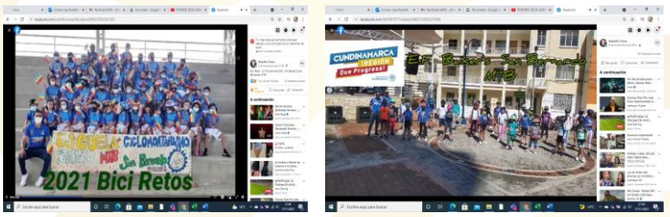
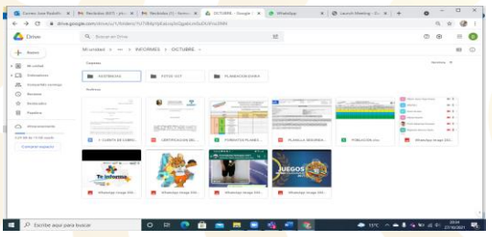
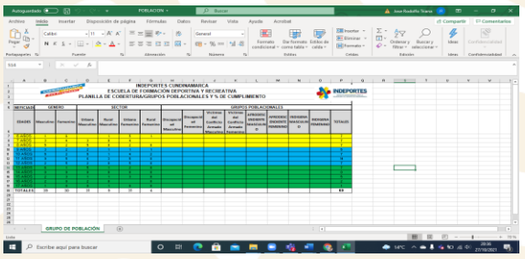
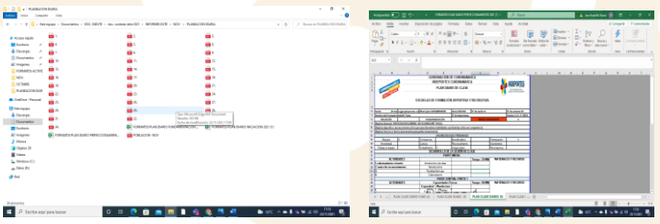
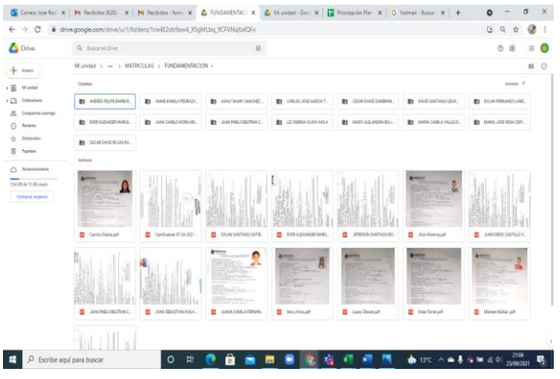
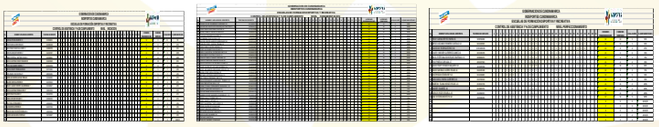
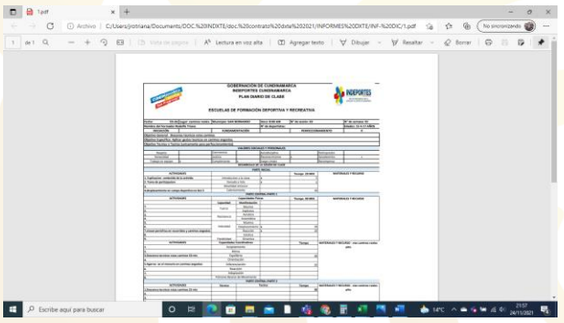
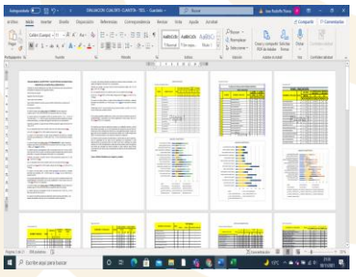
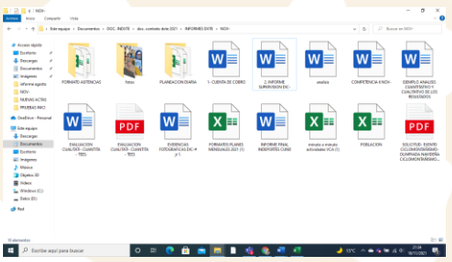
EVIDENCIAS -FOTOGRAFICAS DEL INFORME DE SUPERVICION MES: DE NOVIEMBRE
FORMADOR: JOSE RODULFO TRIANA CICLO- MONTAÑISMO

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
# 1	
# 2	
#3	
#4	
#5	

#6	
#7	
#8	 
#9	
#10	
#11	 

#12	FACE MASK ESCUELA CICLOMONTANISMO MDS San Bernardo
#13	
#14	 OLIMPIADAS NAVIDEÑAS TODOS CON San Bernardo CICLOMONTANISMO COMPETENCIA RETO RIDERS INSCRIPCIÓN $15.000 PREMIOS 1 2 3 27 8:00 AM PARQUE PRINCIPAL 0,84 km 22 m RODOLFO TRIANA Mountain Bike Desnivel wikiloc
#15	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

EVIDENCIAS -FOTOGRAFICAS SECIONES DE ENTRENAMIENTO MES: DE NOVIEMBRE

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA					
FORMADOR	JOSE RODULFO TRIANA MURILLO				
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO				
MUNICIPIO	SAN BERNARDO CUND.				
NIVEL	**INCIACION**				
SITIO DE ENTRENAMIENTO	PARQUE PRINCIPAL- CAMPO DEPORTIVO				
SESIONES	**NOVIEMBRE**				**2021**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA			**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**		
					
					

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA					
FORMADOR	JOSE RODULFO TRIANA MURILLO				
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO				
MUNICIPIO	SAN BERNARDO CUND.				
NIVEL	**FUNDAMENTACION**				
SITIO DE ENTRENAMIENTO	PARQUE PRINCIPAL- CAMPO DEPORTIVO				
SESIONES	**NOVIEMBRE**				**2021**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA			**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**		





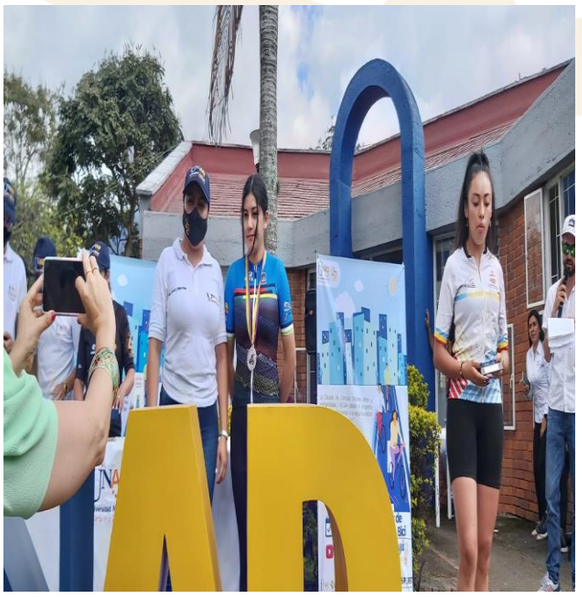




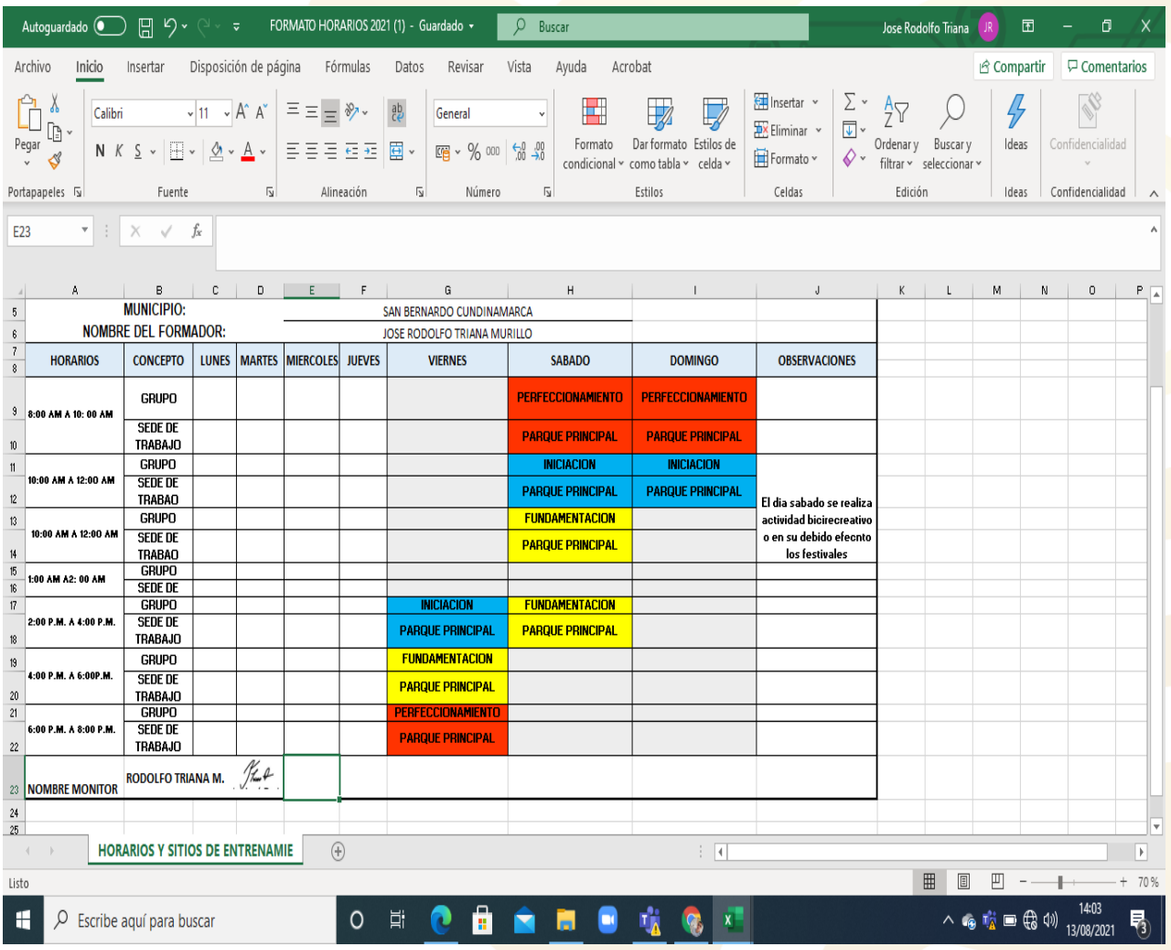
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA

FORMADOR	JOSE RODULFO TRIANA MURILLO
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO	SAN BERNARDO CUND.
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	PARQUE PRINCIPAL- CAMPO DEPORTIVO
SESIONES **NOVIEMBRE**	**2021**

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	
	

OBLIGACION · 4 FORMATO HORARIOS.



	MUNICIPIO:			SAN BERNARDO CUNDINAMARCA					
	NOMBRE DEL FORMADOR:			JOSE RODOLFO TRIANA MURILLO					
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10: 00 AM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL	PARQUE PRINCIPAL	
10:00 AM A 12:00 AM	GRUPO						INICIACION	INICIACION	El dia sabado se realiza actividad bicirecreativo o en su debido efecnto los festivales
	SEDE DE TRABAO						PARQUE PRINCIPAL	PARQUE PRINCIPAL	
10:00 AM A 12:00 AM	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO						PARQUE PRINCIPAL		
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE								
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO					INICIACION	FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAJO					PARQUE PRINCIPAL	PARQUE PRINCIPAL		
4:00 P.M. A 6:00P.M.	GRUPO					FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO					PARQUE PRINCIPAL			
6:00 P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO					PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO					PARQUE PRINCIPAL			
NOMBRE MONITOR	RODOLFO TRIANA M.								

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION · 6 FORMATO ASISTENCIA

INICIACION

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	LUCIANA PINEDA RAMIREZ 8	3218588035					0	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0				12	0	12	0%
2	DULCE MARIA ACERO ROJAS 7	3212081338					0	0	0					1	0	1					1	1	1					1	1	1				12	8	4	67%
3	JUAN PABLO SOACHA ALVAREZ 8	3138800798					1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1				12	11	1	92%
4	CARLOS ARAQUE PAREDES 7	3142107207					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
5	ROGER CRISTBAL MARTINEZ CASAS 6	3122360631					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
6	SARA VALENTINA CHAVEZ SEGURA 08	3134676920					1	1	1					1	1	1					0	0	1					1	1	1				12	10	2	83%
7	PABLO ALEJANDRO HERREA 7	32228419059					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1				12	11	1	92%
8	BRAYAN FELIPE PEDRAZA RICO 8	3227219906					0	0	0					0	0	0					0	1	1					1	1	1				12	5	7	42%
9	LUIS ANGUEL DIAZ CASTILLO 7	3005951003					0	0	0					0	0	0					0	1	1					1	1	1				12	5	7	42%
10	MARIA ALEJANDRA ALDANA TRIANA 6	3134462604					0	0	0					0	1	1					1	1	1					1	1	1				12	8	4	67%
11	SALOME URIBE GUTIERREZ 6	3123792610					0	0	0					0	1	1					1	1	1					1	1	1				12	8	4	67%
12	HELLEN JULIEK PUENTES VALDERRAMA 7	3212360637					0	0	0					0	1	1					1	1	1					1	1	1				12	8	4	67%
13	SARA VALENTINA PEDRAZA RICO 7	3108152658					0	0	0					0	1	1					1	1	1					1	1	1				12	8	4	67%
14	JENIFER MARITZA ARIAS 6	3043487058					0	0	0					0	1	1					1	1	1					1	1	1				12	8	4	67%
15	CAMILA ARAQUE ARAQUE 6	3104861039					0	0	0					0	1	1					1	1	1					1	1	1				12	8	4	67%
16	KELI PAOLA FERNANDEZ 6	3125631321					1	1	0					0	0	1					0	0	0					0	0	0				12	3	9	25%
17	ALEJANDRO GUTIERREZ 8	3143717126					1	1	1					0	0	1					0	0	0					0	0	0				12	4	8	33%
18	JULIAN CAMILO CASTAÑO MORALES 8	3104919336					1	1	1					0	0	0					0	0	0					0	0	0				12	3	9	25%
19	MAILEN LUCIANA MELO OSPINA 6	3167340697					1	1	1					1	1	0					0	0	0					0	0	0				12	5	7	42%
20																																		0	0	0	#DIV/0!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACION

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	CESAR DAVID ZAMBRANO MORENO 10	3112490377					1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1				12	11	1	92%
2	JEFERSON SANTIAGO BOHORQUEZ BUITRAGO- 11	3208494473					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
3	JUAN PABLO BELTRAN CANTOR 11	3213515889					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
4	MARIA CAMILA VALLEJO VIVAS 12	3208494473					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
5	YHOHAN ESNEIDER MUÑOZ 12	304358450					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
6	LIZ XIMENA OLAYA AVILA -10	3125649264					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
7	ALISON YIRETH MUÑOZ RODRIGUEZ 10	3230231467					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
8	CARLOS JOSE GARCIA TRIANA 12	3142127072					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
9	JUAN CAMILO MORA MOLINA 11	3115858682					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
10	EVER ALEXANDER MARQUEZ 11	3103368155					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
11	LINDA VALENTINA GUTIERRES RICO 12	3102669221					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
12	JUAN DIEGO CASTILLO VIVAS 9	3208494473					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
13	PAULA CAMILA CHAVEZ SEGURA 10	3134676920					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
14	LAURA CAROLINA CHAVEZ VIVAS 12	3134676920					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
15	DILAN SANTIAGO GUTIERREZ GOMEZ -9	3142099908					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
16	DAVID SANTIAGO LIEVANO MORENO 10	3004828695					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
17	MAIDI ALEJANDRA BEJARANO BOJACA 10	3123958964					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
18	MARIA JOSE VEGA OSPINA 12	3192649138					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
19	MICHAEL ESTIVEN MUÑOZ SILVA 11	3046053873					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
20	ANI CAMILA PEDRAZA RICO 11	3227219906					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
21	DILAN FERNANDO LANDAZURI TORRES -11	301607002					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
22	JUAN SEBASTIAN AVILA -10	3124332991					0	0	0					0	0	0					0	0	0					1	1	1				12	3	9	25%
23	JUANA CAMILA FERNANDEZ GUEVARA - 10	3225631327					0	0	0					0	0	0					0	0	0					1	1	1				12	3	9	25%
24	SHARIT SANCHEZ MARQUEZ- 11	3219052908					0	0	0					0	0	0					0	0	0					1	1	1				12	3	9	25%
25	OSCAR DAVID ROJAS RATIVA- 10	3205161175					0	0	0					0	0	0					0	0	0					1	1	1				12	3	9	25%
26	ANDRES FEIPE BARBOSA GARIBELLO - 11	3214592159					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
27	BRIANA MAIA TORRES REY- 9	301607002					0	0	0					0	0	0					0	0	0					1	1	1				12	3	9	25%
28	SARA JULIETA URTADO 11	3118476568					0	0	0					0	0	0					0	0	0					1	1	1				12	3	9	25%
29	KEICI VALENTINA TAPO ARIAS 11	3103583200					0	0	0					0	0	0					0	0	0					1	1	1				12	3	9	25%
30	KEVIN SANTIAGO BEJARANO	3185971473					0	0	0					0	0	0					0	0	0					1	1	1				12	3	9	25%
31	LISSET ARAQUE ARQUE 10	3103583200					1	0	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1				12	10	2	83%
32	WILMARRI ARAQUE ARAQUE 9	3185971473					0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1				12	10	2	83%
33	ALEX DAVID RAMIREZ 10	3143445321					0	1	1					1	1	1					0	0	0					1	1	1				12	8	4	67%
34	THOMAS MANTILLA	3112356780					0	0	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1				12	9	3	75%
35	CARLOS ANDRES GONZALEZ	3103333040					0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	11	1	92%

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PERFECCIONAMIENTO

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	HEIDY CARINA REYES PARRA 15	3208764068					1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1				12	11	1	92%
2	DIEGO ALEJANDO ROMERO CASTILLO 13	3222229505					1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1				12	11	1	92%
3	JUAN DAVI RODRIGUEZ RICO 16	321512813332					1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0				12	8	4	67%
4	OLVER SNEIDER GUTIERREZ GOMEZ 13	3222245478					1	0	0					1	1	0					0	1	0					1	1	0				12	6	6	50%
5	NIKOL ESTEFANIA BOHORQUEZ BUITRAGO 15	3208494473					0	0	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1				12	9	3	75%
6	YAVI PINEDA CARVAJAL 17	3202227943					0	0	0					0	0	0					1	1	1					1	1	1				12	6	6	50%
7	DAVID FELIPE RONDON BAQUERO 13	3224378748					1	1	1					1	1	0					0	1	1					1	1	1				12	10	2	83%
8	DAVID SANTIAGO ACERO ROJAS 13	3143235108					1	1	1					1	1	1					1	0	1					0	0	1				12	9	3	75%
9	WOTHSSON STIVEN REY 13	3112234665					0	0	0					0	0	1					0	1	1					1	1	1				12	6	6	50%
10	SARA NIKOL PARRA GUTIERREZ 13	3123792610					0	0	0					0	0	0					1	1	1					1	1	1				12	6	6	50%
11	MADELIN ELIANA MONZO ROJAS -13	3116513718					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
12	ANDREY RAMIREZ- 16	3219876754					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
13	CARLOS ROZO ORJUELA -15	3142844525					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
14	ANA VIKTORIA MONTOYA 14	3103583200					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!

ANALISIS GENERAL CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DE LOS RESULTADOS

MUNICIPIO DE SAN BERNARDO CUNDINAMARCA

Teniendo en cuenta realizados los tres ciclos de pruebas que para este periodo de actividades se realizaron de la siguiente manera:

Primer ciclo mes de julio

Segundo ciclo mes de agosto

Tercer ciclo mes noviembre

Estos ciclos teniendo en cuenta ya que se inició el proceso de la escuela en el mes de junio

En el grupo de iniciación:

En cuanto al grupo tanto niñas y niños de **incitación**; el peso corporal se evidencia que el 100% de los alumnos se encuentran entre (20 y 25 kg).

En cuanto estatura y envergadura el 80% se encuentra entre (1,15 y 1.30 cm) el 12% está entre (1.11 y 1.20) en cuanto a las demás pruebas las deportistas colocan buenos promedios y a la espera del siguiente ciclo para ver su comparación.

Pasando a la prueba s. run primer intento el 90% presentaron registro de (6.45 y10% 7.30 y 8.15)

Sut. run segundo intento él se mantiene, pero con una mejora de pocos seg.

En los 50 y 20 mts ESPC el 100% realizo tiempos de (8 ,9 seg)

En cuanto a la altura inicial y el salto vertical realizando tres intentos y sacando promedio sus resultados son: el100% logro (132, - 5 cm por encima de su estatura normal.

En cuanto al grupo tanto niñas y niños de **Fundamentación**: el peso corporal se evidencia que el 80% de los alumnos se encuentran entre (30 y 38 kg). Un 5% 20 – 28kg. y un 5 % de 40 a 45 kg.

En cuanto estatura y envergadura el 80% se encuentra entre (30 y 40 cm) el 20% está entre (50 y 60) en cuanto a las demás pruebas las deportistas colocan buenos promedios y a la espera del siguiente ciclo para ver su comparación.

Pasando a la prueba. run primer intento el 40% presentaron registro de (10 y 20 seg. y 90% 30 y 57 seg.)

Sut. run segundo intento él se mantiene, pero con una mejora de pocos seg.

En los 50 y 20 mts ESPC el 60% realizo tiempos de (5:20 seg) y un 40% (6:10 y 7:05seg)

En cuanto a la altura inicial y el salto vertical realizando tres intentos y sacando promedio sus resultados son: el100% logro (50 y 64- 6 cm por encima de su estatura normal.

En la prueba especifica equilibrio de un minuto con la bici se evidencio mejora en la maniobrabilidad y mantenerse mas tiempo equilibrado el mejor tiempo estuvo en 1% 22 seg. 99% de 3 a 6 segundos.

En cuanto al grupo tanto niñas y niños de **Perfeccionamiento**: el peso corporal se evidencia que el 100% de los alumnos se encuentran entre (39 y 54 kg).

En cuanto estatura y envergadura el 40% se encuentra entre (1,45 cm) y el otro 50% está entre los 60 y 63 cm.)

En cuanto a las demás pruebas las deportistas colocan buenos promedios y a la espera del siguiente ciclo para ver su comparación el peso corporal se

en cuanto a las demás pruebas las deportistas colocan buenos promedios y a la espera del siguiente ciclo para ver su comparación.

Pasando a la prueba. run primer intento el 40% presentaron registro de (10 y 20 seg. y 90% 30 y 57 seg.)

Sut. run segundo intento él se mantiene, pero con una mejora de pocos seg.

En los 50 y 20 mts ESPC el 60% realizo tiempos de (5:20 seg) y un 40% (6:10 y 7:05seg)

En cuanto a la altura inicial y el salto vertical realizando tres intentos y sacando promedio sus resultados son: el 40% logro (14:21- 3 cm por encima de su estatura normal.

el 40% logro (15:13- 3 cm por encima de su estatura normal y un 20% 13:10 -2 cm cm por encima de su estatura normal.

En la prueba especifica equilibrio de un minuto con la bici se evidencio mejora en la maniobrabilidad y mantenerse más tiempo equilibrado el mejor tiempo estuvo en 5% 30 seg. 95% de 3 a 6 segundos.

Se evidencia que todos los deportistas cuentan con cualidades (aptitud y actitud) para realizar los trabajos, se ve en los deportistas el compromiso; hay que tener en cuenta que en los municipios por primera vez se les aplica las pruebas. Es por esto que varios de los resultados se encuentran por debajo de la media exigida para optar a ser seleccionados en sus respectivos deportes y categorías.

Al continuar con los procesos se puede llegar a mejorar cada uno de los registros y tener la posibilidad de ser parte de los deportistas de rendimiento a nivel departamental en posteriores años. Se debe tomar como referencia la mejora continua en un 90% del deportista en cada una de las pruebas a partir del segundo ciclo dando por entendido que fueron haciendo su mejor esfuerzo para mejorar marca para las dos ramas ya que la experiencia en cada una de las pruebas ha ido mejorando.

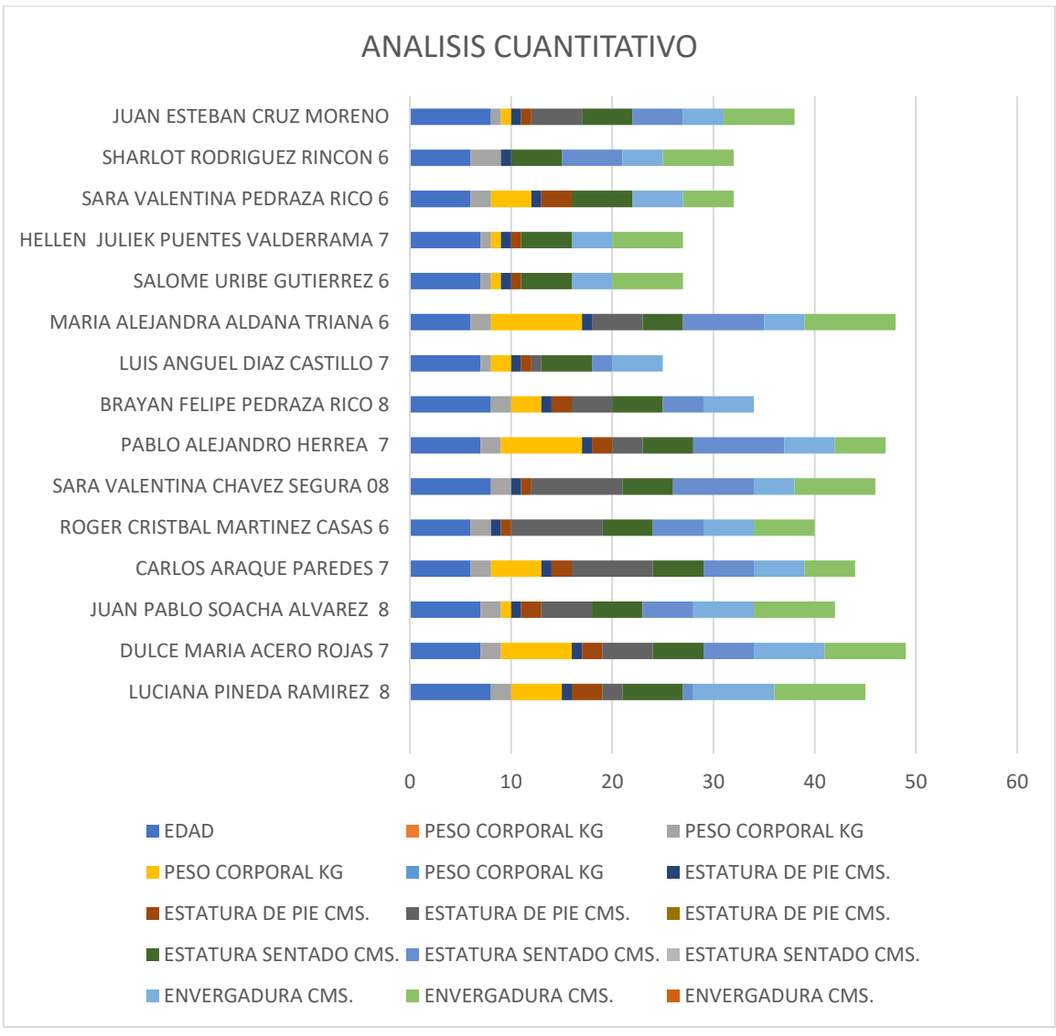
(Anexo -Gráficos Estadísticos por categoría y pruebas)

GRUPO DE INCIACION

PRUEBAS ANTORPOMETRICAS

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.
1		LUCIANA PINEDA RAMIREZ	8	25 :	132 :	61 :	89 :
2		DULCE MARIA ACERO ROJAS	7	27 :	125 :	55 :	78 :
3		JUAN PABLO SOACHA ALVAREZ	8	21 :	125 :	55 :	68 :
4		CARLOS ARAQUE PAREDES	7	25 :	128 :	55 :	55 :
5		ROGER CRISTBAL MARTINEZ CASAS	6	20 :	119 :	55 :	56 :
6		SARA VALENTINA CHAVEZ SEGURA	08	20 :	119 :	58 :	48 :
7		PABLO ALEJANDRO HERREA	7	28 :	123 :	59 :	55 :
8		BRAYAN FELIPE PEDRAZA RICO	8	23 :	124 :	54 :	50 :
9		LUIS ANGUEL DIAZ CASTILLO	7	12 :	111 :	52 :	50 :
10		MARIA ALEJANDRA ALDANA TRIANA	6	29 :	105 :	48 :	49 :
11		SALOME URIBE GUTIERREZ	6	11 :	110 :	50 :	47 :
12		HELLEN JULIEK PUENTES VALDERRAMA	7	11 :	110 :	50 :	47 :
13		SARA VALENTINA PEDRAZA RICO	6	24 :	130 :	60 :	55 :
14		SHARLOT RODRIGUEZ RINCON	6	30 :	100 :	56 :	47 :
15		JUAN ESTEBAN CRUZ MORENO	8	11 :	115 :	55 :	47 :

Página 1



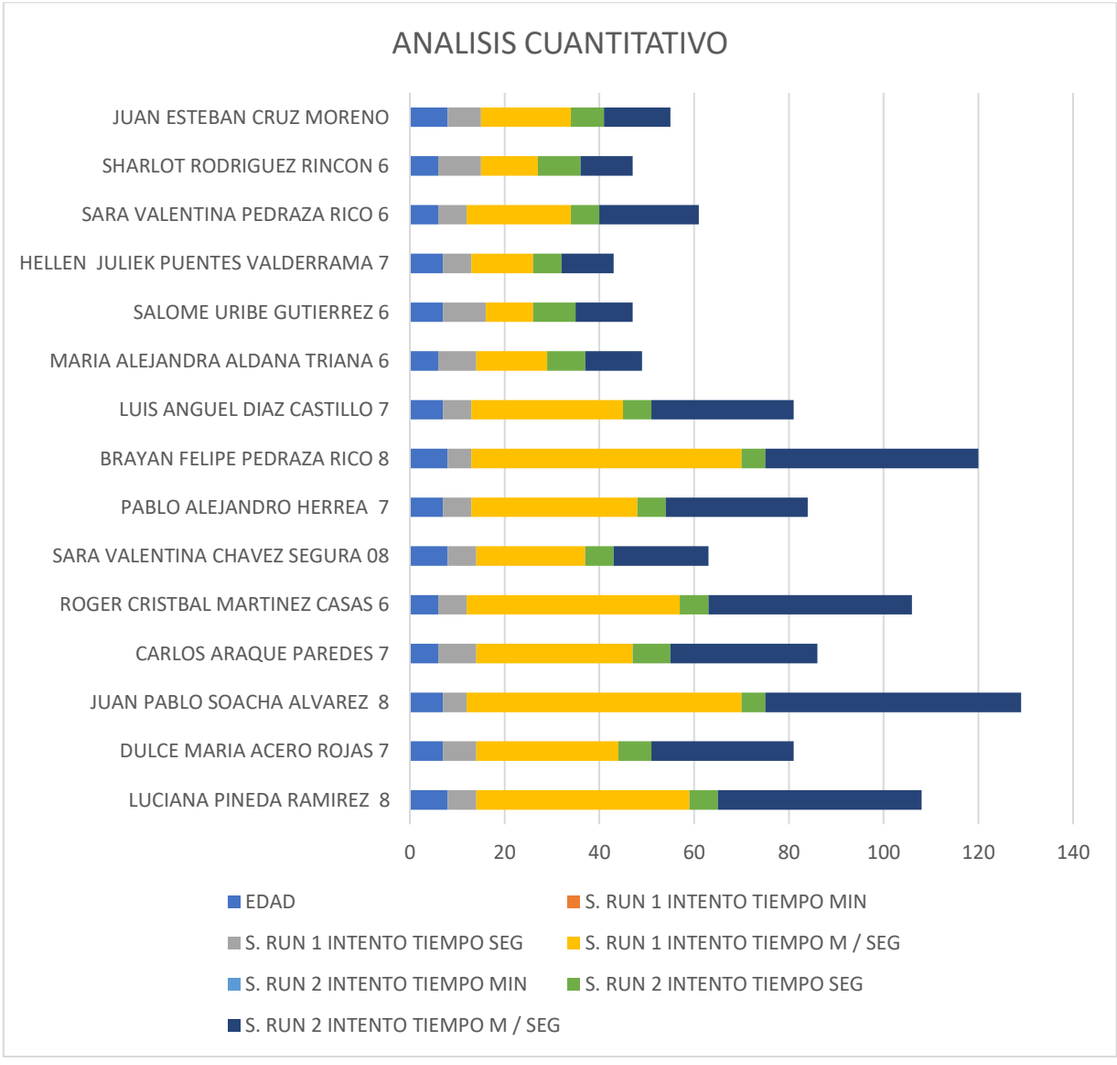
SHUTTLE RUN ESPEC

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INCIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO TIEMPO			S. RUN 2 INTENTO TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		LUCIANA PINEDA RAMIREZ 8	8		6	45		6	43
2		DULCE MARIA ACERO ROJAS 7	7		7	30		7	30
3		JUAN PABLO SOACHA ALVAREZ 8	7		5	58		5	54
4		CARLOS ARAQUE PAREDES 7	6		8	33		8	31
5		ROGER CRISTBAL MARTINEZ CASAS 6	6		6	45		6	43
6		SARA VALENTINA CHAVEZ SEGURA 08	8		6	23		6	20
7		PABLO ALEJANDRO HERREA 7	7		6	35		6	30
8		BRAYAN FELIPE PEDRAZA RICO 8	8		5	57		5	45
9		LUIS ANGUEL DIAZ CASTILLO 7	7		6	32		6	30
10		MARIA ALEJANDRA ALDANA TRIANA 6	6		8	15		8	12
11		SALOME URIBE GUTIERREZ 6	7		9	10		9	12
12		HELLEN JULIEK PUENTES VALDERRAMA 7	7		6	13		6	11
13		SARA VALENTINA PEDRAZA RICO 6	6		6	22		6	21
14		SHARLOT RODRIGUEZ RINCON 6	6		9	12		9	11
15		JUAN ESTEBAN CRUZ MORENO	8		7	19		7	14
16									

Página 1

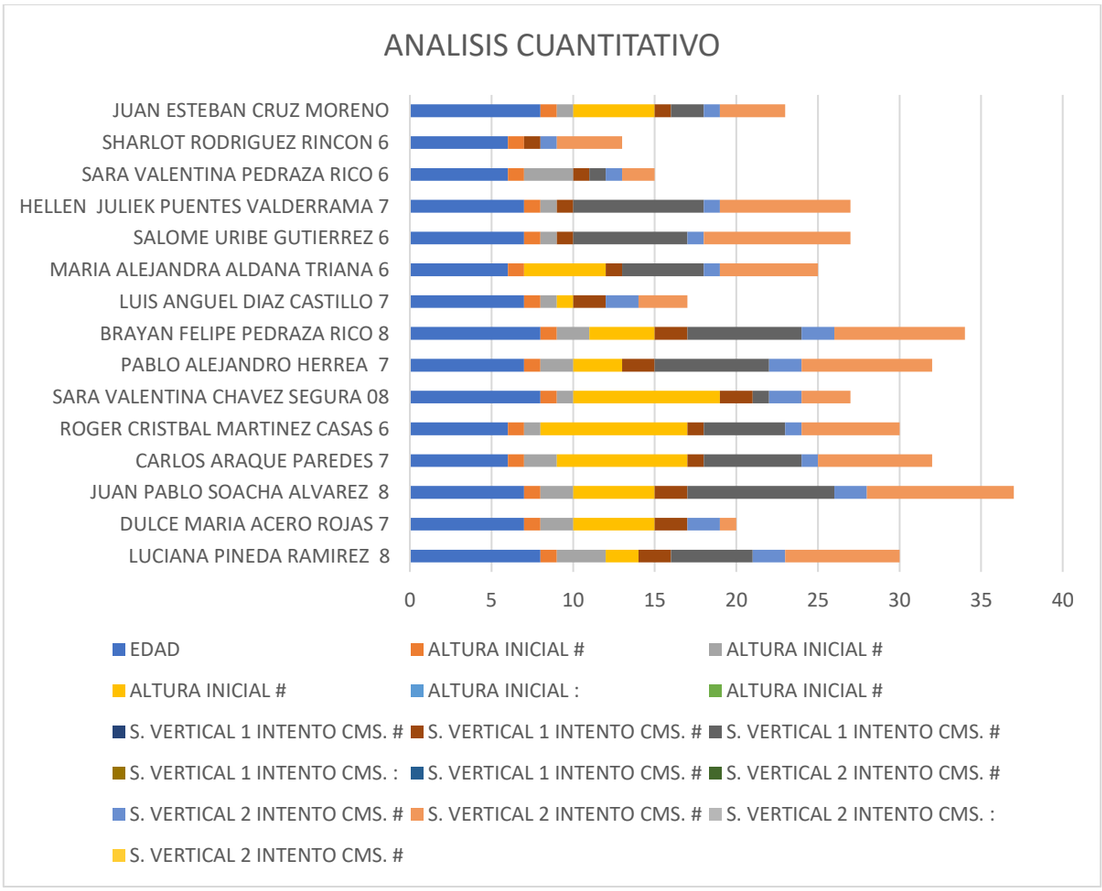


SALT VERT ESPEC

NIVEL: INICIACION

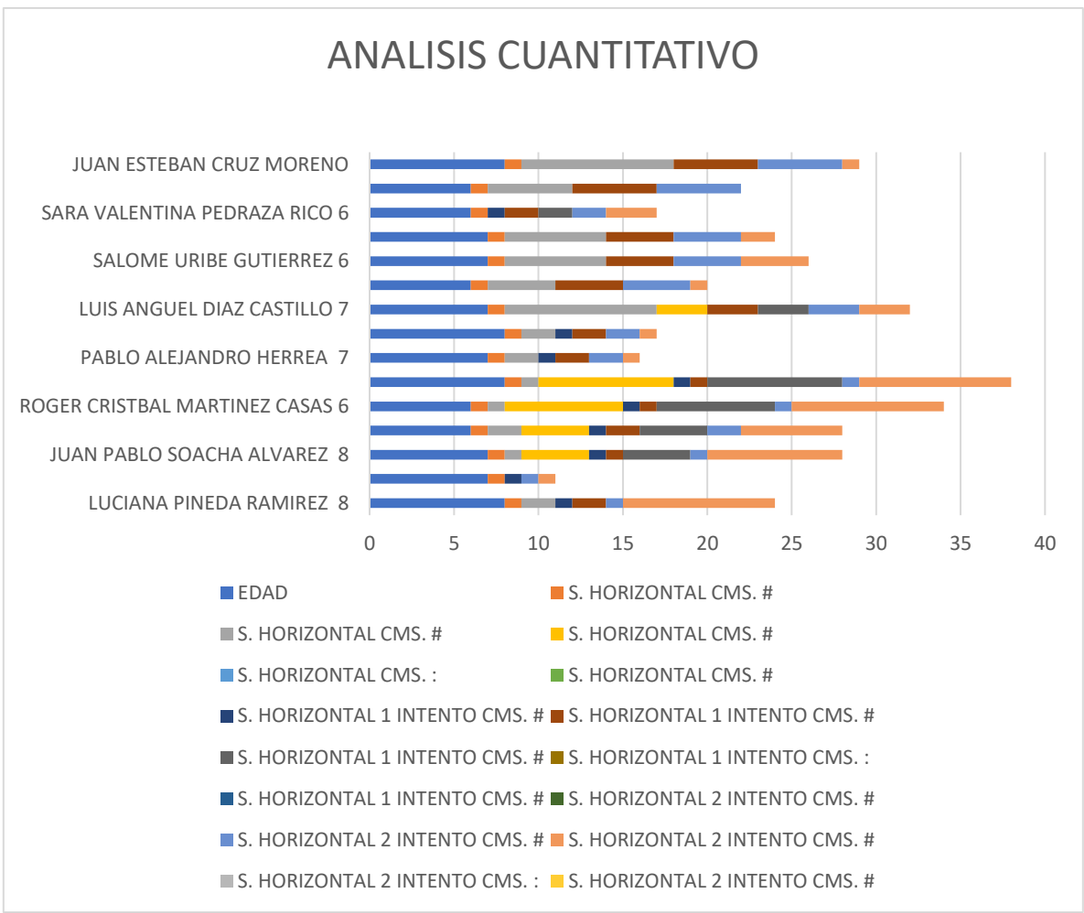
NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
		#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
LUCIANA PINEDA RAMIREZ 8	8	1	3	2	:			2	5	:			2	7	:	
DULCE MARIA ACERO ROJAS 7	7	1	2	5	:			2	0	:			2	1	:	
JUAN PABLO SOACHA ALVAREZ 8	7	1	2	5	:			2	9	:			2	9	:	
CARLOS ARAQUE PAREDES 7	6	1	2	8	:			1	6	:			1	7	:	
ROGER CRISTBAL MARTINEZ CASAS 6	6	1	1	9	:			1	5	:			1	6	:	
SARA VALENTINA CHAVEZ SEGURA 08	8	1	1	9	:			2	1	:			2	3	:	
PABLO ALEJANDRO HERREA 7	7	1	2	3	:			2	7	:			2	8	:	
BRAYAN FELIPE PEDRAZA RICO 8	8	1	2	4	:			2	7	:			2	8	:	
LUIS ANGUEL DIAZ CASTILLO 7	7	1	1	1	:			2	0	:			2	3	:	
MARIA ALEJANDRA ALDANA TRIANA 6	6	1	0	5	:			1	5	:			1	6	:	
SALOME URIBE GUTIERREZ 6	7	1	1	0	:			1	7	:			1	9	:	
HELLEN JULIEK PUENTES VALDERRAMA	7	1	1	0	:			1	8	:			1	8	:	
SARA VALENTINA PEDRAZA RICO 6	6	1	3	0	:			1	1	:			1	2	:	
SHARLOT RODRIGUEZ RINCON 6	6	1	0	0	:			1	0	:			1	4	:	
JUAN ESTEBAN CRUZ MORENO	8	1	1	5	:			1	2	:			1	4	:	

Página 1



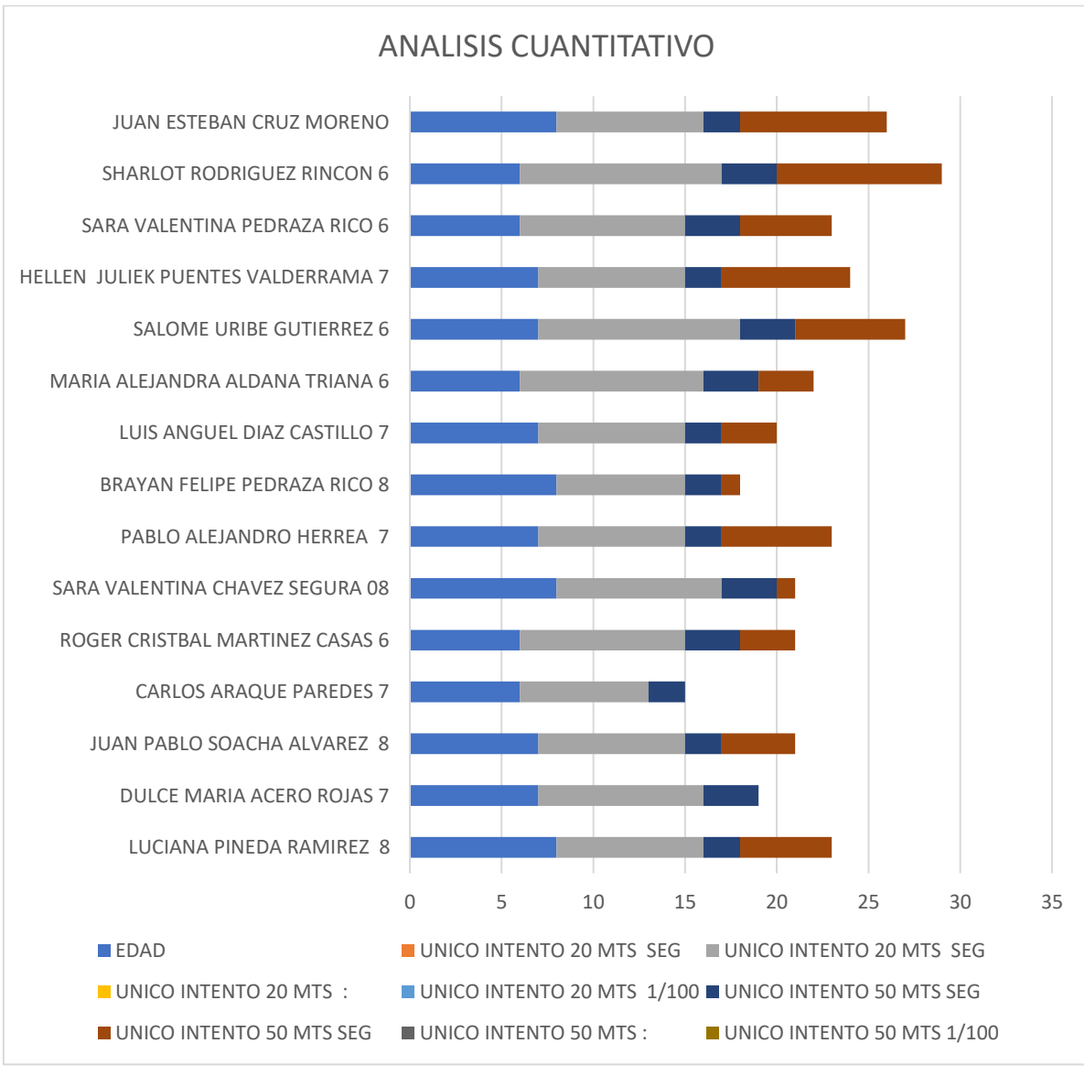
SALT HORIZON ESPEC

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
		CMS.					CMS.					CMS.				
		#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
LUCIANA PINEDA RAMIREZ 8	8	1	2	0	:		1	2	0	:			1	9	:	
DULCE MARIA ACERO ROJAS 7	7	1	0	0	:		1	0	0	:			1	1	:	
JUAN PABLO SOACHA ALVAREZ 8	7	1	1	4	:		1	1	4	:			1	8	:	
CARLOS ARAQUE PAREDES 7	6	1	2	4	:		1	2	4	:			2	6	:	
ROGER CRISTBAL MARTINEZ CASAS 6	6	1	1	7	:		1	1	7	:			1	9	:	
SARA VALENTINA CHAVEZ SEGURA 08	8	1	1	8	:		1	1	8	:			1	9	:	
PABLO ALEJANDRO HERREA 7	7	1	2	0	:		1	2	0	:			2	1	:	
BRAYAN FELIPE PEDRAZA RICO 8	8	1	2	0	:		1	2	0	:			2	1	:	
LUIS ANGUEL DIAZ CASTILLO 7	7	1	9	3	:			3	3	:			3	3	:	
MARIA ALEJANDRA ALDANA TRIANA 6	6	1	4	0	:			4	0	:			4	1	:	
SALOME URIBE GUTIERREZ 6	7	1	6	0	:			4	0	:			4	4	:	
HELLEN JULIEK PUENTES VALDERRAMA 7	7	1	6	0	:			4	0	:			4	2	:	
SARA VALENTINA PEDRAZA RICO 6	6	1	0	0	:		1	2	2	:			2	3	:	
SHARLOT RODRIGUEZ RINCON 6	6	1	5	0	:			5	0	:			5	0	:	
JUAN ESTEBAN CRUZ MORENO	8	1	9	0	:			5	0	:			5	1	:	

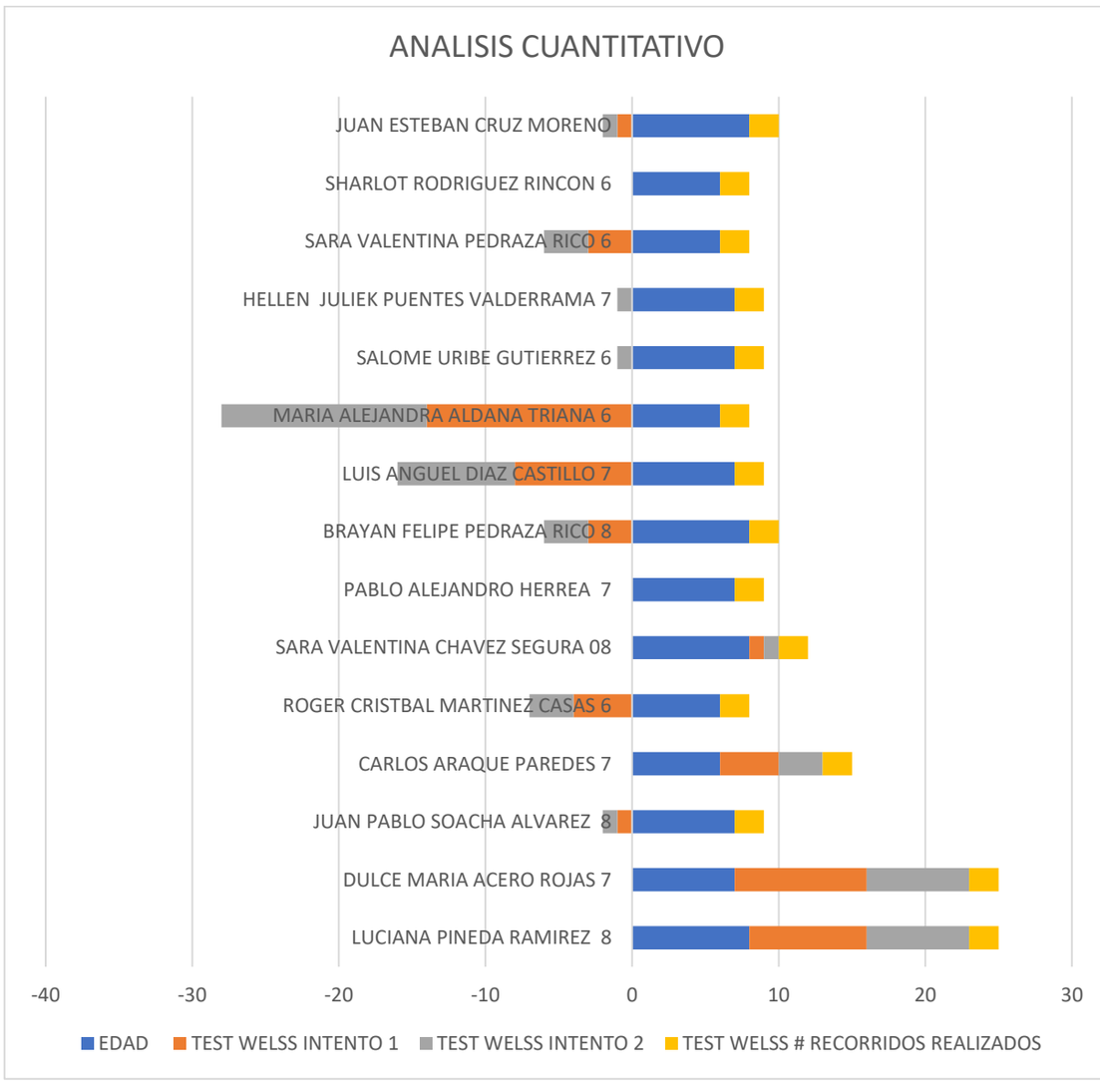


50 Y 20 MTS ESPEC

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
		SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
LUCIANA PINEDA RAMIREZ 8	8	0	8	:			2	5	:		
DULCE MARIA ACERO ROJAS 7	7	0	9	:			3	0	:		
JUAN PABLO SOACHA ALVAREZ 8	7	0	8	:			2	4	:		
CARLOS ARAQUE PAREDES 7	6	0	7	:			2	0	:		
ROGER CRISTBAL MARTINEZ CASAS 6	6	0	9	:			3	3	:		
SARA VALENTINA CHAVEZ SEGURA 08	8	0	9	:			3	1	:		
PABLO ALEJANDRO HERREA 7	7	0	8	:			2	6	:		
BRAYAN FELIPE PEDRAZA RICO 8	8	0	7	:			2	1	:		
LUIS ANGUEL DIAZ CASTILLO 7	7	0	8	:			2	3	:		
MARIA ALEJANDRA ALDANA TRIANA 6	6	0	10	:			3	3	:		
SALOME URIBE GUTIERREZ 6	7	0	11	:			3	6	:		
HELLEN JULIEK PUENTES VALDERRAMA 7	7	0	8	:			2	7	:		
SARA VALENTINA PEDRAZA RICO 6	6	0	9	:			3	5	:		
SHARLOT RODRIGUEZ RINCON 6	6	0	11	:			3	9	:		
JUAN ESTEBAN CRUZ MORENO	8	0	8	:			2	8	:		



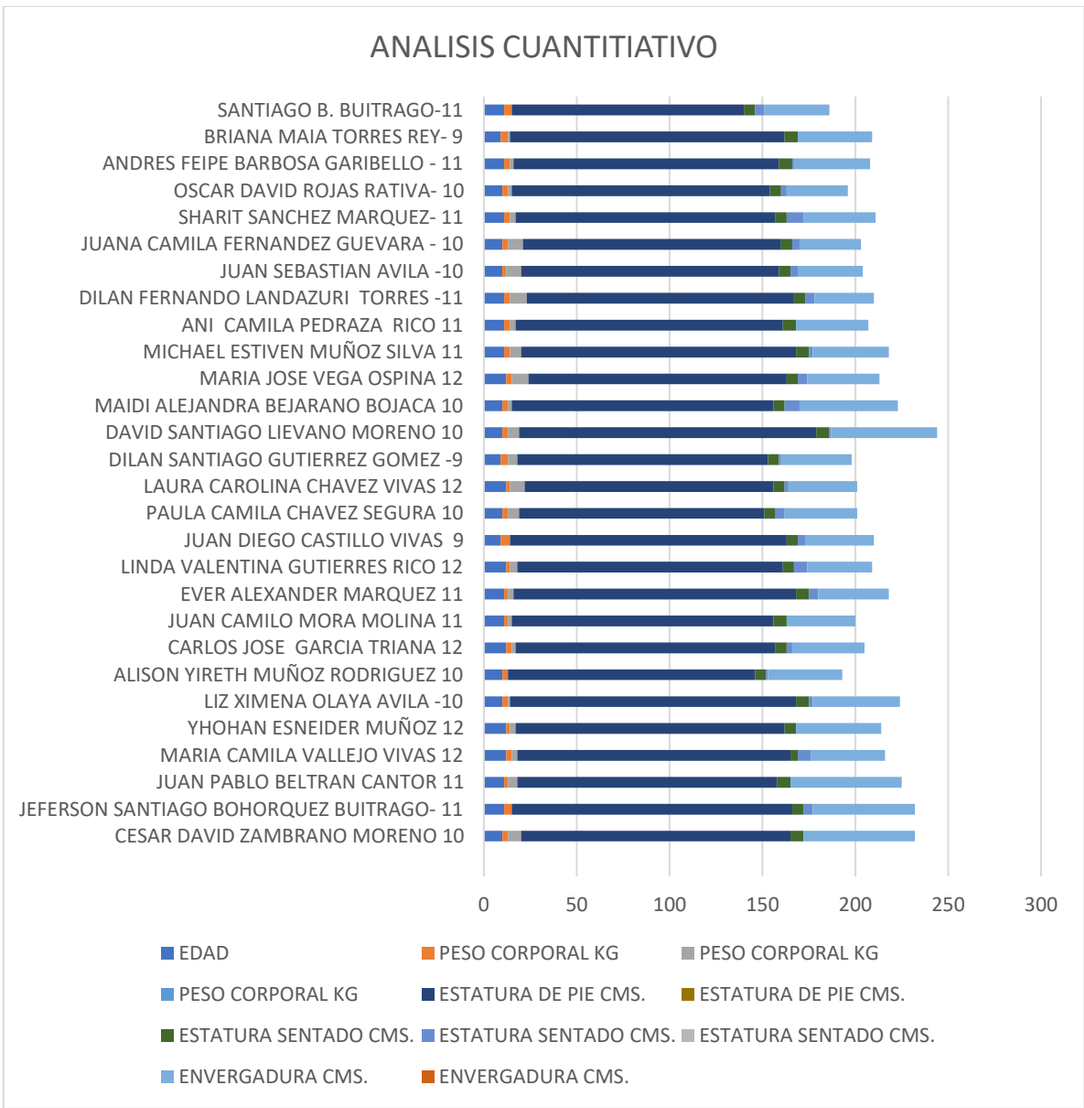
NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST WELSS		
		INTENTO 1	INTENTO 2	# RECORRIDOS REALIZADOS
LUCIANA PINEDA RAMIREZ 8	8	8	7	2
DULCE MARIA ACERO ROJAS 7	7	9	7	2
JUAN PABLO SOACHA ALVAREZ 8	7	-1	-1	2
CARLOS ARAQUE PAREDES 7	6	4	3	2
ROGER CRISTBAL MARTINEZ CASAS 6	6	-4	-3	2
SARA VALENTINA CHAVEZ SEGURA 08	8	1	1	2
PABLO ALEJANDRO HERREA 7	7	0	0	2
BRAYAN FELIPE PEDRAZA RICO 8	8	-3	-3	2
LUIS ANGUEL DIAZ CASTILLO 7	7	-8	-8	2
MARIA ALEJANDRA ALDANA TRIANA 6	6	-14	-14	2
SALOME URIBE GUTIERREZ 6	7	0	-1	2
HELLEN JULIEK PUENTES VALDERRAMA 7	7	0	-1	2
SARA VALENTINA PEDRAZA RICO 6	6	-3	-3	2
SHARLOT RODRIGUEZ RINCON 6	6	0	0	2
JUAN ESTEBAN CRUZ MORENO	8	-1	-1	2



GRUPO DE FUNDAMENTACION

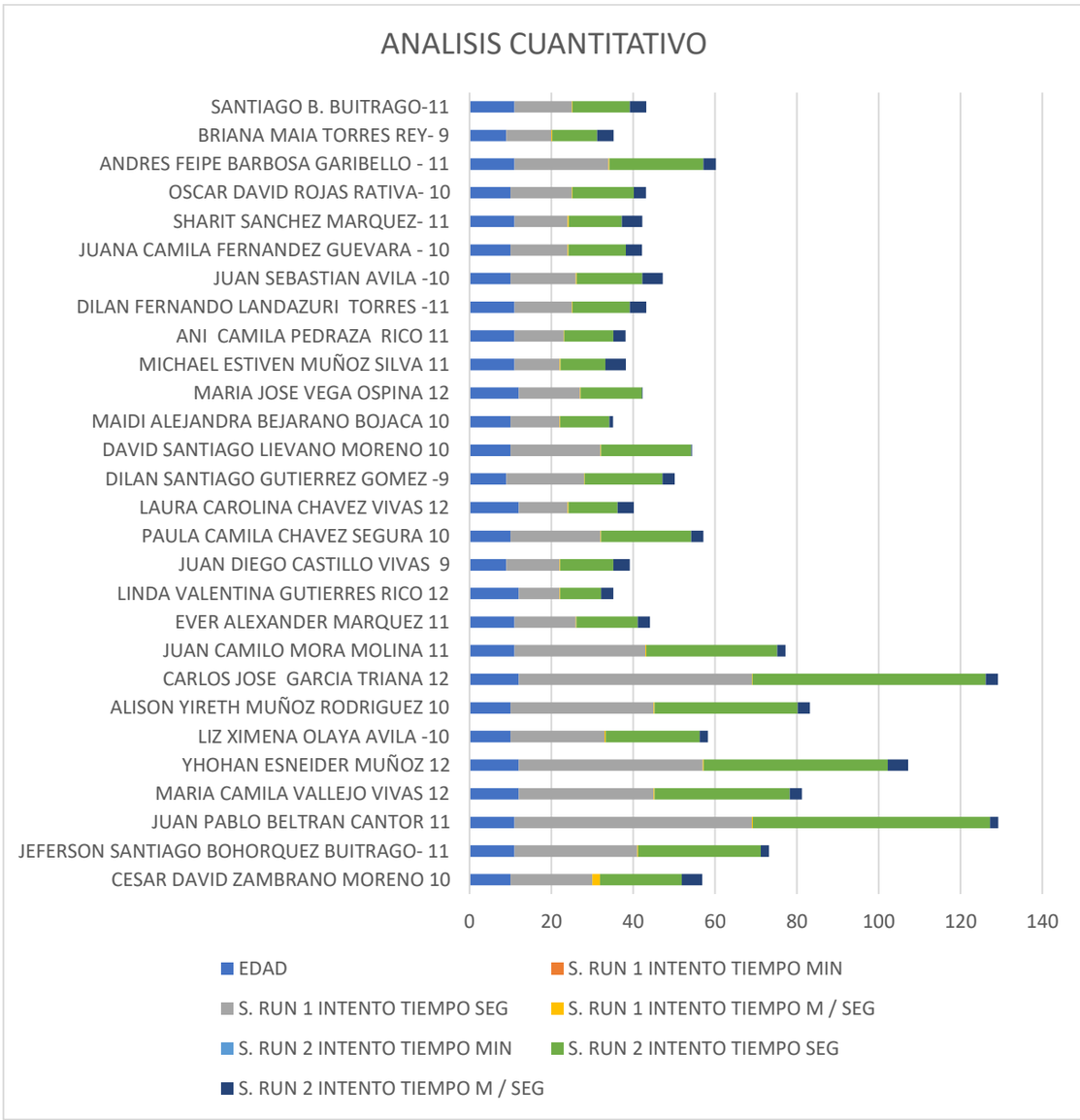
PRUEBAS ANTROPOMETRICAS

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.
CESAR DAVID ZAMBRANO MORENO 10	10	37	145	70	60
JEFERSON SANTIAGO BOHORQUEZ BUITRAGO- 11	11	40	151	65	55
JUAN PABLO BELTRAN CANTOR 11	11	25	140	70	60
MARIA CAMILA VALLEJO VIVAS 12	12	33	147	47	40
YHOHAN ESNEIDER MUÑOZ 12	12	23	145	60	46
LIZ XIMENA OLAYA AVILA -10	10	31	154	72	47
ALISON YIRETH MUÑOZ RODRIGUEZ 10	10	30	133	61	40
CARLOS JOSE GARCIA TRIANA 12	12	32	140	63	39
JUAN CAMILO MORA MOLINA 11	11	22	141	70	37
EVER ALEXANDER MARQUEZ 11	11	23	152	75	38
LINDA VALENTINA GUTIERRES RICO 12	12	24	143	67	35
JUAN DIEGO CASTILLO VIVAS 9	9	50	149	64	37
PAULA CAMILA CHAVEZ SEGURA 10	10	36	132	65	39
LAURA CAROLINA CHAVEZ VIVAS 12	12	28	134	62	37
DILAN SANTIAGO GUTIERREZ GOMEZ -9	9	45	135	61	38
DAVID SANTIAGO LIEVANO MORENO 10	10	36	160	71	57
MAIDI ALEJANDRA BEJARANO BOJACA 10	10	32	141	68	53
MARIA JOSE VEGA OSPINA 12	12	39	139	65	39
MICHAEL ESTIVEN MUÑOZ SILVA 11	11	36	148	72	41
ANI CAMILA PEDRAZA RICO 11	11	33	144	70	39
DILAN FERNANDO LANDAZURI TORRES -11	11	39	144	65	32
JUAN SEBASTIAN AVILA -10	10	28	139	64	35
JUANA CAMILA FERNANDEZ GUEVARA - 10	10	38	139	64	33
SHARIT SANCHEZ MARQUEZ- 11	11	33	140	69	39
OSCAR DAVID ROJAS RATIVA- 10	10	32	139	63	33
ANDRES FEIPE BARBOSA GARIBELLO - 11	11	32	143	71	41
BRIANA MAIA TORRES REY- 9	9	41	148	70	40
SANTIAGO B. BUITRAGO-11	11	40	125	65	35



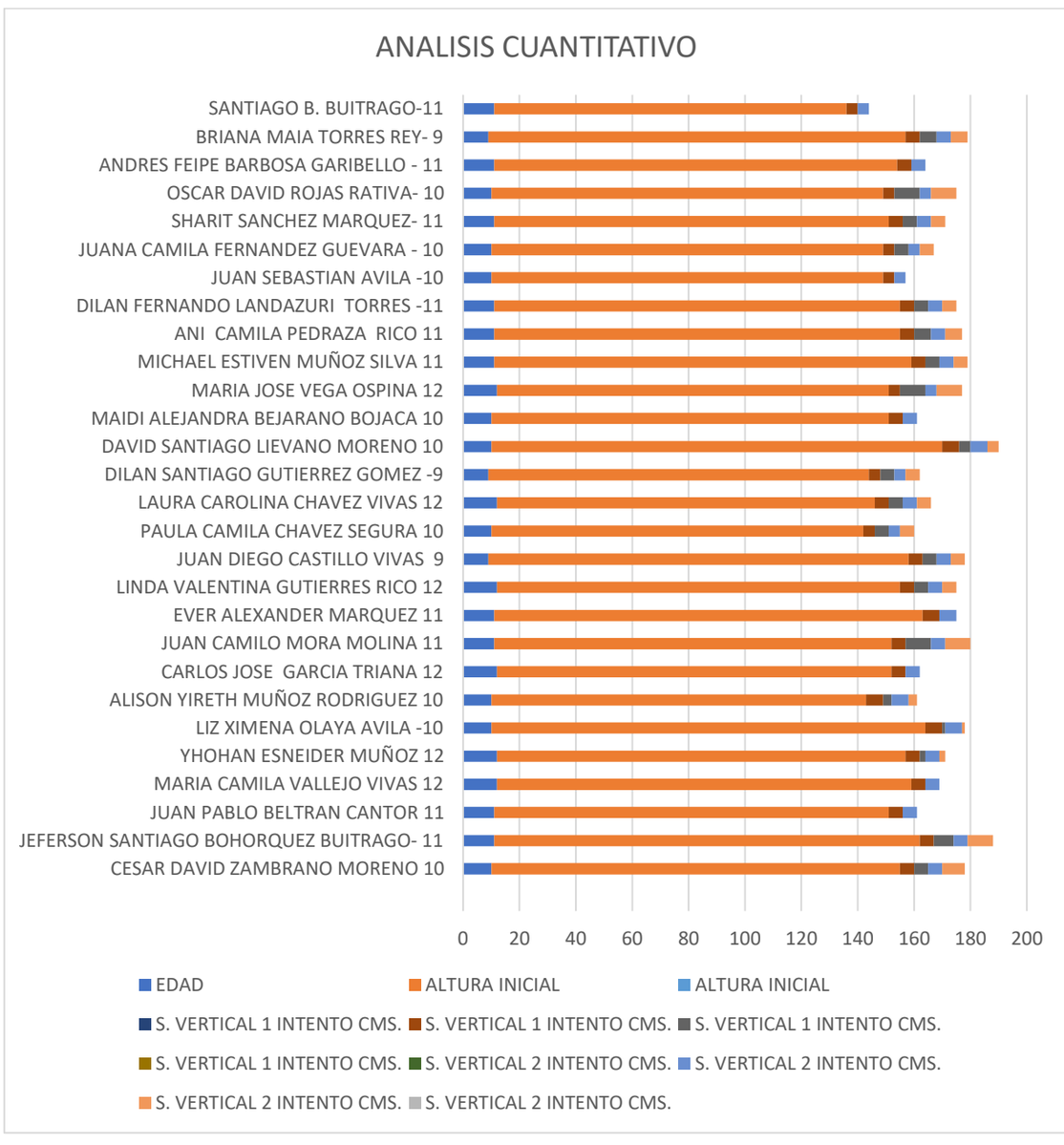
SHUTTLE RUN ESPEC

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
		TIEMPO			TIEMPO		
		MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
CESAR DAVID ZAMBRANO MORENO 10	10		20	21:00		20	5
JEFERSON SANTIAGO BOHORQUEZ BUITRAGO- 11	11		30	4:30		30	2
JUAN PABLO BELTRAN CANTOR 11	11		58	4:58		58	2
MARIA CAMILA VALLEJO VIVAS 12	12		33	5:33		33	3
YHOHAN ESNEIDER MUÑOZ 12	12		45	4:45		45	5
LIZ XIMENA OLAYA AVILA -10	10		23	6:23		23	2
ALISON YIRETH MUÑOZ RODRIGUEZ 10	10		35	4:35		35	3
CARLOS JOSE GARCIA TRIANA 12	12		57	3:57		57	3
JUAN CAMILO MORA MOLINA 11	11		32	4:32		32	2
EVER ALEXANDER MARQUEZ 11	11		15	3:15		15	3
LINDA VALENTINA GUTIERRES RICO 12	12		10	3:10		10	3
JUAN DIEGO CASTILLO VIVAS 9	9		13	4:13		13	4
PAULA CAMILA CHAVEZ SEGURA 10	10		22	3:22		22	3
LAURA CAROLINA CHAVEZ VIVAS 12	12		12	4:12		12	4
DILAN SANTIAGO GUTIERREZ GOMEZ -9	9		19	3:19		19	3
DAVID SANTIAGO LIEVANO MORENO 10	10		22	4:22		22	4:12
MAIDI ALEJANDRA BEJARANO BOJACA 10	10		12	4:12		12	0,93
MARIA JOSE VEGA OSPINA 12	12		15	3:15		15	3:11
MICHAEL ESTIVEN MUÑOZ SILVA 11	11		11	5:11		11	5
ANI CAMILA PEDRAZA RICO 11	11		12	3:12		12	3
DILAN FERNANDO LANDAZURI TORRES -11	11		14	4:14		14	4
JUAN SEBASTIAN AVILA -10	10		16	5:16		16	5
JUANA CAMILA FERNANDEZ GUEVARA - 10	10		14	4:14		14	4
SHARIT SANCHEZ MARQUEZ- 11	11		13	5:13		13	5
OSCAR DAVID ROJAS RATIVA- 10	10		15	3:15		15	3
ANDRES FEIPE BARBOSA GARIBELLO - 11	11		23	4:23		23	3
BRIANA MAIA TORRES REY- 9	9		11	5:11		11	4
SANTIAGO B. BUITRAGO-11	11		14	4:14		14	4



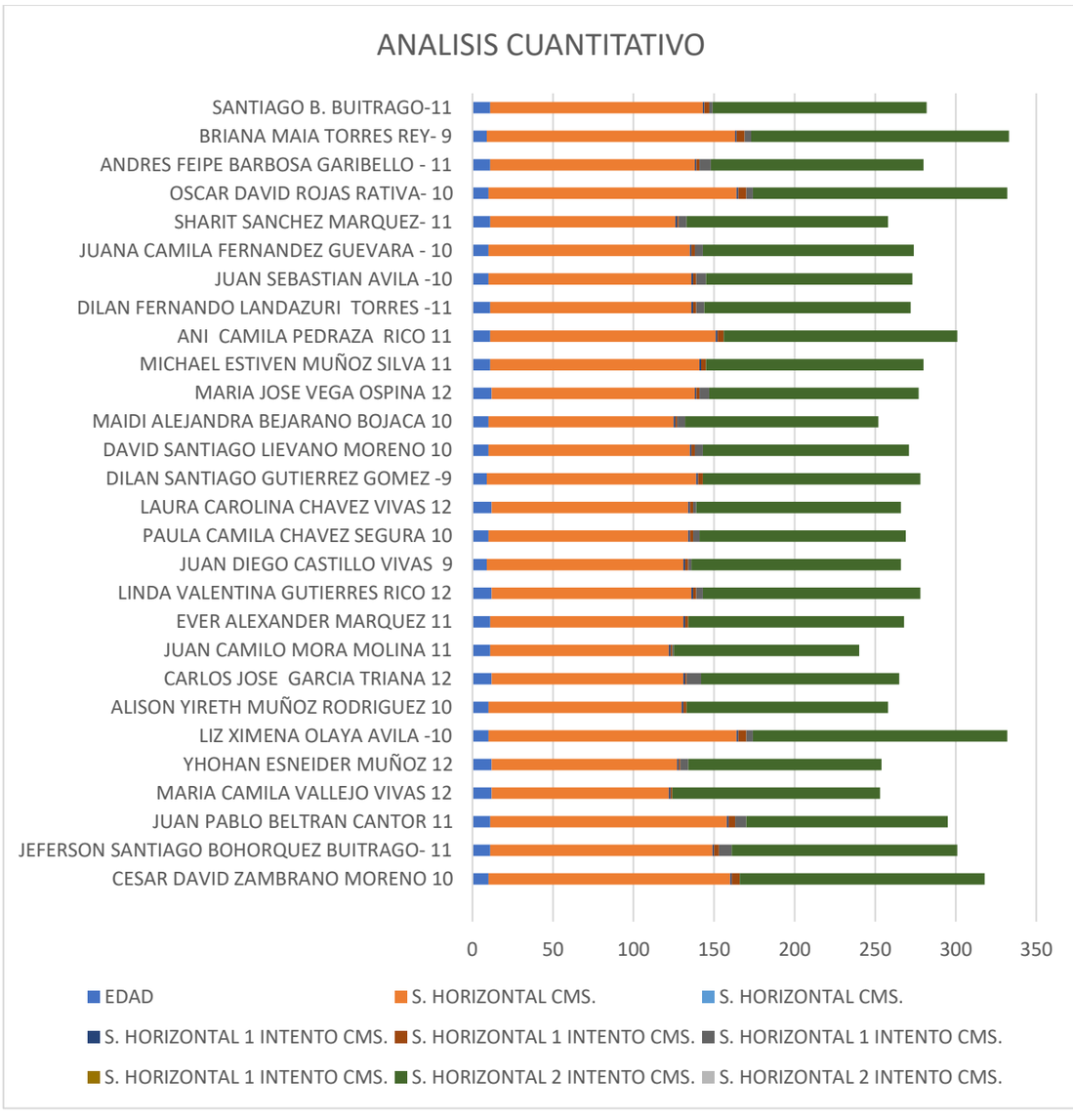
SALT VERT ESPEC

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
		#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
CESAR DAVID ZAMBRANO MORENO 10	10	145			:			5	5	:			5	8	:	
JEFERSON SANTIAGO BOHORQUEZ BUITRAGO	11	151			:			5	7	:			5	9	:	
JUAN PABLO BELTRAN CANTOR 11	11	140			:			5	0	:			5	0		
MARIA CAMILA VALLEJO VIVAS 12	12	147			:			5	0	:			5	0	:	
YHOHAN ESNEIDER MUÑOZ 12	12	145			:			5	2	:			5	2	:	
LIZ XIMENA OLAYA AVILA -10	10	154			:			6	1	:			6	1	:	
ALISON YIRETH MUÑOZ RODRIGUEZ 10	10	133			:			6	3	:			6	3	:	
CARLOS JOSE GARCIA TRIANA 12	12	140			:			5	0	:			5	0	:	
JUAN CAMILO MORA MOLINA 11	11	141			:			5	9	:			5	9	:	
EVER ALEXANDER MARQUEZ 11	11	152			:			6	0	:			6	0	:	
LINDA VALENTINA GUTIERRES RICO 12	12	143			:			5	5	:			5	5	:	
JUAN DIEGO CASTILLO VIVAS 9	9	149			:			5	5	:			5	5	:	
PAULA CAMILA CHAVEZ SEGURA 10	10	132			:			4	5	:			4	5	:	
LAURA CAROLINA CHAVEZ VIVAS 12	12	134			:			5	5	:			5	5	:	
DILAN SANTIAGO GUTIERREZ GOMEZ -9	9	135			:			4	5	:			4	5	:	
DAVID SANTIAGO LIEVANO MORENO 10	10	160			:			6	4	:			6	4	:	
MAIDI ALEJANDRA BEJARANO BOJACA 10	10	141			:			5	0	:			5	0	:	
MARIA JOSE VEGA OSPINA 12	12	139			:			4	9	:			4	9	:	
MICHAEL ESTIVEN MUÑOZ SILVA 11	11	148			:			5	5	:			5	5	:	
ANI CAMILA PEDRAZA RICO 11	11	144			:			5	6	:			5	6	:	
DILAN FERNANDO LANDAZURI TORRES -11	11	144			:			5	5	:			5	5	:	
JUAN SEBASTIAN AVILA -10	10	139			:			4	0	:			4	0	:	
JUANA CAMILA FERNANDEZ GUEVARA - 10	10	139			:			4	5	:			4	5	:	
SHARIT SANCHEZ MARQUEZ- 11	11	140			:			5	5	:			5	5	:	
OSCAR DAVID ROJAS RATIVA- 10	10	139			:			4	9	:			4	9	:	
ANDRES FEIPE BARBOSA GARIBELLO - 11	11	143			:			5	0	:			5	0	:	
BRIANA MAIA TORRES REY- 9	9	148			:			5	6	:			5	6	:	
SANTIAGO B. BUITRAGO-11	11	125			:			4	0	:			4	0	:	



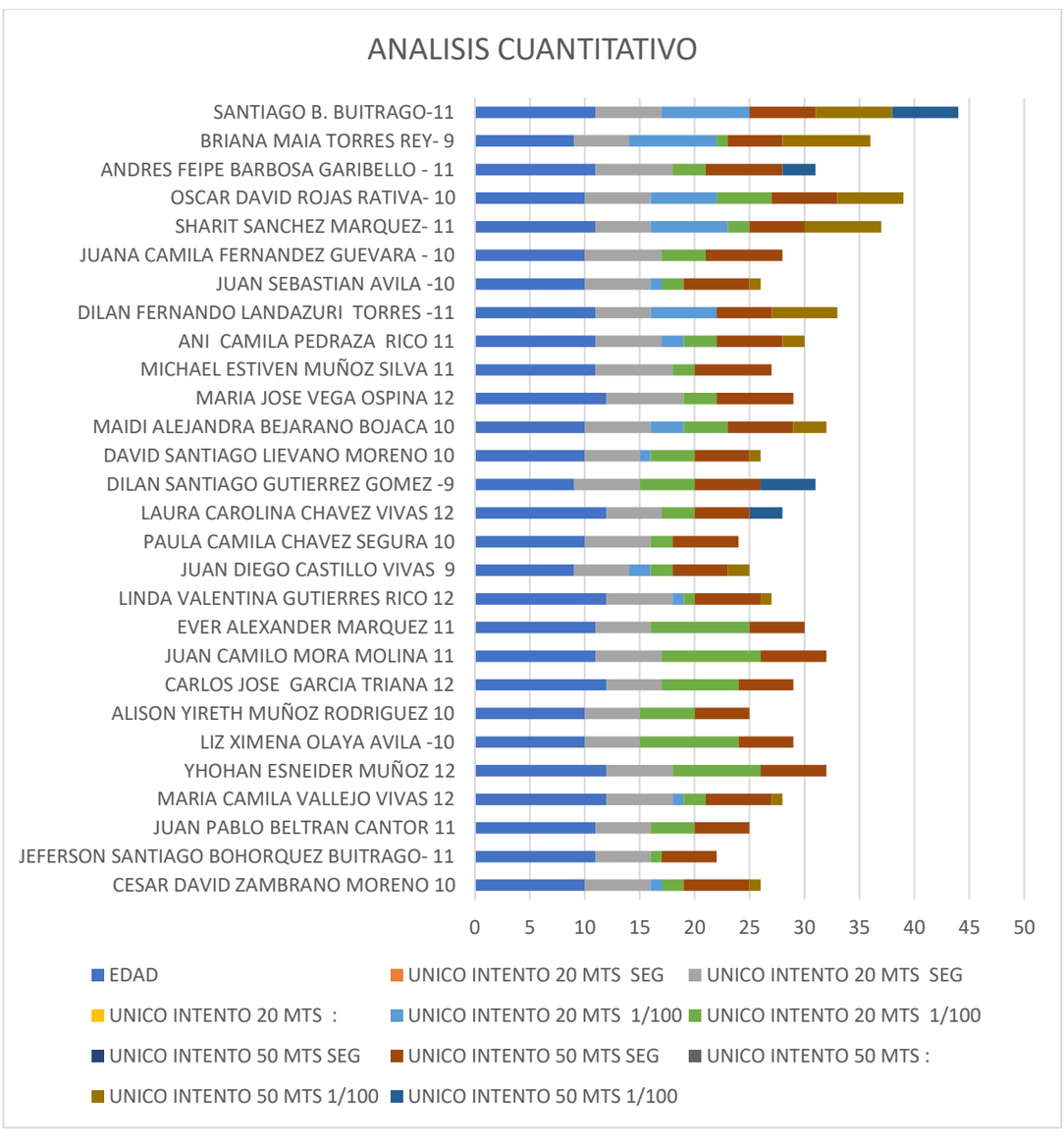
SALT HORIZON ESPEC

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL CMS.					S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.				
CESAR DAVID ZAMBRANO MORENO 10	10	150			:		1	5	0	:		152			:	
JEFERSON SANTIAGO BOHORQUEZ BUITRAGO- 11	11	138			:		1	3	8	:		140			:	
JUAN PABLO BELTRAN CANTOR 11	11	147			:		1	4	7	:		125			:	
MARIA CAMILA VALLEJO VIVAS 12	12	110			:		1	1	0	:		129			:	
YHOHAN ESNEIDER MUÑOZ 12	12	115			:		1	1	5	:		120			:	
LIZ XIMENA OLAYA AVILA -10	10	154			:		1	5	4	:		158			:	
ALISON YIRETH MUÑOZ RODRIGUEZ 10	10	120			:		1	2	0	:		125			:	
CARLOS JOSE GARCIA TRIANA 12	12	119			:		1	1	9	:		123			:	
JUAN CAMILO MORA MOLINA 11	11	111			:		1	1	1	:		115			:	
EVER ALEXANDER MARQUEZ 11	11	120			:		1	2	0	:		134			:	
LINDA VALENTINA GUTIERRES RICO 12	12	124			:		1	2	4	:		135			:	
JUAN DIEGO CASTILLO VIVAS 9	9	122			:		1	2	2	:		130			:	
PAULA CAMILA CHAVEZ SEGURA 10	10	124			:		1	2	4	:		128			:	
LAURA CAROLINA CHAVEZ VIVAS 12	12	122			:		1	2	2	:		127			:	
DILAN SANTIAGO GUTIERREZ GOMEZ -9	9	130			:		1	3	0	:		135			:	
DAVID SANTIAGO LIEVANO MORENO 10	10	125			:		1	2	5	:		128			:	
MAIDI ALEJANDRA BEJARANO BOJACA 10	10	115			:		1	1	5	:		120			:	
MARIA JOSE VEGA OSPINA 12	12	126			:		1	2	6	:		130			:	
MICHAEL ESTIVEN MUÑOZ SILVA 11	11	130			:		1	3	0	:		135			:	
ANI CAMILA PEDRAZA RICO 11	11	140			:		1	4	0	:		145			:	
DILAN FERNANDO LANDAZURI TORRES -11	11	125			:		1	2	5	:		128			:	
JUAN SEBASTIAN AVILA -10	10	126			:		1	2	6	:		128			:	
JUANA CAMILA FERNANDEZ GUEVARA - 10	10	125			:		1	2	5	:		131			:	
SHARIT SANCHEZ MARQUEZ- 11	11	115			:		1	1	5	:		125			:	
OSCAR DAVID ROJAS RATIVA- 10	10	154			:		1	5	4	:		158			:	
ANDRES FEIPE BARBOSA GARIBELLO - 11	11	127			:		1	2	7	:		132			:	
BRIANA MAIA TORRES REY- 9	9	154			:		1	5	4	:		160			:	
SANTIAGO B. BUITRAGO-11	11	132			:		1	3	2	:		133			:	

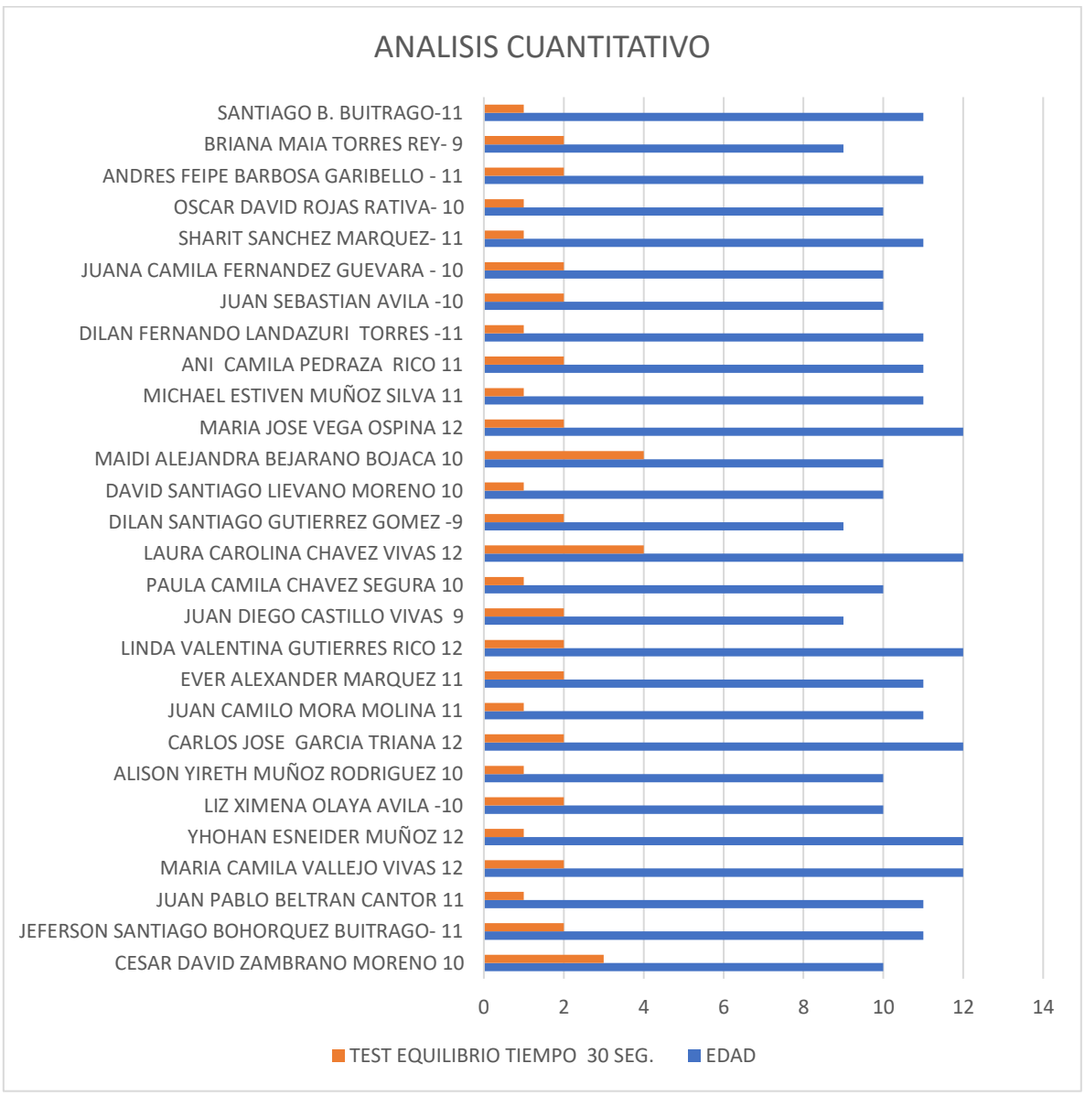


TETS 50 Y 20 MTS ESPEC

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS						UNICO INTENTO 50 MTS					
		SEG		:	1/100			SEG		:	1/100		
CESAR DAVID ZAMBRANO MORENO 10	10		6	:	1	2			6	:	1	0	
JEFERSON SANTIAGO BOHORQUEZ BUITRAGO- 11	11		5	:	0	1			5	:	0	0	
JUAN PABLO BELTRAN CANTOR 11	11		5	:	0	4			5	:	0	0	
MARIA CAMILA VALLEJO VIVAS 12	12		6	:	1	2			6	:	1	0	
YHOHAN ESNEIDER MUÑOZ 12	12		6	:	0	8			6	:	0	0	
LIZ XIMENA OLAYA AVILA -10	10		5	:	0	9			5	:	0	0	
ALISON YIRETH MUÑOZ RODRIGUEZ 10	10		5	:	0	5			5	:	0	0	
CARLOS JOSE GARCIA TRIANA 12	12		5	:	0	7			5	:	0	0	
JUAN CAMILO MORA MOLINA 11	11		6	:	0	9			6	:	0	0	
EVER ALEXANDER MARQUEZ 11	11		5	:	0	9			5	:	0	0	
LINDA VALENTINA GUTIERRES RICO 12	12		6	:	1	1			6	:	1	0	
JUAN DIEGO CASTILLO VIVAS 9	9		5	:	2	2			5	:	2	0	
PAULA CAMILA CHAVEZ SEGURA 10	10		6	:	0	2			6	:	0	0	
LAURA CAROLINA CHAVEZ VIVAS 12	12		5	:	0	3			5	:	0	3	
DILAN SANTIAGO GUTIERREZ GOMEZ -9	9		6	:	0	5			6	:	0	5	
DAVID SANTIAGO LIEVANO MORENO 10	10		5	:	1	4			5	:	1	0	
MAIDI ALEJANDRA BEJARANO BOJACA 10	10		6	:	3	4			6	:	3	0	
MARIA JOSE VEGA OSPINA 12	12		7	:	0	3			7	:	0	0	
MICHAEL ESTIVEN MUÑOZ SILVA 11	11		7	:	0	2			7	:	0	0	
ANI CAMILA PEDRAZA RICO 11	11		6	:	2	3			6	:	2	0	
DILAN FERNANDO LANDAZURI TORRES -11	11		5	:	6	0			5	:	6	0	
JUAN SEBASTIAN AVILA -10	10		6	:	1	2			6	:	1	0	
JUANA CAMILA FERNANDEZ GUEVARA - 10	10		7	:	0	4			7	:	0	0	
SHARIT SANCHEZ MARQUEZ- 11	11		5	:	7	2			5	:	7	0	
OSCAR DAVID ROJAS RATIVA- 10	10		6	:	6	5			6	:	6	0	
ANDRES FEIPE BARBOSA GARIBELLO - 11	11		7	:	0	3			7	:	0	3	
BRIANA MAIA TORRES REY- 9	9		5	:	8	1			5	:	8	0	
SANTIAGO B. BUITRAGO-11	11		6	:	8	0			6	:	7	6	



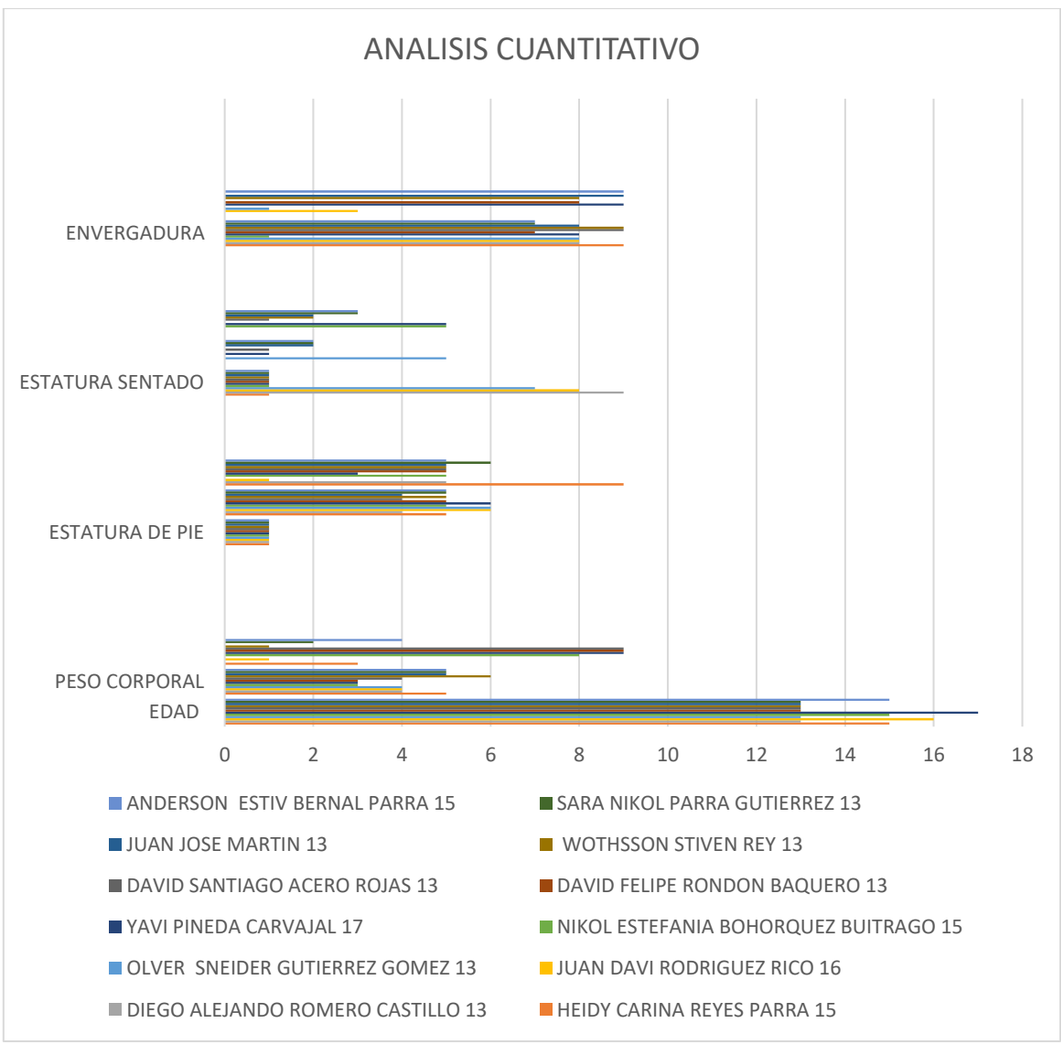
NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST EQUILIBRIO	
		TIEMPO 30 SEG.	
CESAR DAVID ZAMBRANO MORENO 10	10	3	
JEFERSON SANTIAGO BOHORQUEZ BUITRAGO- 11	11	2	
JUAN PABLO BELTRAN CANTOR 11	11	1	
MARIA CAMILA VALLEJO VIVAS 12	12	2	
YHOHAN ESNEIDER MUÑOZ 12	12	1	
LIZ XIMENA OLAYA AVILA -10	10	2	
ALISON YIRETH MUÑOZ RODRIGUEZ 10	10	1	
CARLOS JOSE GARCIA TRIANA 12	12	2	
JUAN CAMILO MORA MOLINA 11	11	1	
EVER ALEXANDER MARQUEZ 11	11	2	
LINDA VALENTINA GUTIERRES RICO 12	12	2	
JUAN DIEGO CASTILLO VIVAS 9	9	2	
PAULA CAMILA CHAVEZ SEGURA 10	10	1	
LAURA CAROLINA CHAVEZ VIVAS 12	12	4	
DILAN SANTIAGO GUTIERREZ GOMEZ -9	9	2	
DAVID SANTIAGO LIEVANO MORENO 10	10	1	
MAIDI ALEJANDRA BEJARANO BOJACA 10	10	4	
MARIA JOSE VEGA OSPINA 12	12	2	
MICHAEL ESTIVEN MUÑOZ SILVA 11	11	1	
ANI CAMILA PEDRAZA RICO 11	11	2	
DILAN FERNANDO LANDAZURI TORRES -11	11	1	
JUAN SEBASTIAN AVILA -10	10	2	
JUANA CAMILA FERNANDEZ GUEVARA - 10	10	2	
SHARIT SANCHEZ MARQUEZ- 11	11	1	
OSCAR DAVID ROJAS RATIVA- 10	10	1	
ANDRES FEIPE BARBOSA GARIBELLO - 11	11	2	
BRIANA MAIA TORRES REY- 9	9	2	
SANTIAGO B. BUITRAGO-11	11	1	



GRUPOP PERFECCIONAMIENTO

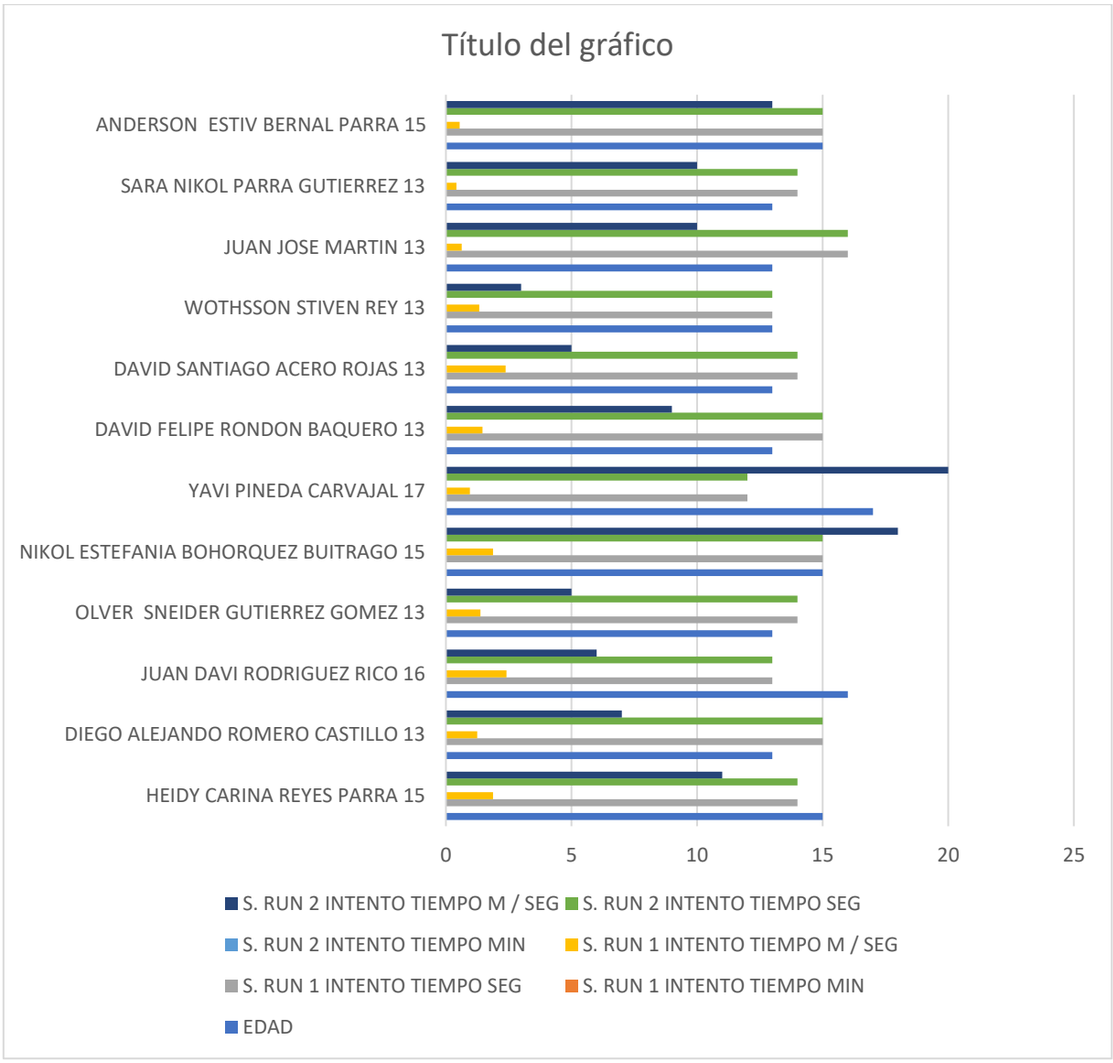
PRUEBAS ANTROPOMETRICAS

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.
HEIDY CARINA REYES PARRA 15	15	53 :	159 :	100 :	90 :
DIEGO ALEJANDO ROMERO CASTILLO 13	13	40 :	145 :	90 :	80 :
JUAN DAVI RODRIGUEZ RICO 16	16	41 :	161 :	80 :	83 :
OLVER SNEIDER GUTIERREZ GOMEZ 13	13	40 :	160 :	75 :	81 :
NIKOL ESTEFANIA BOHORQUEZ BUITRAGO 15	15	38 :	155 :	105 :	100 :
YAVI PINEDA CARVAJAL 17	17	39 :	163 :	115 :	89 :
DAVID FELIPE RONDON BAQUERO 13	13	39 :	155 :	100 :	78 :
DAVID SANTIAGO ACERO ROJAS 13	13	49 :	145 :	111 :	90 :
WOTHSSON STIVEN REY 13	13	61 :	155 :	102 :	98 :
JUAN JOSE MARTIN 13	13	50 :	145 :	122 :	89 :
SARA NIKOL PARRA GUTIERREZ 13	13	52 :	156 :	123 :	70 :
ANDERSON ESTIV BERNAL PARRA 15	15	54 :	155 :	123 :	79 :



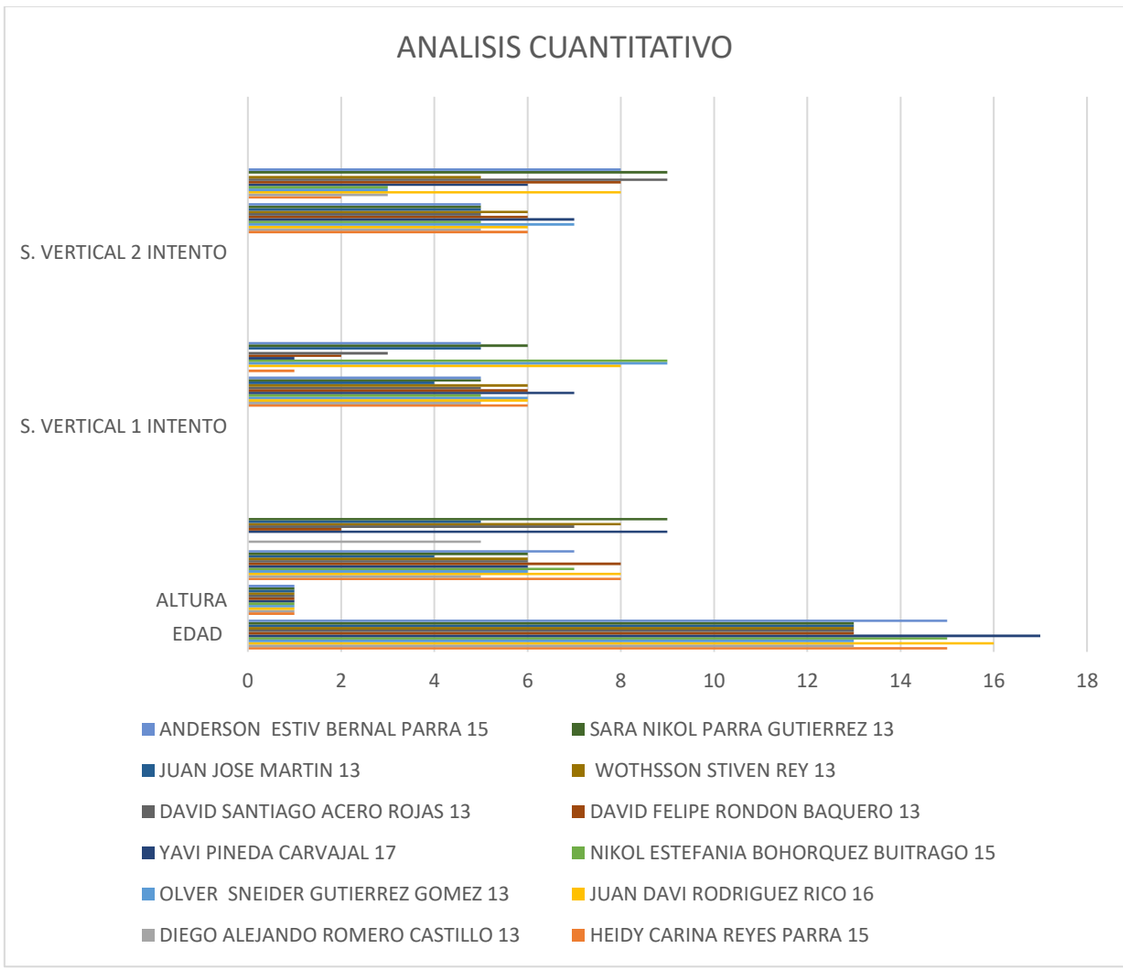
SHUTTLE RUN ESPEC

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
		TIEMPO			TIEMPO		
		MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
HEIDY CARINA REYES PARRA 15	15		14	21:00		14	11
DIEGO ALEJANDO ROMERO CASTILLO 13	13		15	6:00		15	7
JUAN DAVI RODRIGUEZ RICO 16	16		13	10:00		13	6
OLVER SNEIDER GUTIERREZ GOMEZ 13	13		14	9:00		14	5
NIKOL ESTEFANIA BOHORQUEZ BUITRAGO 15	15		15	21:00		15	18
YAVI PINEDA CARVAJAL 17	17		12	23:00		12	20
DAVID FELIPE RONDON BAQUERO 13	13		15	11:00		15	9
DAVID SANTIAGO ACERO ROJAS 13	13		14	9:00		14	5
WOTHSSON STIVEN REY 13	13		13	8:00		13	3
JUAN JOSE MARTIN 13	13		16	15:00		16	10
SARA NIKOL PARRA GUTIERREZ 13	13		14	10:00		14	10
ANDERSON ESTIV BERNAL PARRA 15	15		15	13:00		15	13



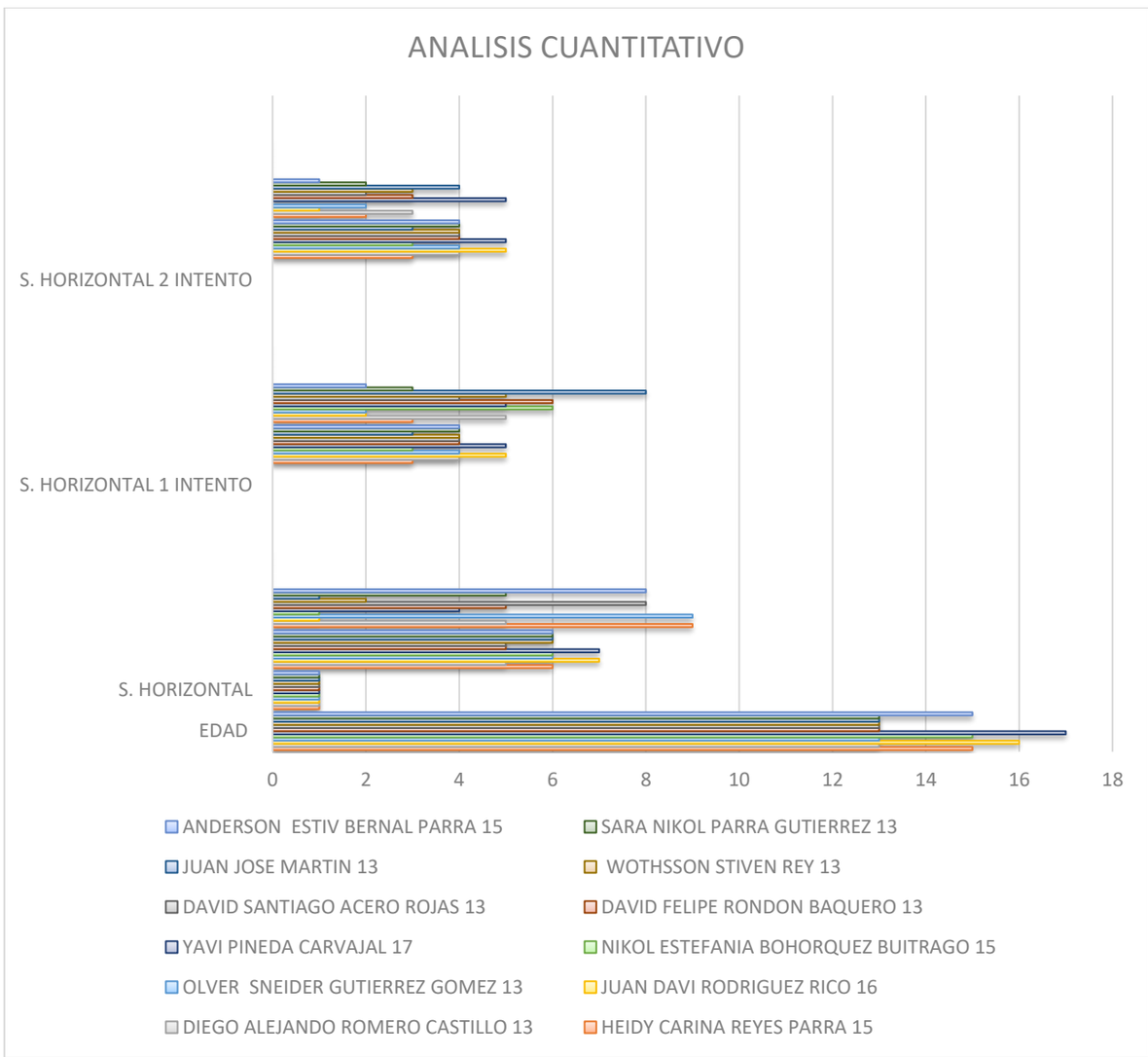
SALT VERT ESPEC

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
HEIDY CARINA REYES PARRA 15	15	1	8	0	:			6	1	:			6	2	:	
DIEGO ALEJANDO ROMERO CASTILLO 13	13	1	5	5	:			5	0	:			5	3	:	
JUAN DAVI RODRIGUEZ RICO 16	16	1	8	0	:			6	8	:			6	8	:	
OLVER SNEIDER GUTIERREZ GOMEZ 13	13	1	6	0	:			6	9	:			7	3	:	
NIKOL ESTEFANIA BOHORQUEZ BUITRAGO 15	15	1	7	0	:			5	9	:			5	3	:	
YAVI PINEDA CARVAJAL 17	17	1	6	9	:			7	1	:			7	6	:	
DAVID FELIPE RONDON BAQUERO 13	13	1	8	2	:			6	2	:			6	8	:	
DAVID SANTIAGO ACERO ROJAS 13	13	1	6	7	:			5	3	:			5	9	:	
WOTHSSON STIVEN REY 13	13	1	6	8	:			6	0	:			6	5	:	
JUAN JOSE MARTIN 13	13	1	4	5	:			4	5	:			5	0	:	
SARA NIKOL PARRA GUTIERREZ 13	13	1	6	9	:			5	6	:			5	9	:	
ANDERSON ESTIV BERNAL PARRA 15	15	1	7	0	:			5	5	:			5	8	:	



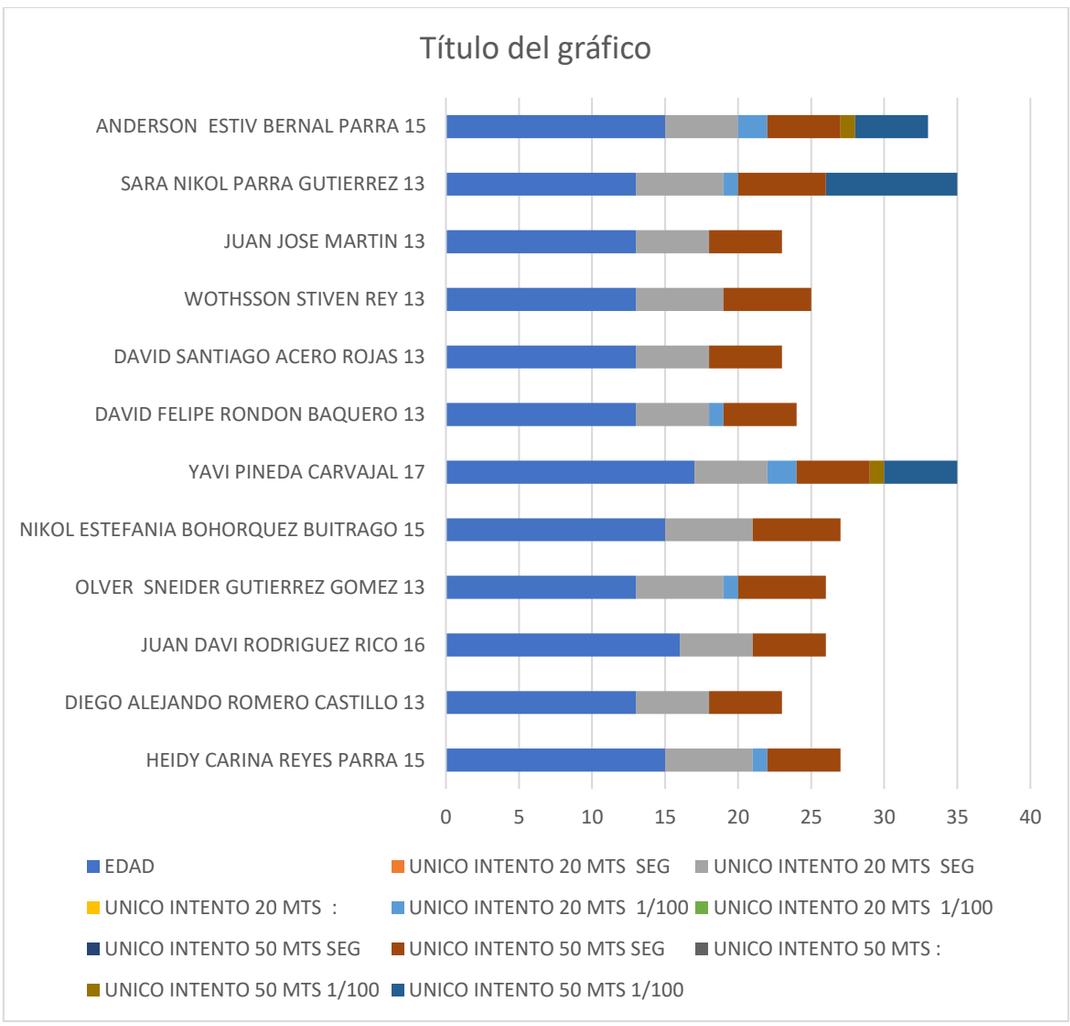
SALT HORIZON ESPEC

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL CMS.					S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.				
HEIDY CARINA REYES PARRA 15	15	1	6	9	:			3	3	:			3	2	:	
DIEGO ALEJANDO ROMERO CASTILLO 13	13	1	5	5	:			4	5	:			4	3	:	
JUAN DAVI RODRIGUEZ RICO 16	16	1	7	1	:			5	2	:			5	1	:	
OLVER SNEIDER GUTIERREZ GOMEZ 13	13	1	6	9	:			4	2	:			4	2	:	
NIKOL ESTEFANIA BOHORQUEZ BUITRAGO 15	15	1	6	1	:			3	6	:			3	0	:	
YAVI PINEDA CARVAJAL 17	17	1	7	4	:			5	5	:			5	5	:	
DAVID FELIPE RONDON BAQUERO 13	13	1	5	5	:			4	6	:			4	3	:	
DAVID SANTIAGO ACERO ROJAS 13	13	1	5	8	:			4	4	:			4	2	:	
WOTHSSON STIVEN REY 13	13	1	6	2	:			4	5	:			4	3	:	
JUAN JOSE MARTIN 13	13	1	6	1	:			3	8	:			3	4	:	
SARA NIKOL PARRA GUTIERREZ 13	13	1	6	5	:			4	3	:			4	2	:	
ANDERSON ESTIV BERNAL PARRA 15	15	1	6	8	:			4	2	:			4	1	:	



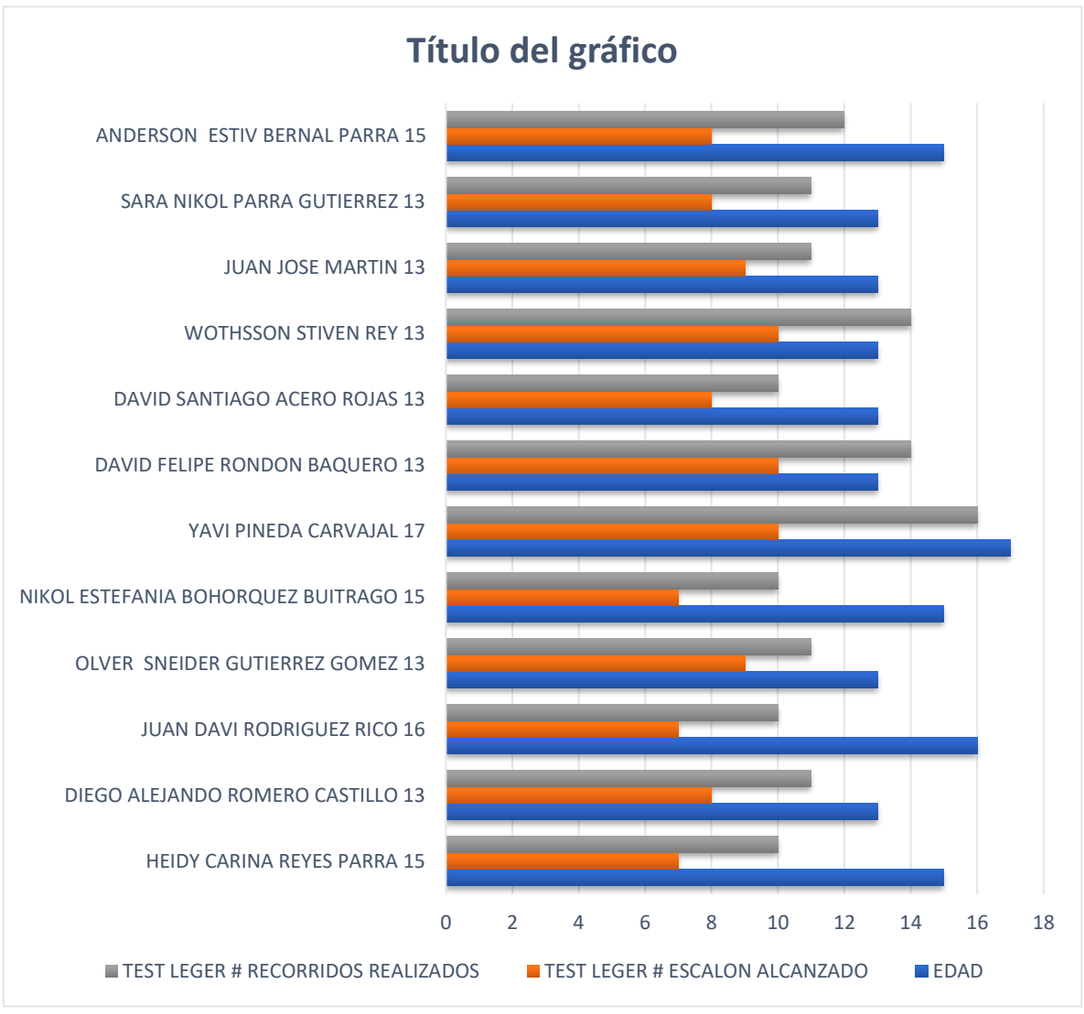
50 Y 20 MTS ESPEC

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS SEG	:	1/100	UNICO INTENTO 50 MTS SEG	:	1/100
HEIDY CARINA REYES PARRA 15	15	6	:	10	5	:	00
DIEGO ALEJANDO ROMERO CASTILLO 13	13	5	:	00	5	:	00
JUAN DAVI RODRIGUEZ RICO 16	16	5	:	00	5	:	00
OLVER SNEIDER GUTIERREZ GOMEZ 13	13	6	:	10	6	:	00
NIKOL ESTEFANIA BOHORQUEZ BUITRAGO 15	15	6	:	00	6	:	00
YAVI PINEDA CARVAJAL 17	17	5	:	20	5	:	15
DAVID FELIPE RONDON BAQUERO 13	13	5	:	10	5	:	00
DAVID SANTIAGO ACERO ROJAS 13	13	5	:	00	5	:	00
WOTHSSON STIVEN REY 13	13	6	:	00	6	:	00
JUAN JOSE MARTIN 13	13	5	:	00	5	:	00
SARA NIKOL PARRA GUTIERREZ 13	13	6	:	10	6	:	09
ANDERSON ESTIV BERNAL PARRA 15	15	5	:	20	5	:	15



TEST LEGER ESPEC

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
		# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
HEIDY CARINA REYES PARRA 15	15	7	10
DIEGO ALEJANDO ROMERO CASTILLO 13	13	8	11
JUAN DAVI RODRIGUEZ RICO 16	16	7	10
OLVER SNEIDER GUTIERREZ GOMEZ 13	13	9	11
NIKOL ESTEFANIA BOHORQUEZ BUITRAGO 15	15	7	10
YAVI PINEDA CARVAJAL 17	17	10	16
DAVID FELIPE RONDON BAQUERO 13	13	10	14
DAVID SANTIAGO ACERO ROJAS 13	13	8	10
WOTHSSON STIVEN REY 13	13	10	14
JUAN JOSE MARTIN 13	13	9	11
SARA NIKOL PARRA GUTIERREZ 13	13	8	11
ANDERSON ESTIV BERNAL PARRA 15	15	8	12



OBLIGACION # 10.

EVIDENCIA EVENTO DEPORTIVO RECREATIVO:

Desarrolle circuito recreativo competitivo Pre- competencia preparatoria para el reto MTB que se realizara en el municipio el día 27 de noviembre 2021, Este evento fue propio competencia entre los mismos integrantes de la escuela de formación de la disciplina asignada, dando cumplimiento a las fechas estipuladas por INDEPORTES en el municipio de San Bernardo.

Realice una integración con los tres grupos utilizando los implementos que doto Indeportes al municipio.

Estos eventos propios de la disciplina asignada, dando cumplimiento a las fechas estipuladas por INDEPORTES en el municipio de San Bernardo.

para esta actividad se integró a las 3 modalidades deportivas con el fin de fomentar circuitos recreativos pre- competencias donde participaron 60 niños y niñas de las diferentes modalidades 8 niños faltaron por temas de salud y familiares.

Fue jornada de 3 horas continuas donde se compartió conjuntamente.











GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05-nov	**Lugar:**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Tema: Maniobrabilidad en la bici				**N° de deportistas: 8**	
INICIACION	**X**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECIONAMIENTO**	**SESION 1 (UNO)**

Objetivo: Desarrollar la habilidad motora en las manos- tren superio e inferiot en difrentes condiciones de movilidad en la bicicleta.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** conos- platillos
1.Pre deportivos	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** campo deportivo- parque- conos- platillos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.Juegos de maniobrabilidad con lanzamientos elementos ciclis mano.		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Ciclis corpus		Reacciòn		40	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** conos- platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Circuito de habilidades- opstaculos	Reacción	x	40	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** conos- platillos
	REACCION		**10**	
1.Eslalon en la bici	ORIENTACION			
2.	LATERALIDA			
3..Juegos bimecanicos (posiciones bases de brazos	PEDALEO		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06-nov	**Lugar:**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 10:00 AM**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PARTICPACION VALIDA MBT FUSAGASUGA UNAD.
Objetivo Especifico: reconocimiento de los procesos formativos habildades coordinativas y fisica en competencia
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.calentamiento circuito	Introduccion a la clase			
2.vueta de reconocimiento.	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desarrollo de la competencia	Resistencia	Aerobica			
4. desarrollo de la competencia		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - bici.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. reconocimiento del circuito	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07-nov	**Lugar:**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 10:00 AM**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el equilibrio estatico y danamico sobre la bicic
Objetivo Especifico: mejorar el equilibrio
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Exlpicacion de las actividades.	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3. Calistemia.	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	40	
4.bici recorrido		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.Sigue la linea	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.La culebrita	Reacción		10	
7. Juegos de maniobrabilidad con lanzamientos elem	Adaptación		10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-nov	**Lugar:Parque- campdxt**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 10:00 AM**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el equilibrio estatico y danamico sobre la bicicleta
Objetivo Especifico: desarrollar el equilbrio
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 Retro alimentacion clase anterior	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.	llamado a lista	**x**	3	
3.	7.Circuito de habilidades- opstaculos			
4.juego ponchado	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Juegos de maniobrabilidad con lanzamientos elementos ciclis mano	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Circuito de habilidades- opstaculos		Reacciòn	**x**	45	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.Juegos bimecanicos (posiciones bases de brazos-codos,piernas en superacion de obstaculos	Equilibrio	x	35	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Explicacion sircustancias en el grupo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-nov	**Lugar:**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 10:00 AM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar el equilibrio estatico y danamico sobre la bicicleta					
Objetivo Especifico: Desarrollar el equilibrio dinamico					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Retro alimentacion clase anterior	Introduccion a la clase	**X**	5	**conos platillos, cinta -campo deportivo-**
2.	llamado a lista	**X**	5	
3. Canto partes del cuerpo.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Juego la quimba.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos, cinta - campo deportivo-**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos, cinta - campo deportivo-**
1.Circuito de habilidades- opstaculos	Acoplamiento	**x**	45	
2.	Ritmo			
3. .Juegos de maniobrabilidad con lanzamientos elen	Equilibrio	x	45	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-nov	**Lugar:**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora:2:00 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PARTICPACION CARRERA DE CICLISMO MBT PASCA.
Objetivo Especifico: reconocimiento de los procesos formativos habildades coordinativas y fisica en competencia
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.calentamiento circuito	Introduccion a la clase			
2.vueta de reconocimiento.	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desarrollo de la competencia	Resistencia	Aerobica			
4. desarrollo de la competencia		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - bici.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. reconocimiento del circuito	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19-nov	**Lugar:**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 10:00 AM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Actividad festival- intecambio deportivo Circuito mtb.					
Objetivo Especifico: Promover los festivales competitivos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.explicacion actividades	Introduccion a la clase	**x**	3	
2. toma de listado	llamado a lista	**x**	3	
3. juego ronda- el pato	Movilidad Articular	**x**	4	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos, platillos-pelotas
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos, platillos-pelotas
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. juego de manos, oies	Equilibrio	x	35	
4. juego de figuras con la bici con conos	Orientación	x	35	
5. alerta a la orden -	Diferenciación	x	20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	8		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-nov	**Lugar: parque prin.**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 10:00 AM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Maniobrabilidad en distisntas condiciones durante los desplazamientos en la bicicleta..

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.explicacion actividades	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. toma de listado	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular			
4. ejercios segmeto corporal	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO - tablas. Conos - aros, ladrillos, platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.Juegos de maniobrabilidad en transporte de elementos	Equilibrio	x	25	
4.	Orientación		25	
5.Juegos eslalon desplazamiento cortos largos.	Diferenciación	x	20	
6.	Reacción			
7.Juegos de equlibrio sobre la bicleta en movimiento diferentes desplazamiento en superficies	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	6		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	4		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26-nov	**Lugar:** camapo Dxtivo	**Municipio:** SAN BERNARDO	**Hora:** 2:00 PM	**N° de sesión:** 9	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: conocer la bici

Objetivo Especifico: reconocer las partes de la bici

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.explicacion actividades	Introduccion a la clase	x	5	
2. toma de listado	llamado a lista	x	5	
3. pre deportivo	Movilidad Articular	x	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos- platillo.
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.Reconocimiento partes de la bici- Juegos de reconocimineto.	Orientación		45	
5.Juegos bimecanicos (posiciones bases de brazos-codos,piernas en superacion de obstaculos.	Diferenciación	x	45	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-nov	**Lugar:** Parque prin	**Municipio:** SAN BERNARDO	**Hora:** 10:00 AM	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PARTICPACION CIRCUITO BAIKERS MTB SAN BERNARDO.
Objetivo Especifico: reconocimiento de los procesos formativos habildades coordinativas y fisica en competencia
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.calentamiento circuito	Introduccion a la clase			
2.vueta de reconocimiento.	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desarrollo de la competencia	Resistencia	Aerobica			
4. desarrollo de la competencia		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - bici.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. reconocimiento del circuito	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28-nov	**Lugar:** parque- calles	**Municipio:** SAN BERNARDO	**Hora:** 10:00 AM	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reconoce las diferentes señalizacion con la mano en la movivilidad.
Objetivo Especifico: aprender diverasas señales con la mano
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.explicacion de actividad y recorrido	Introduccion a la clase	**5**		
2.toma de asistencia	llamado a lista	**5**		
3. movimientos extremidades corporales.	Movilidad Articular	**10**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos- señalizacion pito.
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.bibi turismo recorrido urbano.	Orientación	x	60	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Desplazamientos (saltar) de diferentes formas adelante- atrás -de lado - variantes a un pie- giros etc.	Patrones Basicos de Movimiento	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29-nov	**Lugar: parque- calles**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 10:00 AM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reconoce las diferentes señalizacion con la mano en la movivilidad.
Objetivo Especifico: aprender diverasas señales con la mano
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.explicacion de actividad y recorrido	Introduccion a la clase	**5**		
2.toma de asistencia	llamado a lista	**5**		
3. movimientos extremidades corporales.	Movilidad Articular	**10**		
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos- señalizacion pito.
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.bibi turismo recorrido urbano.	Orientación	x	60	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Desplazamientos (saltar) de diferentes formas adelante- atrás -de lado - variantes a un pie- giros etc.	Patrones Basicos de Movimiento	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05-nov	**Lugar:** calles- parque-p.	**Municipio:** SAN BERNARDO	**Hora:** 4:00 PM	**N° de sesión:** 01	**N° de semana:** 01
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A12 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: La cadencia.

Objetivo Especifico: CORREGIR Y MEJORAR LA POSISION CUERPOR

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos-platillos -bici
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	x	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	x	5	
3.	Movilidad Articular			
4. La lleva	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO -CONOS- VIA SEÑALIZADA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Ejecicios subida de 200 mts. Cadencia 80 - 100 RPI	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS- VIA SEÑALIZADA
1. PEDALEO SENTADO	X		20	
2. PEDALEO DE PIE	X		20	
3. PEDALEO MIXTO		X	30	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO GRADAS DEL PARQUE-
1.Estiramiento	X	7	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA GRUPAL -RESPETO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06-nov	**Lugar:** calles parque	**Municipio:** SAN BERNARDO	**Hora:** 10:00 AM	**N° de sesión:** 02	**N° de semana:** 01
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A12 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PARTICPACION VALIDA MBT FUSAGASUGA UNAD.
Objetivo Especifico: reconocimiento de los procesos formativos habildades coordinativas y fisica en competencia
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.calentamiento circuito	Introduccion a la clase			
2.vueta de reconocimiento.	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desarrollo de la competencia	Resistencia	Aerobica			
4. desarrollo de la competencia		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO - bici.
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. reconocimiento del circuito	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06-nov	**Lugar:calles parque**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Maneorabilidad de la bici
Objetivo Especifico: equlibrio domio de la bici
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO campo deportivo**
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4. La lleva	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Conos- platillo- via señalizada o campo deportivo.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.Juegos de postura estatica el semaforo(sentado-	Equilibrio		30	
4.	Orientación			
5.Juegos de postura estatica.	Diferenciación		30	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.pedaleo subida	**x**		**15**	
2.pedaleo plano	**x**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	HONESTIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-nov	**Lugar: via terceria**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 4:00 PM**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Maneorabilidad de la bici
Objetivo Especifico: equlibrio domio de la bici
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO campo dxtivo**
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.desplasamiento en campo deportivo en bici 5 recoridos diferente rimos	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO tablas- lineas campo deportivo demarcado**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. ciclo ruta	Resistencia	Aerobica		50	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.pasa la tabla		Desplazamiento		20	
7.Sigue la linea		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	COMPAÑERISMO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-nov	**Lugar: calles- parque**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 10:00 AM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Pedaleo- cadencia
Objetivo Especifico: Desarrolla la habildad de pedaler en la posicion de asenso
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo dxtivo
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.desplasamiento en campo deportivo en bici 5	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO calle eminada -via señalizadaa conos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Ejecicios subida de 200 mts. Cadencia 80 - 100 RPM	Fuerza	Maxima		30	
2.		Explosiva			
3.Ejecicios subida de 200 mts. Cadencia 90 - 100 RPM	Resistencia	Aerobica		30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO cono -platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.Juegos de equlibrio sobre la bicleta en movimiento diferentes desplazamiento circulares -	Equilibrio		30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	COMPAÑERISMO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-nov	**Lugar: calles parque**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora:4:00 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: PARTICPACION CARRERA DE CICLISMO MBT PASCA.					
Objetivo Especifico: reconocimiento de los procesos formativos habildades coordinativas y fisica en competencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.calentamiento circuito	Introduccion a la clase			
2.vueta de reconocimiento.	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desarrollo de la competencia	Resistencia	Aerobica			
4. desarrollo de la competencia		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - bici.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. reconocimiento del circuito	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19-nov	**Lugar: calles -VIAS.**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 10:00 AM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Anticipacion del recorrido del la subida optimisar la ruta.
Objetivo Especifico: vision en la ruta.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.desplasamiento en campo deportivo en bici 5	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO - vias difrentes - terrenos-**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Actividades que impliquen asender en difrentes terrenos en subidas.		Explosiva	**x**	20	
3.Subidad sentado -pien en difrentes asenso - difrentes tipos de terrenos y distancias.	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO camino - carretera desniveles**
1.acenso mixto	**x**		**20**	
2.acenso recorridos de 20m mts	**x**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	JUSTICIA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-nov	**Lugar: campo CALLES**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 4:00 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Anticipacion del recorrido del la subida optimisar la ruta.
Objetivo Especifico: vision en la ruta. Puente Natural Pandi.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.desplasamiento en campo deportivo en bici 5	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO - vias difrentes - terrenos-
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Actividades que impliquen asender en difrentes		Explosiva	**x**	10	
3.Subidad sentado -pien en difrentes asenso -	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO camino - carretera desniveles
1.acenso mixto 200 MS	**x**		**30**	
2.acenso recorridos de 50 m mts	**x**		**30**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	JUSTICIA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-nov	**Lugar:** parque-campdxti	**Municipio:** SAN BERNARDO	**Hora:** 4:00 PM	**N° de sesión:** 9	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A12 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar postura en descenso

Objetivo Especifico: Posiciones del cuerpo en desenso - de pie sentado- piernas- los pies- el tronco - la cola- los brazos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.desplasamiento en campo deportivo en bici 5	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO vias difrentes - terrenos-
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorrido desenso 100mts via pavimentada		Desplazamiento		30	
7.recorrido desenso 100mts via mixta		Reacciòn		30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO vias difrentes - terrenos-
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.descenso terreno mixto	Equilibrio		15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.descenso terreno mixto	Patrones Basicos de Movimiento		15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26-nov	**Lugar:** parque-campdxti	**Municipio:** SAN BERNARDO	**Hora:** 10:00 AM	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A12 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PARTICPACION CIRCUITO BAIKERS MTB SAN BERNADO.
Objetivo Especifico: reconocimiento de los procesos formativos habildades coordinativas y fisica en competencia
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.calentamiento circuito	Introduccion a la clase				
2.vueta de reconocimiento.	llamado a lista				
3.	Movilidad Articular				
4.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desarrollo de la competencia	Resistencia	Aerobica			
4. desarrollo de la competencia		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - bici.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. reconocimiento del circuito	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-nov	**Lugar:vias- caminos reales**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Descenso tecnicos rutas caminos
Objetivo Especifico: Aplicar gestos tecnicos en caminos angostos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.desplasamiento en campo deportivo en bici 5 recoridos	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.vioson perisfrica en recorridos y caminos angostos		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO - vias caminos reales- pito.
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.Descenso tecnicos rutas caminos 50 mts	Equilibrio		30	
4.	Orientación			
5.Agarres en el manurio en caminos angostos	Diferenciación		20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO - vias caminos reales- pito.
1.Descenso tecnicos rutas caminos 25 mts			**30**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-nov	**Lugar:** parque-campdxti	**Municipio:** SAN BERNARDO	**Hora:** 4:00 PM	**N° de sesión:** 12	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A12 AÑOS

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Descenso tecnicos rutas caminos
Objetivo Especifico: Aplicar gestos tecnicos en caminos angostos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.desplasamiento en campo deportivo en bici 5	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.vioson perisfrica en recorridos y caminos angostos		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - vias caminos reales- pito.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.Descenso tecnicos rutas caminos 50 mts	Equilibrio		30	
4.	Orientación			
5.Agarres en el manurio en caminos angostos	Diferenciación		20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - vias caminos reales- pito.**
1.Descenso tecnicos rutas caminos 25 mts			**30**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05-nov	**Lugar: calles señalizada**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 6:00 PM**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
		FUNDAMENTACIÓN		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Posicion cuerpo en la bici.
Objetivo Especifico: Mejorar la posicion del cuerpo en la bici descenso y acensos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO campo deportivo-calles.**
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.desplasamiento en campo deportivo en bici 10 recoridos diferente rimos	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO campo deportivo-calles.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. descenso de 50mts- 5 repeticiones	Velocidad	Maxima	**x**	30	
6. descesos de 30 mts 5 repeticiones		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO campo deportivo-calles.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Desensos con obstacolos eslalon	Reacción		20	
7.recorridos La gravedad en el cuerpo	Adaptación		10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06-nov	**Lugar: calles -vias**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 8:00 AM**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: PARTICPACION VALIDA MBT FUSAGASUGA UNAD.
Objetivo Especifico: reconocimiento de los procesos formativos habildades coordinativas y fisica en competencia
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.calentamiento circuito	Introduccion a la clase			
2.vueta de reconocimiento.	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desarrollo de la competencia	Resistencia	Aerobica			
4. desarrollo de la competencia		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - bici.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. reconocimiento del circuito	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07-nov	**Lugar: caminos reales.**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 8:00 AM**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Descenso tecnicos rutas caminos
Objetivo Especifico: Aplicar gestos tecnicos en caminos angostos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.desplasamiento en campo deportivo en bici 5	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.vioson perisfrica en recorridos y caminos angostos		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - vias caminos reales- pito.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.Descenso tecnicos rutas caminos 50 mts	Equilibrio		30	
4.	Orientación			
5.Agarres en el manurio en caminos angostos	Diferenciación		20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - vias caminos reales- pito.**
1.Descenso tecnicos rutas caminos 25 mts			**30**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-nov	**Lugar:** parque vias -carr	**Municipio:** SAN BERNARDO	**Hora:** 6:00 PM	**N° de sesión:** 04	**N° de semana:** 02
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Descenso tecnicos rutas caminos					
Objetivo Especifico: Aplicar gestos tecnicos en caminos angostos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.desplasamiento en campo deportivo en bici 5	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.vioson perisfrica en recorridos y caminos angostos		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - vias caminos reales- pito.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.Descenso tecnicos rutas caminos 50 mts	Equilibrio		30	
4.	Orientación			
5.Agarres en el manurio en caminos angostos	Diferenciación		20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - vias caminos reales- pito.**
1.Descenso tecnicos rutas caminos 25 mts			**30**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-nov	**Lugar:** parque vias -carr	**Municipio:** SAN BERNARDO	**Hora:** 8:00 AM	**N° de sesión:** 5	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Anticipacion del recorrido del la subida optimisar la ruta.					
Objetivo Especifico: vision en la ruta.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.desplasamiento en campo deportivo en bici 5	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO - vias difrentes - terrenos-
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Actividades que impliquen asender en difrentes		Explosiva	**x**	10	
3.Subidad sentado -pien en difrentes asenso -	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO camino - carretera desniveles
1.acenso mixto 200 MS	**x**		**30**	
2.acenso recorridos de 50 m mts	**x**		**30**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	JUSTICIA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-nov	**Lugar:parque vias -carr**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 8:00 AM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: PARTICPACION CARRERA DE CICLISMO MBT PASCA.					
Objetivo Especifico: reconocimiento de los procesos formativos habildades coordinativas y fisica en competencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.calentamiento circuito	Introduccion a la clase			
2.vueta de reconocimiento.	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desarrollo de la competencia	Resistencia	Aerobica			
4. desarrollo de la competencia		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - bici.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. reconocimiento del circuito	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19-nov	**Lugar:** parque vias -carr	**Municipio:** SAN BERNARDO	**Hora:** 8:00 AM	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 A 17 AÑOS

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Pedaleo- cadencia							
Objetivo Especifico: Desarrolla la habilidad de pedaler en la posicion de asenso							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **campo dxtivo**
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.desplasamiento en campo deportivo en bici 5	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO calle eminada -via señalizadaa conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Ejecicios subida de 250 mts. Cadencia 80 - 100	Fuerza	Maxima		30	
2.		Explosiva			
3.Ejecicios subida de 250 mts. Cadencia 90 - 100	Resistencia	Aerobica		30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO cono -platillos**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.Juegos de equlibrio sobre la bicleta en	Equilibrio		30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	COMPAÑERISMO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-nov	**Lugar: parque campo d**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 800 AM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Maneorabilidad de la bici
Objetivo Especifico: equlibrio domio de la bici
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO campo dxtivo**
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular			
4.desplasamiento en campo deportivo en bici 5	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO tablas- lineas campo deportivo demarcado**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. ciclo ruta	Resistencia	Aerobica		50	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.pasa la tabla		Desplazamiento		20	
7.Sigue la linea		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	COMPAÑERISMO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26-nov	**Lugar:**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 6:00 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: PARTICPACION CIRCUITO BAIKERS MTB SAN BERNARDO.					
Objetivo Especifico: reconocimiento de los procesos formativos habildades coordinativas y fisica en competencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.calentamiento circuito	Introduccion a la clase			
2.vueta de reconocimiento.	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desarrollo de la competencia	Resistencia	Aerobica			
4. desarrollo de la competencia		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - bici.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. reconocimiento del circuito	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-nov	**Lugar:** parque -calle señ	**Municipio:** SAN BERNARDO	**Hora:** 8:00 AM	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: El pedaleo
Objetivo Especifico: CORREGIR Y MEJORAR LA POSISION CUERPOR
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos-platillos -bici
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	x	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	x	5	
3.	Movilidad Articular			
4. La lleva	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO -CONOS- VIA SEÑALIZADA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Ejecicios subida de 250 mts. Cadencia 80 - 100 RP	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS- VIA SEÑALIZADA
1. PEDALEO SENTADO	X		20	
2. PEDALEO DE PIE	X		20	
3. PEDALEO MIXTO		X	30	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO GRADAS DEL PARQUE-
1.Estiramiento	X	7	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA GRUPAL -RESPETO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28-nov	**Lugar: Parque- calle señalizada.**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 8:00 AM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Maneorabilidad de la bici					
Objetivo Especifico: equlibrio domio de la bici					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4. La lleva	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Conos- platillo- via señalizada o campo deportivo.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.Juegos de postura estatica el semaforo(sentado-	Equilibrio		30	
4.	Orientación			
5.Juegos de postura dinamica.	Diferenciación		30	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.pedaleo subida	**x**		**15**	
2.pedaleo plano	**x**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	HONESTIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29-nov	**Lugar: Parque- calle señalizada.**	**Municipio: SAN BERNARDO**	**Hora: 8:00 AM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: BICI TUR					
Objetivo Especifico: equlibrio domio de la bici					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion contenido de la activida	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Toma de participacion	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular			
4. La lleva	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Conos- platillo- via señalizada o campo deportivo.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.Juegos de postura estatica el semaforo(sentado-	Equilibrio		30	
4.	Orientación			
5.Juegos de postura dinamica.	Diferenciación		30	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.pedaleo subida	**x**		**15**	
2.pedaleo plano	**x**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	HONESTIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: SAN BERNARDO CUND.**	
LUGAR:				PARQUE PRINCIPAL VIAS TECERARIAS	**HORARIO DE PRACTICA: DE 8:00 AM A 6:00 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	X		
			JUSTICIA		X	X
			COOPERACION		X	X
			LEALTAD	X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN		X	
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA	X	X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X	
			RITMO	X	X	x
			EQUILIBRIO	X		x
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X
			VELOCIDAD		X	X
			FLEXIBILIDAD		X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PEDALEO		X	X
			CADENCIA		X	X
			EQULIBRIO- EST- DIMA			
			POSTURA			X
		ELEMENTOS TACTICOS	TEC. ASENSO		X	X
			TEC.DESCENSO	X		X
			FRENADO	X		
			FRENADO	X		
			FUGAS			
			RITMOS		X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

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

ENEFICIADO	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	6		1	5	1									7
7 AÑOS	3	1	3	0	1										4
8 AÑOS	5	3	5	0	3	0									8
9 AÑOS	4	2	3	1	1	1									6
10 AÑOS	4	6	3	1	4	2									10
11 AÑOS	9	3	6	3	3	0									12
12 AÑOS	2	5	2	0	5	0									7
13 AÑOS	6	1	5	1	1	0									7
14 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
15 AÑOS	0	2	0	0	1	1									2
16 AÑOS	2	2	2	0	2	0									4
17 AÑOS	1	0	1	0	0	0									1
TOTALES	37	31	30	7	26	5									**68**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	CLASES DE CICLOMONTAÑISMO	FECHA:	sep-21
MUNICIPIO:	SAN BERNARDO	PROGRAMA O COMPONENTE:	ESCUELA DE CICLOMONTAÑISMO
RESPONSABLE:	RODOLFO TRIANA M.		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	LUCIANA PINEDA RAMIREZ 8		X			X															X	N.A	3218588035	107098467	N.A
2	DULCE MARIA ACERO ROJAS 7		X			X															X	N.A	3212081338	170753360	N.A
3	JUAN PABLO SOACHA ALVAREZ 8	X				X															X	N.A	3138800798	170894726	N.A
4	CARLOS ARAQUE PAREDES 7	X				X															X	N.A	3142107207	1071456217	N.A
5	ROGER CRISTBAL MARTINEZ CASAS 6	X				X															X	N.A	3122360631	107083462	N.A
6	SARA VALENTINA CHAVEZ SEGURA 08		X			X															X	N.A	3134676920	107098945	N.A
7	PABLO ALEJANDRO HERREA 7	X				X															X	N.A	32228419059	107076900	N.A
8	BRAYAN FELIPE PEDRAZA RICO 8	X				X															X	N.A	3108152758	107075213	N.A
9	LUIS ANGUEL DIAZ CASTILLO 7	X				X															X	N.A	3005951003	107075345	N.A
10	MARIA ALEJANDRA ALDANA TRIANA 6		X			X															X	N.A	3134462604	107050303	N.A
11	SALOME URIBE GUTIERREZ 6		X			X															X	N.A	3123792610	107050444	N.A
12	HELLEN JULIET PUENTES VALDERRAMA 7		X			X															X	N.A	3212360637	1070868046	N.A
13	SARA VALENTINA PEDRAZA RICO 6		X			X															X	N.A	3108152658	1070678493	N.A
14	JUAN ESTEBAN CRUZ MORENO 8	X				X															X	N.A	3108584986	1070908762	N.A
15	JULIAN CAMILO CASTAÑO MORALES 8	X				X															X	N.A	3104919336	1070868278	N.A
16	SARA VALENTINA PEDRAZA RICO 7		X			X															X	N.A	3108152758	10701789191	N.A
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	CLASES DE CICLOMONTAÑISMO	FECHA:	sep-21
MUNICIPIO:	SAN BERNARDO	PROGRAMA O COMPONENTE:	ESCUELA DE CICLOMONTAÑISMO
RESPONSABLE:	RODOLFO TRIANA M.		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	CESAR DAVID ZAMBRANO MORENO 10	X																			X	N.A	3112490377	1070752764	N.A
2	JEFERSON SANTIAGO BOHORQUEZ BUITRAGO- 11	X																			X	N.A	3208494473	1070289485	N.A
3	JUAN PABLO BELTRAN CANTOR 11	X																			X	N.A	3213515889	1070278499	N.A
4	MARIA CAMILA VALLEJO VIVAS 12		X																		X	N.A	3208494473	1070689089	N.A
5	YHOHAN ESNEIDER MUÑOZ 12	X																			X	N.A	304358450	1070647489	N.A
6	LIZ XIMENA OLAYA AVILA -10		X																		X	N.A	3125649264	1070908636	N.A
7	ALISON YIRETH MUÑOZ RODRIGUEZ 10		X																		X	N.A	3230231467	1070235564	N.A
8	CARLOS JOSE GARCIA TRIANA 12	X																			X	N.A	3142127072	1070903857	N.A
9	JUAN CAMILO MORA MOLINA 11	X																			X	N.A	3115858682.	1070267456	N.A
10	EVER ALEXANDER MARQUEZ 11	X																			X	N.A	3103368155	1070947251	N.A
11	LINDA VALENTINA GUTIERRES RICO 12		X																		X	N.A	3102669221	1070837612	N.A
12	JUAN DIEGO CASTILLO VIVAS 9	X																			X	N.A	3208494473	1070567489	N.A
13	PAULA CAMILA CHAVEZ SEGURA 10		X																		X	N.A	3134676920	1070096578	N.A
14	LAURA CAROLINA CHAVEZ VIVAS 12																				X	N.A	3134676920	1070126483	N.A
15	DILAN SANTIAGO GUTIERREZ GOMEZ -9	X																			X	N.A	3142099908	1070090987	N.A
16	DAVID SANTIAGO LIEVANO MORENO 10	X																			X	N.A	3004828695	1070093211	N.A
17	MAIDI ALEJANDRA BEJARANO BOJACA 10		X																		X	N.A	3123958964	1070097734	N.A
18	MARIA JOSE VEGA OSPINA 12		X																		X	N.A	3192649138	1070092238	N.A
19	MICHAEL ESTIVEN MUÑOZ SILVA 11	X																			X	N.A	3046053873	1070087543	N.A
20	ANI CAMILA PEDRAZA RICO 11		X																		X	N.A	3227219906	1070092348	N.A
21	DILAN FERNANDO LANDAZURI TORRES -11	X																			X	N.A	301607002	1070346580	N.A
22	JUAN SEBASTIAN AVILA -10	X																			X	N.A	3124332991	1070167843	N.A
23	JUANA CAMILA FERNANDEZ JUANA CAMILA FERNANDEZ GUEVARA - 10		X																		X	N.A	3225631327	1070098765	N.A
24	SHARIT SANCHEZ MARQUEZ- 11		X																		X	N.A	3219052908	1070237868	N.A

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	CLASES DE CICLOMONTAÑISMO	FECHA:	sep-21
MUNICIPIO:	SAN BERNARDO	PROGRAMA O COMPONENTE:	ESCUELA DE CICLOMONTAÑISMO
RESPONSABLE:	RODOLFO TRIANA M.		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	HEIDY CARINA REYES PARRA 15		X																			N.A	3208764068	1070750710	N.A
2	DIEGO ALEJANDO ROMERO CASTILLO 13	X																				N.A	3222229505	1070748902	N.A
3	JUAN DAVI RODRIGUEZ RICO 16	X																				N.A	32151281332	1070456734	N.A
4	OLVER SNEIDER GUTIERREZ GOMEZ 13	X																				N.A	3222245478	1070125432	N.A
5	NIKOL ESTEFANIA BOHORQUEZ BUITRAGO 15		X																			N.A	3208494473	1070675439	N.A
6	YAVI PINEDA CARVAJAL 17	X																				N.A	3202227943	1070234160	N.A
7	DAVID FELIPE RONDON BAQUERO 13	X																				N.A	3224378748	1070456005	N.A
8	DAVID SANTIAGO ACERO ROJAS 13	X																				N.A	3143235108	1070752234	N.A
9	WOTHSSON STIVEN REY 13	X																				N.A	3112234665	1070567432	N.A
10	JUAN JOSE MARTIN 13	X																				N.A	3115561984	1070564277	N.A
11	SARA NIKOL PARRA GUTIERREZ 13		X																			N.A	3123792610	1070230985	N.A
12	ANDERSON ESTIV BERNAL PARRA 15	X																				N.A	3213486939	1070214567	N.A
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

EL COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE SAN BERNARDO

HACE CONSTAR:

Que **JOSÉ RODULFO TRIANA MURILLO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **82.395.500** de FUSAGASUGA presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO**, durante el período comprendido entre el *01 de noviembre de 2021 al 30 de noviembre de 2021*, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide los 30 días del mes de noviembre de 2021.



Diego Fernando Mora Pulido
Coordinador De Deportes y Recreación