g.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: jefferson rey
Firma formador: