GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN PEDAGOGICO

#	CONTENIDO
1	TITULO
2	INTRODUCCIÓN
3	JUSTIFICACIÓN
4	MARCO LEGAL
5	OBJETIVO GENERAL
6	OBJETIVOS ESPECIFICOS
7	POBLACION OBJETO Y COBERTURA

#	CONTENIDO
8	CARACTERIZACION DEL DEPORTE
9	ESTRUCTURA POR NIVELES
10	TEMAS Y CONTENIDOS
11	METODOLOGIA DE TRABAJO
12	CONTROL,SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN
13	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES


HAS PARTE DE LA ESCUELA DE
CICLISMO
COGUA INSTITUTO DEPORTIVO
INICIACIÓN,FUNDACION,PERFEC
CIONAMIENTO
INSCRIPCIONES 3152856747

PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA (CICLISMO) INDEPORTES CUNDINAMARCA

FORMADOR:

ORLANDO ALEGRIA CASAS

PRESENTADO A:

ANDRES DAVID CASTRO

OCTUBRE 31 DE 2021

COGUA, CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO

PROGRAMA ESCUELA DE FORMACION EN CICLISMO

INFORMACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA			
FORMACION:	CICLISMO	AÑO:	2021
PROVINCIA:	SABANA CENTRO	GRUPO POBLACIONAL:	GRUPO A (6 AÑOS A 8 AÑOS) GRUPO B (9 AÑOS A 12 AÑOS) GRUPO C (13 AÑOS A 17 AÑOS)
MUNICIPIO:	COGUA CUNDINAMARCA	PERIODO:	1-10-2021 AL 15-12-2021
TIEMPO MANEJADO:	1. 20 MINUTOS DE PREPARACION 2. 1:30 (UNA HORA Y MEDIA) DE FORMACION 3. 10 MINUTOS DE CIERRE 4. TOTAL: 2 HORAS	INTENSIDAD HORARIA:	9 HORAS SEMANALES Y 36 HORAS MENSUALES.
INTRODUCCION E INICIACION DE CLASES:	1. ESTIRAMIENTO: (CEFALO CAUDAL O CAUDAL CEFALICO) 2. ACTIVACION CARDIOVASCULAR 3. DESARROLLO DEL TEMA A TRATAR.	DISTRIBUCION: .	(3 GRUPOS) 1. INICIACIÓN 2. FUNDAMENTACION 3. PERFECCIONAMIENTO 3 SESIONES A LA SEMANA PARA CADA GRUPO 1 DE ESTAS 3 SESIONES DEBE PROGRAMARSE CON ACTIVIDADES RECREATIVAS
INTRODUCCIÓN			

Se presenta este proyecto para desarrollar en el municipio de Gachancipá Cundinamarca, enfocado en fortalecer, incentivar la práctica del ciclismo, la promoción de hábitos y estilos saludables. Además de estimular el uso de la bicicleta como estilo de vida como un todo en el mismo entorno del fomento de la práctica de actividad física en tiempo libre.

Participarán niños y jóvenes en un espacio deportivo y recreativo, mostrándose la capacidad y la necesidad de crear espacios para mejorar su condición física y aplicando cada día conocimiento.

DEFINICION

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA
Son estructuras curriculares de carácter pedagógico y técnico encargados de contribuir a la formación física, intelectual, afectiva y social para los niños y jóvenes, propósito que se lograra a través de programas sistémicos que permitan desarrollar una disciplina deportiva y así mismo se encargará en su debida ejecución desarrollar habilidades y valores, que sean la herramienta fundamental para formar futuros deportistas o a futuro personas productivas para la sociedad.

JUSTIFICACIÓN

Es importante que los estudiantes desarrollen capacidades físicas, mediante la práctica de actividades recreativas y deportivas por lo que se propone la recreación de la escuela de formación, especializada en la enseñanza del CICLISMO.

A partir de los elementos adquiridos en el ciclo de escuela de formación, el estudiante, orientado por la dinámica de un proceso pedagógico, profundiza en los perfiles de formación deportiva y recreativa para el departamento de “Cundinamarca región que progresa”, adquiriendo las competencias propias del CICLISMO para el aprendizaje.

El núcleo de formación en profundidad que ofrece el Programa se caracteriza por que sus espacios académicos están direccionados hacia la adquisición de competencias propias del perfil que el estudiante desea adquirir.

La escuela de formación, es un sector de los diferentes escenarios que plantea su quehacer en el conocimiento y el análisis de las necesidades de la población a partir de la acción motriz para poder intervenir diferentes sectores como el de la disciplina deportiva, la salud y la recreación para este caso favorecer el desarrollo del niño.

OBJETIVOS DE FORMACIÓN

OBJETIVO GENERAL:

Implementación de una escuela de formación deportiva de CICLISMO con atención a sus áreas de influencia, como una estrategia para inducir a la práctica del CICLISMO y la búsqueda del fortalecimiento deportivo, integral, social y cultural de los estudiantes.
Prestación de servicio de apoyo a la gestión de formador deportivo y recreativo para el departamento de Cundinamarca en el plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"
Acompañar los procesos de planeación, organización y ejecución de los festivales de escuelas del deporte escolar y formativo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar las competencias básicas del perfil profesional desde los procesos de observación, análisis y discusión de prácticas propias del calentamiento, movilidad articular, estiramientos para iniciación CICLISMO.
- Desarrollar las competencias básicas del perfil profesional desde los procesos de observación, análisis y discusión de prácticas propias del Deporte.
- Desarrollar las competencias básicas del perfil profesional desde los procesos de observación, análisis y discusión de prácticas propias de la Recreación, ocio y manejo del tiempo libre.
- Elaborar una metodología adecuada que se ajuste al grupo poblacional que sea interdisciplinario en la orden del formato educativo, progreso técnico físico y psicosocial del deportista.

- Practicar los movimientos básicos mediante la imitación de movimientos básicos, aplicando diferentes ritmos y recorridos, para favorecer y trabajar las habilidades básicas motoras del niño.
- Trabajar junto con los niños el desarrollo de destrezas para poner en práctica la técnica y la táctica de CICLISMO.

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR

GRUPO A: Alumnos de 6 a 8 años

1. Movilidad articular, estiramientos y activación cardiovascular teniendo en cuenta el espaciotemporal, la adquisición de habilidades básicas motoras del niño para el uso de elementos y la afirmación de su lateralidad definida.
2. Formas básicas primarias: caminar, correr, saltar en múltiples variaciones
3. Básicas secundarias: lanzar, recibir, rodar, deslizarse, manejar
4. Manejo de la percepción del movimiento corporal y el movimiento externo
5. Hacer parte en las actividades en todo momento la bicicleta ya que será nuestro gran aliado en nuestra disciplina y el desarrollo de las adecuaciones y los cálculos de las diferentes trayectorias y la complementación de la mecánica en la bicicleta, como medio de defensa para cualquier recorrido o alistamiento de la misma.
6. Todas las actividades serán desarrolladas con un gran contenido lúdico, iniciando con formas jugadas simples las que al final de la etapa llegarán a conformarse en juegos reglados y juegos introductorios para nuestra disciplina del ciclismo.

GRUPO B: Alumnos de 9 a 12 años

1. Movilidad articular, estiramientos y activación cardiovascular teniendo en cuenta el espaciotemporal, la adquisición de habilidades básicas motoras del niño para el uso de elementos y la afirmación de su lateralidad definida. (la importancia de estos elementos es fundamental para llegar al calor del juego y el desarrollo de la disciplina del CICLISMO), por esta razón no será opcional, siempre deberá desarrollarse para el excelente desarrollo de la práctica de cualquier actividad física y especialmente para el inicio de cualquier deporte, en este caso del CICLISMO.

2. Aprendizaje progresivo de técnica y su aplicación inmediata de mecánica simples, inicialmente con posibilidad de ajustar y preparar la bicicleta, colocando como énfasis en el desarrollo de la evaluación la trayectoria, los desplazamientos y obteniendo la postura correcta para cada una de las ejecuciones a desarrollar.

3. Partiendo de lo más simple y avanzando a lo más complejo se indicará y se enseñara por etapas, que se irán integrando en las nuevas estructuras del movimiento más complejas.

4. Cada gesto técnico será integrado en acciones previas y las posteriores, con la transferencia a situaciones de desplazamiento real adecuados a su edad, conocimiento y nivel.

5. Las actividades tendrán contenido recreativo y será planteada como una ocasión para jugar, divertirse y aprender, perfeccionando movimientos, gesto motor, velocidad, ritmo, posicionamiento, y mecánica.

6. Juegos introductorios y juegos de aplicación como trabajo personal, trabajo con pareja, trabajo con tercero, trabajo de a cuatro y trabajo de equipo, manteniendo la distancia y respetando el distanciamiento, para aglomeración entre estudiantes.

7. Progresivamente se aumentará el contenido técnico- táctico de acuerdo con el nivel de desarrollo del grupo y la cantidad de tiempo dedicada a la actividad.

8. Es fundamental la retroalimentación positiva y a la promoción de acción que favorecen la confianza en sí mismo.

9. Se practicarán las defensas de forma variada y situaciones múltiples.

10. Las cualidades físicas, se desarrollarán perfectamente con el resultado natural de la exigencia física de las actividades organizadas, para el desarrollo y fijación flexible de las destrezas del deporte y no como consecuencia de actividades específicas destinadas en su desarrollo.

GRUPO C: 13 A 17 AÑOS

1. Movilidad articular, estiramientos y activación cardiovascular teniendo en cuenta el espaciotemporal, la adquisición de habilidades básicas motoras del niño para el uso de elementos y la afirmación de su lateralidad definida. (la importancia de estos elementos es fundamental para llegar al calor del juego y el desarrollo de la disciplina del CICLISMO), por esta razón no será opcional, siempre deberá desarrollarse para el excelente desarrollo de la práctica de cualquier actividad física y especialmente para el inicio de cualquier deporte, en este caso del CICLISMO.
2. Actividades de entrenamiento con progresiva exigencia en todos los aspectos (fisico-tecnico-tactico).
3. Se promoverá la integración de las destrezas realizadas sucesivamente, dentro de la estructura global de juego del equipo, según los esquemas tácticos adoptados en cada momento de la evolución.
4. Se formarán grupos recreativos y grupos de competición de acuerdo con sus intereses.
5. En las prácticas de juego grupal se aplicará las reglas básicas del ciclismo, de acuerdo a y o nivel del progreso en la que se encuentre.

Se realizarán varios momentos dentro de la valoración:

CRITERIOS

1. La evaluación está determinada de acuerdo con el cronograma y a los requerimientos institucionales, se desarrolla de manera integral y permanente, se estructura bajo los siguientes criterios:

El saber ser: considera el compromiso y responsabilidad con el proceso de formación en el espacio académico, en este sentido se tiene en cuenta la asistencia, puntualidad, cumplimiento y calidad en las tareas del espacio académico.

El saber saberes (generales y específicos): da cuenta de la adquisición de los conocimientos teóricos y conceptos necesarios para sus desempeños y construidos desde el espacio académico,

los cuales se pueden expresar en las evaluaciones de cada práctica, desarrollo de las actividades, y la práctica.

El saber hacer: encierra las acciones “prácticas” fundamentadas en los conocimientos teóricos y conceptuales, por lo tanto, en el espacio académico se evalúa la aplicación de principios básicos de la función del organismo y la forma y estructura del cuerpo humano.

En relación con los procedimientos para llevar a cabo la evaluación, se contará con una autoevaluación, la cual se realizará utilizando una rúbrica que contenga tres elementos: el primero relacionado con el componente conceptual (Apropiación de conceptos) , el segundo con el componente práctico y procedimental (Desarrollo de acciones prácticas, relacionadas con las estrategias vistas), y el tercero con el componente axiológico y valorativo (Responsabilidad, compromiso, puntualidad, oportunidad).

Por último, de manera paralela se realiza la heteroevaluación a cargo del docente teniendo en cuenta los criterios de evaluación.

Finalmente es importante señalar que se cuenta con dos momentos de evaluación:

UNIDADES TEMATICAS

UNIDAD	TEMA	SEMANA	RESPONSABLE	FECHA
UNIDAD 1 y 2 **La Iniciación y Formación Deportiva**	Clasificación del deporte y estructura general de la Escuela	1		1 AL 8 DE OCTUBRE
	Etapas del desarrollo deportivo	2		
	UTILIZACION DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN Pedagogía y didáctica del CICILISMO	3		TODOS LOS DIAS
	Primer proceso evaluativo a nivel de difusión de la disciplina deportiva REALIZACIÓN DE INSCRIPCIONES	4	**Primera valoración**	14 AL 19 DE OCTUBRE
	Métodos de enseñanza en CICLISMO. (Modelo tradicional). Presentación de la escuela a nivel municipal.	5		21 AL 26 DE OCTUBRE
	Métodos de enseñanza en	6		29 DE OCTUBRE AL 3 DE NOVIEMBRE

	CICLISMO. (Modelo activo) Preparación de elementos Presentación a la escuela.			
UNIDAD 2 y 3 Fundamentos	Modulo: Capacidades Coordinativas iniciación de test	7		DEL 5 AL 10 DE NOVIEMBRE
	Iniciación y formación deportiva	8		DEL 12 AL 17 DE NOVIEMBRE
	Segunda revisión proyecto aplicativo	9		DEL 19 AL 24 DE JULIO
	Metodología de la táctica desde el inicio de como emplear adecuadamente la bicicleta.	10	**Segunda valoración**	DEL 26 AL 31 DE NOVIEMBRE
	Modulo: Principios técnicos de base.	11		DEL 2 AL 7 DE DICIEMBRE
UNIDAD 3 y 4 Estructura táctica	Modulo: Principios tácticos de evolución (Defensivos) contemplación de herramientas y accesorios (implementos deportivos y presentación personal).	12 Y 13		DEL 9 AL 14 DE DICIEMBRE

	Ejercicios para dominio y/o aprendizaje, del uso de la bicicleta, como medio pedagógico	13		DEL 16 AL 21 DE DICIEMBRE

METAS GENERALES					
1. Módulo: Clasificación del deporte y estructura general de la Escuela.	2. Módulo: Etapas del desarrollo deportivo	3. Módulo: Pedagogía y didáctica del CICLISMO con énfasis en la recreación y lúdica	4. Módulo: Métodos de enseñanza, modelo tradicional.	5. Módulo: Métodos de enseñanza, modelo activo.	6. Modulo: Capacidades Coordinativas
7. Módulo: Programas en Iniciación y formación deportiva.	8. Modulo: Empleabilidad Herramientas, para su buen mantenimiento de la bicicleta (dependiendo del nivel)	9. Modulo: Principios tácticos de base	10. Modulo Principios tácticos de evolución (Defensivos)	15. Modulo Principios tácticos de evolución (Ofensivos)	Cierre del ciclo con actividad ciclística.

PLANEACIÓN DE CLASES 1 de OCTUBRE 2021 AL 15 de Diciembre 2021

Institución:	**INDEPORTES**	**PROVINCIA:**	**SABANA CENTRO**	**HORARIOS:**	**LUNES: 2 pm a 6 pm Miércoles 2 pm a 6 pm Viernes : 2:00 PM A6:00PM**
Tema:	**CICLISMO**	**Nombre del FORMADOR**	**ORLANDO**	**Apellidos**	**ALEGRIA CASAS**
Etapa motora CICLISMO:	**INICIACIÓN, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO.**	**Grupo poblacional:**	**GRUPO A (6 AÑOS A 8 AÑOS) GRUPO B (9 AÑOS A 12 AÑOS) GRUPO C (13 AÑOS A 17 AÑOS)**		
Objetivo de la Clases:	**1. CONOCER GRUPO POBLACIONAL 2. DIVICIONES POR NIVELES 3. DAR A CONOCER EL CICLISMO Y SUS DIFERENTES MODALIDADES 4. OBSERVACION DE IMPLEMENTOS DEPORTIVO 5. EXIGIR PRESENTACION PERSONAL 6. OBSERVACION DEL ESTADO DE LAS BICICLETAS EN INDUCCION DE SU MANTENIMIETNO. 7.UTILIZACION ADECUADA DE LAS HERRAMIENTAS Y/ KIT DE DESPINCHE 8.ADECUACION DE CADA BICICLETA A CADA NIÑO, CON MEDIDAS (PARA EVITAR POSIBLES LESIONES, A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO) 9.COMO SUBIRSE ADECUADAMENTE EN LA BICICLETA 10. EXPLICACION DE SEÑALIZACION EN LA BICICLETA 11. CUIDADOS SOBRE LA BICICLETA, TANTO EN LA MISMA COMO LA INTERACCION CON EL MEDIO EXTERNO. 12. MEDIDAS DE PRECAUCION. 13. MODO DE FRENO. 14. MODE DE ARRANQUE. 15. DESPLAZAMIENTOS 16. OBSTACULOS 17.DOMINIO 18. TIEMPO (PRUEBAS FISICAS COMPLEMENTARIAS) 19. DURACIÓN 20. RESISTENCIA (PRUEBAS FISICAS COMPLEMENTARIAS) 21 EVALUACION: 21.1. PRESENTACION PERSONAL. SI ESTAN BIEN ATALAJADOS) 21.2. PRESENTACION DE LOS IMPLEMENTOS DE SU MODALIDAD DEPORTIVA.**				

	21.3. UTILIZACION DE SUS HERRAMIENTAS (PRUEBA DE DESPINCHE) **21.4. TECNICA DE USO DE LA BICICLETAS (DESDE QUE SE SUBEN, ARRANQUE, DESPLAZAMIENTO, CUIDADOS, DOMINIO, RESISTENCIA, LLEGADA Y UTILIZACION DE FRENO).** **21.5. ULTIMO Y MÁS IMPORTANTE, RESPETO POR SU DEPORTE, POR SU COMPAÑERO Y POR LA ESCUELA.** **22. SENTIDO DE PERTENENCIA** **23. (RESULTADOS DE TESTS AL INICIO DE LA ESCUELA, DURANTE EL PROSESO DE LA ESCUELA Y EN SU FINALIZACIÓN)**		
Recursos:	**BICICLETA, CASCO, HERRAMIENTAS DE DESPINCHE, GUANTES, TENISO Y/O ZAPATILLAS DE (CALAS)**		
Tiempo de la clase:	**1. 20 MINUTOS DE PREPARACION** **2. 1:30 (UNA HORA Y MEDIA) DE FORMACION** **3. 10 MINUTOS DE CIERRE** **TOTAL: 2 HORAS**	**Fecha:**	**CONTEMPLA MESES DE OCTUBRE, NOVIEMBRE, DICIEMBRE DEL 2021.**

ETAPA	ACTIVIDAD	Metodología	RECURSOS	EVALUACIÓN
Fase Inicial	CALENTAMIENTO TANTO DE MIENBROS INFERIORES COMO MIEMBROS SUPERIORES.	1. MOVILIDAD ARTICULAR 2. ESTIRAMIENTO 3. ACTIVACION CARDIOVASCULAR (VARÍA CADA UNA DE LAS SECIONES)	DESARROLLO DE ACTIVIDADES EN LAS CASA DE LOS ESTUDIANTES Y EN EL CAMPO DE PRÁCTICA.	SE EVALUARÁ EL CALENTAMIENTO COMPLETO Y BIEN EJECUTADO. (CONTEMPLANDO LA INICIACION DEL PROCESO)
Desarrollo	**1. PLANTEAMIENTO TEMATICA** **2. EXPLICACIÓN DE ACTIVIDAD** **3. DEMOSTRACION DE LA MISMA** **4. EJECUCION DE LA ACTIVIDAD** **5. PROCEDER AL DESARROLLO INDIVIDUAL DE CADA INTEGRANTE** **6. APOYO Y OBSERVACIONES** **7. CORRECCIONES Y ENFATIZACION DE CUALIDADES DESARROLLADAS POR ALUMNO** **8. EJECUCION SIN APOYO** **9. DEMOSTRACION DE LA HABILIDAD APRENDIDA Y/O MEJORAMIENTO** **10. EVALUACION DEL PROCESO**	ACTIVIDADES DE PERCEPCION DEL MOVIMIENTO CORPORAL. ASI TAMBIEN CON RECONOCIEMIENTO Y MEMORIZACION DE NOMBRES Y SOCIALIZACION CON GRUPO.	**1. BICICLETA** **2. GUANTES** **3. CASCO** **4. TENIS** **5. ZAPATILLAS (CALAS)** **6. LICRAS** **7. KIT DE DESPINCHE** **8. COLEGIO JUAN JOSE NEIRA (ESENARIO)**	OBSERVACION DE LAS HABILIDADES DE PERSEPCIÓN DEL MOVIMIENTO CAPACIDADE BASICAS MOTORAS COMO LO SON: CORRER/ SALTAR/ GOLPEAR/ REPTAR, ATRAPAR. SEGMENTARIAS (BRAZOS, PIERNAS, MIEMBROS

	11. APLICACIÓN DE ACTIVIDADES EN CAMPO **12. DESARROLLO EN ADAPTACIÓN.** **13. APLICACIÓN DE HABILIDADES, CON TECNICAS.** **14. DESARROLLO DE TECNICA** **15. DESARROLLO DE RESISTENCIAS** **16. DESARROLLO DE TEMATICAS EN CONJUNTO.** **17. DEMOSTRACIONES INDIVIDUALES** **18. RESULTADOS DE EL PROCESO.**			SUPERIORES, MIENMBROS INFERIORES) COMO REALIZACION DEL MANEJO DE LA BICICLETA, HERRAMIENTAS DE DESPINCHE. DE ESTA MANERA SE VERA EL NIVEL PARA LOGRAR UN SOLO OBJETIVO LA BUENA Y ADECUADA UTILIZACIÓN DE ESTA DE LAS HABILIDADES PROPIAS PERCEPTILES.
Fase final	**1. VUELTA A LA CALMA** **2. BAJAR LA INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD.** **3. BAJAR LA CARGA PROPUESTA, DEPENDIENDO DE LA TEMATICA** **4. MENEJO DE RESPIRACION** **5. MOVILIDAD ARTICULAR** **6. ESTIRAMIENTOS** **7. RETROALIMENTACION** **8. OBSERVACIONES** **9. SUJERENCIAS** **10. ENFATIZACION DE CUALIDADES**	**REPETITIVO**	**1. BICICLETA** **2. GUANTES** **3. CASCO** **4. TENIS** **5. ZAPATILLAS (CALAS)** **6. LICRAS** **7. KIT DE DESPINCHE** **COLEGIO COGUA**	DESARROLLO TOTAL DE SU VUELTA A LA CLAMA Y LA EJECUCIÓN.

OBSERVACIONES

Tomado de: Formato Planeación de Clase ej.-CLASE MODELO, modificado por ORLANDO ALEGRIA CASAS 2021.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: CICLISMO

MUNICIPIO: COGUA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO		INICIACION		INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		RUTA		RUTA	RUTA			
3:00PM A 5:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO	RUTA		RUTA		RUTA			
5:20 PM A 7: 20 PM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO		RUTA		RUTA	RUTA			
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR: ORLANDO ALEGRIA CASAS

FIRMA DEL MONITOR: ORLANDO ALEGRIA CASAS



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	DESARROLLA HABILIDADES DE ACOPLAMIENTO AL TRABAJO INDIVIDUAL DURANTE CADA CLASE
						RITMO	MANEJA CON INDEPENDENCIA RITMICY SEGMENTARIA LAS PARTES DE SU CUERPO
						EQUILIBRIO	MANTIENE EL EQUILIBRIO SOBRE SU BICICLETA EN ESTADO ESTATICO
						ORIENTACION	SE UBICA EN LA DIRECCION INDICADA PARA CADA SALIDA
						DIFERENCIACION	DIFERENCIA LOS 3 FORMATOS DEL CICLISMO MTB
						REACCIÓN	REACCIONA A LAS DIFERENTES SEÑALES E INDICACIONES EN CADA UNA DE LAS COMPETENCIAS
						ADAPTACIÓN	SE ADAPTA A LOS DIFERENTES TRAYECTOS DE LA PISTA EN DONDE SE TRABAJA
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	CAMINA SOBRE UNA LINEA ESPECIFICA EN DIFRENTES DIRECCIONES
						CORRER	CORRE SEGUN LAS SEÑALES INDICADAS HACIA UN OBJETIVO
						SALTAR	SALTA EN UNO Y OTRO PIE
						ATRAPAR	
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	TREN INFERIOR	APLICA FUERZA EN SU TREN INFERIOR EN CADA SALIDA
						CORE	REALIZA EJERCICIOS DE CORE PARA SU FORTALECIMEINTO
						EXPLOSIVA	DESARROLLA FUERZA DURANTE LAS COMPETENCIAS EN CADA CLASE
				2	RESISTENCIA	MUSCULAR	SOSTIENE OBJETOS EN UNA POSICION INDICADA
						AEROBICA	UTILIZA LA RESPIRACION PARA EL DESARROLLO DE SU FUERZA PULMONAR
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	SE DESPLAZA CON VELOCIDAD POR LA PISTA
						REACCION	REACCIONA VELOZMENTE ANTE INDICACIONES
						GESTO	REALIZA GESTOS TECNICOS EN VELOCIDAD
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	REALIZA MOVIMIENTOS FLEXIBLES CON TODO EL CUERPO
						ESPECIFICA	REALIZA MOVIMIENTOS FLEXIBLES SEGMENTADOS

CICLISMO	INICIACION	TECNICO	DESTREZAS	1	EQUILIBRIO	Juegos, actividades con obstaculos, circuitos, pistas, competencias individuales y grupales, reconocimiento de pistas, trayectorias	En toda la parte tecnica se trabajaran cada uno de los elementos conforman el CICLISMO como lo son: el arranque de forma explosiva, regulación, ritmo, cadencia pedaleo en la bicicleta, tecnica llegada explosiva llegada regulada. Estos se les enseñara a los deportistas por medio de actividades y juegos ludicos y recreativos para que a medida que pasen los sesiones ellos asimilen cada una de estas posturas y posicionamientos con respecto a la bicicleta. en cada clase se trabaja un tecnica distinta y con variedad de juegos.
				2	ARRANQUE		
				3	POSICIONAMIENTO		
				4	LLEGADA		
				5	REMATE		
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	CICLISMO A NIVEL MUNDIAL	CONOCE LA HISTORIA DEL CICLISMO MUNDIAL
						CICLISMO EN COLOMBIA	RECONOCE CUANDO SE FUNDO LA FEDERACION DE CICLISMO COLOMBIANA
						QUE ES MTB	CONOCE LA MODALIADA DE MTB
						MODALIDADES DEL MTB	IDENTIFICA LAS 3 MODALIDADES DEL MTB, CROOS COUNTRY, DOWN HILL Y MARATHON
						CATEGORIAS	RECONOCE CUALES SON LAS CATEGORIAS DEL CROSS COUNTRY
						MECANICA	RECONOCE LA PARTE MECANICA DE LA BICLETA PARA LAS PRUEBAS DEL MTB

	I O N	TEORICO		2	REGLAMENTACION		
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CON EL INSTITUTO DE DEPORTES	SIENTE EN CADA COMPETENCIA POR QUIEN COMPITE
						CON LA BICICLETA	RECONOCE SU BICICLETA COMO HERRAMIENTA PARA LA OBTENCION DE LA VICTORIA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	RESPETA A SU FORMADOR Y A CADA UNO DE LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE FORMACION
						RESPONSABILIDAD	ES RESPONSABLES CON LA LLEGADA A LOS ENTRENAMIENTOS Y TIEMPOS ESTIPULADOS DURANTE ELLA
						AUTOCUIDADO	PORTA LOS ELEMENTOS DE PROTECION TALES COMO CASCO Y DEMAS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	LLEGA ASEADO EL Y SU BICICLETA
						ALIMENTACIÓN	LLEVA UN BUEN HABITO ALIMENTICIO
						PRESENTACION PERSONAL	SE PRESNTA A CADA SESION CON BUENA PRESNTACION PERSONAL
						DESCANSO Y SUEÑO	DESCANSA LO NESESARIO PARA SUS ENTRENAMIENTOS
						EJERCICIO FISICO	REALIZA EN CASA EJERCICIOS PARA EL FORTALECIMIENTO DE SU TREN INFERIOR
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SU ACTITUD ES LA MEJOR DURANTE LAS DIFERENTES SESIONES
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA EN CADA SESION POR EL MEJORAMIENTO DE SU TECNICA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ESTA ATENTO A CADA UNA DE LAS INDICACIONES DADS EN LAS SESIONES
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	CONVIVE EN PAZ CON SUS COMPAÑEROS DURANTE CADA SESION
				1	JUEGOS DE	EL GATO Y EL RATON	DESARROLLA HABILIDAES DURANTE EL JUEGO

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	*	INTEGRACION		
				2	JUEGOS TRADICIONALES	SALTO CON LA ZOGA	REALIZA SALTOS CON UNO Y OTRO PIE, PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS	ORLANDO ALEGRIA
MUNICIPIO	COGUA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	SE ACOPLA A LAS DIFERENTES PISTAS
						RITMO	DURANTE EL PEDALEO MANTIENE UN BUEN RITMO EN CARRERA
						EQUILIBRIO	MANEJA A LA PERFECCION EL EQUILIBRIO CUANDO LO REQUIERE
						ORIENTACION	SU SENTIDO DE ORIENTACION ES EXELENTE PARA CADA COMPETENCIA
						DIFERENCIACION	DIFERENCIA ENTRE TECNICA Y TACTICA DEL DEPORTE
						REACCIÓN	SU SENTIDO DE REACCION ES AGUDO PARA LAS DIFERENTES COMPETENCIAS EN CLASE
						ADAPTACIÓN	SE ADAPTA A CADA UNO DE LOS OBSTACULOS EN LOS DIFERENTES TRAYECTOS PROPUESTOS PARA LAS SESIONES
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	CAMINA EN UN SOLO PIE
						CORRER	CORRE EN DIFERENTES DIRECCIONES CON LOS OJOS BENDADOS
						SALTAR	SALTA EN UN SOLO PIE CON LOS OJOS BENDADOS
						ATRAPAR	ATRAPA Y LANZA OBJETOS CON UNA Y OTRA MANO A UN OBJETIVO
						RODAR	
			SICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	REALIZA SALIDAS POTENTES DUIRANTE LAS SESIONES Y CARRERAS
						RESISTENCIA A LA FUERZA	RESISTE CADA UNO DE LOS EJERCICIOS DE FUERZA EN CADA SESION

		FISICO	CAPACIDADES FISICA	2	RESISTENCIA	MAXIMA	UTILIZA EL MAXIMO DE SU RESISTENCIA PARA LOS DIFERENTES EJERCICIOS EN CLASE
						CADENTE	DESARROLLA DURANTE EL RECORRIDO DE LA PISTA UNA RESISTENCIA CADENTE
				3	VELOCIDAD	DE TRASLACION	SE RASLADA CON VELOCIDAD POR LA PISTA
						DE REACCION	REACCIONA VELOZMENTE ANTE LOS OBSTACULOS EN LA PISTA
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	REALIZA DIFERENTES EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERAL
						ESPECIFICA	REALIZA DIFERENTES EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD POR GRUPOS MUSCULARES
		TECNICO	DESTREZAS	1	EQUIILIBRIO	Juegos, actividades con obstaculos, circuitos,pistas, competencias individuales y grupales, reconicimiento de pistas, trayctorias	En toda la parte tecnica se trabajaran cada unos de los elementos conforman el CICUSMO como los son: el arranque de forma explosiva, regulación, ritmo, cadencia posisiona miento en la bicicleta, tecnka llegada explosiva o llegada regulada. Estas se les enseñara a los deportistas por medio de activides y juegos ludicos y recreativos para que a medida que pasen las sesiones ellos asimilen cada uno de estos gestos y poskionamietnos con respecto a la bicicleta. en cada clase se trabaja un tecnka distinta y con varkdad de juegos.
				2	ARRANQUE		
				3	POSICIONAMIENTO		

		TECNICO	DESTREZAS				
				3	POSICIONAMIENTO	Juegos, actividades con obstaculos, circuitos,pistas, competencias individuales y grupales, reconicimiento de pistas, trayctorias	En toda la parte tecnica se trabajaran cada unos de los elementos conforman el CICUSMO como los son: el arranque de forma explosiva, regulación, ritmo, cadencia posisiona miento en la bicicleta, tecnka llegada explosiva o llegada regulada. Estas se les enseñara a los deportistas por medio de activides y juegos ludicos y recreativos para que a medida que pasen las sesiones ellos asimilen cada uno de estos gestos y poskionamietnos con respecto a la bicicleta. en cada clase se trabaja un tecnka distinta y con varkdad de juegos.
				4	LLEGADA		
				5	REMATE		
				1		CICLISMO EN EL MUNDO	RECONOCE LAS PRINCIPALES CARACTERISTICAS DEL CICLISMO A NIVEL MUNDIAL
						MTB Y SUS CATEGORIAS	RECONOCE LAS CATEGORIAS DEL MTB
						HISTORIA DE LA BICICLETA	IDENTIFICA LA HISTORIA DE LA BICICLETA
						MTB EN COLOMBIA	RECONOCE LA FUNDACION DEL MTB EN COLOMBIA
						CATEGORIAS	SABE CADA UNA DE LAS CATEGORIAS DE LAS PRUEBAS DEL MTB

	N I C I A C I O N	TACTICO		2			
				3		CON EL INSTITUTO DE DEPORTES	RECONOCE POR QUIEN COMPITE
						CON LA BICICLETA	SABE A PERFECCION QUE SU BICICLETA ES EL MEDIO PARA LA OBTENCION DE LA VICTORIA
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	RESPETO	RESPETA A SU FORMADOR Y A CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS
						RESPONSABILIDAD	ES RESPONSABLE EN CADA UNA DE LAS SESIONES
						CUMPLIMIENTO	SE PRESENTA A TIEMPO A CAD UNA DE LAS SESIONES
				2	REGLAMENTACION	ASEO CORPORAL	MANTIEN UN BUEN ASEO PERSONAL PARA LAS DIFERENTES SESIONES
						ALIMENTACIÓN	SE ALIMENTA DEBIDAMENTE PARA CADA UNO DE LOS ENTRENAMIENTOS
						PRESENTACION PERSONAL	SU PRESENTACION PERSONAL ES EXELENTE PARA CADA UNA DE LAS SESIONES
						DESCANSO Y SUEÑO	SU DESCANSO Y SUEÑO ES EL NECESARIO PARA SU DESARROLLO
						EJERCICIO FISICO	REALIZA EJERCICIO FISICO DIARIO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	ACTITUD POSITIVA	SU ACTITUD ES LA MEJOR DURANTE CADA UNA DE LAS SESIONES
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA POR MEJORAR EN CADA SESION

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**CONVIVENCIA DEPORTIVA**	LA CONVIVENCIA CON SUS COMPAÑEROS ES EXELENTE
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	CAPTURA LA BANDERA	REALIZA EL JUEGO EN SU BICICLETA RESPETANDO SUS REGLAS
						QUEMADOS	REALIZA EL JUEGO LANZANDO EL BALON DESDE SU BICICLETA
						PRESENTACION PERSONAL	SU PRESENTACION PERSONAL ES LA ADECUACADAMENTE PARA CAD SESION
						DESCANSO Y SUEÑO	SU SUEÑO Y DESCANSO SON OPTIMOS PARA CADA ENTRENAMIENTO
						EJERCICIO FISICO	REALIZA EJERCICIO FISICO EXTRA CLASE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SU ACTITU SIMPRE ES TRIUNFADORA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA PARA MEJORAR EN CADA SESION
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ESTA CONCENTRADO DURANTE CADA COMPETENCIA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	SU CONVIVENCIA EN CLASE ESLA MEJOR
				1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAPTURA LA BANDERA	REALIZA EL JUEGO CON SUS COMPAÑEROS EN SU BICICLETA
						PONCHADOS	REALIZA EL JUEGO EN BICICLETA

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATI	2	JUEGOS TRADICIONALES		
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS	ORLANDO ALEGRIA CASAS
MUNICIPIO	COGUA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	SE ACOPLA A LAS DIFERENTES PISTAS
				RITMO	DURANTE EL PEDALEO MANTIENE UN BUEN RITMO EN CARRERA
				EQUILIBRIO	MANEJA A LA PERFECCION EL EQUILIBRIO CUANDO LO REQUIERE
				ORIENTACION	SU SENTIDO DE ORIENTACION ES EXELENTE PARA CADA COMPETENCIA
				DIFERENCIACION	DIFERENCIA ENTRE TECNICA Y TACTICA DEL DEPORTE
				REACCIÓN	SU SENTIDO DE REACCION ES AGUDO PARA LAS DIFERENTES COMPETENCIAS EN CLASE
				ADAPTACIÓN	SE ADAPTA A CADA UNO DE LOS OBSTACULOS EN LOS DIFERENTES TRAYECTOS PROPUESTOS PARA LAS SESIONES
		6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	CAMINA EN UN SOLO PIE
				CORRER	CORRE EN DIFERENTES DIRECCIONES CON LOS OJOS BENDADOS
				SALTAR	SALTA EN UN SOLO PIE CON LOS OJOS BENDADOS
				ATRAPAR	ATRAPA Y LANZA OBJETOS CON UNA Y OTRA MANO A UN OBJETIVO

FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICA	1	FUERZA	RESISTENCIA A LA FUERZA	RESISTE CADA UNO DE LOS EJERCICIOS DE FUERZA EN CADA SESION
		2	RESISTENCIA	MAXIMA	UTILIZA EL MAXIMO DE SU RESISTENCIA PARA LOS DIFERENTES EJERCICIOS EN CLASE
				CADENTE	DESARROLLA DURANTE EL RECORRIDO DE LA PISTA UNA RESISTENCIA CADENTE
		3	VELOCIDAD	DE TRASLACION	SE RASLADA CON VELOCIDAD POR LA PISTA
				DE REACCION	REACCIONA VELOZMENTE ANTE LOS OBSTACULOS EN LA PISTA
		4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	REALIZA DIFERENTES EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERAL
				ESPECIFICA	REALIZA DIFERENTES EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD POR GRUPOS MUSCULARES
TECNICO	DESTREZAS	1	EQUIIBRIO	juegos actividades con obstaculos,circuitos,pistas ,competencias individuales y grupale,reconocimientos de pistas.	En toda la parte tecnica se trabajaran cada unos de los elementos conforman el CICUSMO como los son: el arranque de forma explosiva, regulación, ritmo, cadencia posisiona miento en la bicicleta, tecnka llegada explosiva o llegada regulada. Estas se les enseñara a los deportistas por medio de actividades y juegos ludicos y recreativos para que a medida que pasen las sesiones ellos asimilen cada uno de estos gestos y poskionamietnos con respecto a la bicicleta. en cada clase se trabaja un
		3	ARRANQUE		

TECNICO	DESTR				explosiva o llegada regulada. Estas se les ensenara a los deportistas por medio de activides y juegos ludicos y recreativos para que a medida que pasen las sesiones ellos asimilen cada uno de estos gestos y poskionamietnos con respecto a la bicicleta. en cada clase se trabaja un tecnka distinta y con varkdad de juegos.
		4	POSICIONAMIENTO		
		5	REMATE		
TACTICO		1		CICLISMO EN EL MUNDO	RECONOCE LAS PRINCIPALES CARACTERISTICAS DEL CICLISMO A NIVEL MUNDIAL
				MTB Y SUS CATEGORIAS	RECONOCE LAS CATEGORIAS DEL MTB
				HISTORIA DE LA BICICLETA	IDENTIFICA LA HISTORIA DE LA BICICLETA
				MTB EN COLOMBIA	RECONOCE LA FUNDACION DEL MTB EN COLOMBIA
		2		CATEGORIAS	SABE CADA UNA DE LAS CATEGORIAS DE LAS PRUEBAS DEL MTB
				PÌSTAS Y DEMARCACIONES	RECONOCE LAS DIFRENTES SEALES EN LAS PISTAS

		3		CON EL INSTITUTO DE DEPORTES	RECONOCE POR QUIEN COMPITE
				CON LA BICICLETA	SABE A PERFECCION QUE SU BICICLETA ES EL MEDIO PARA LA OBTENCION DE LA VICTORIA
TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	RESPETO	RESPETA A SU FORMADOR Y A CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS
				RESPONSABILIDAD	ES RESPONSABLE EN CADA UNA DE LAS SESIONES
				CUMPLIMIENTO	SE PRESENTA A TIEMPO A CAD UNA DE LAS SESIONES
		2	REGLAMENTACION	ASEO CORPORAL	MANTIEN UN BUEN ASEO PERSONAL PARA LAS DIFERENTES SESIONES
				ALIMENTACIÓN	SE ALIMENTA DEBIDAMENTE PARA CADA UNO DE LOS ENTRENAMIENTOS
				PRESENTACION PERSONAL	SU PRESENTACION PERSONAL ES EXELENTE PARA CADA UNA DE LAS SESIONES
				DESCANSO Y SUEÑO	SU DESCANSO Y SUEÑO ES EL NECESARIO PARA SU DESARROLLO
				EJERCICIO FISICO	REALIZA EJERCICIO FISICO DIARIO
		3	SENTIDO DE PERTENENCIA	ACTITUD POSITIVA	SU ACTITUD ES LA MEJOR DURANTE CADA UNA DE LAS SESIONES
				ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA POR MEJORAR EN CADA SESION

PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	CONVIVENCIA DEPORTIVA	LA CONVIVENCIA CON SUS COMPAÑEROS ES EXELENTE
		2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	CAPTURA LA BANDERA	REALIZA EL JUEGO EN SU BICICLETA RESPETANDO SUS REGLAS
				QUEMADOS	REALIZA EL JUEGO LANZANDO EL BALON DESDE SU BICICLETA
				PRESENTACION PERSONAL	SU PRESENTACION PERSONAL ES LA ADECUACADAMENTE PARA CAD SESION
				DESCANSO Y SUEÑO	SU SUEÑO Y DESCANSO SON OPTIMOS PARA CADA ENTRENAMIENTO
				EJERCICIO FISICO	REALIZA EJERCICIO FISICO EXTRA CLASE
		3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SU ACTITU SIMPRE ES TRIUNFADORA
				ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA PARA MEJORAR EN CADA SESION
		4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ESTA CONCENTRADO DURANTE CADA COMPETENCIA
				CONVIVENCIA DEPORTIVA	SU CONVIVENCIA EN CLASE ESLA MEJOR

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PONCHADOS	REALIZA EL JUEGO EN BICICLETA
				2	JUEGOS TRADICIONALES		
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS	ORLANDO ALEGRIA CASAS
MUNICIPIO	COGUA



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



BENEFICIADOS	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															0
7 AÑOS	2		1	1											2
8 AÑOS	2		1	1											2
9 AÑOS	2		2	1											3
10 AÑOS	2		2	1											3
11 AÑOS	3		2	2											4
12 AÑOS	3			2											2
13 AÑOS	3		1	1											2
14 AÑOS	3		3												3
15 AÑOS	5		3	2											5
16 AÑOS	2		2												2
17 AÑOS	4		1	1											2
TOTALES	31		18	12	0		0	0	0	0	0	0	0	0	30

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

Fecha: 01/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:orlando alegria casas			**N° de deportistas: 4**		**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: aprender el pedaleo					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	x	2	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	x	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	x	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
recorridos de reconocimiento	Orientación		x	5	
	Equilibrio				
repeticiones cortas	Reacción		x	10	
	Ritmo				iniciación
	Anticipacion				
ejercicios dinamicos	diferenciacion		x	5	
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			SALTAR		
carreras largas			**caminar**	10	
			correr		
			atrapar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			historia	5	
faltas			**reglamento**		
			sentido de pertenecia	5	
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
faltas			**havitos de vida**		
			valores	5	
			motivacion	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
salidas			**recreativo**		
			actividades artisricas		
			festivales	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		x		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:orlando alegria casas			**N° de deportistas: 4**		**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: aprender el pedaleo					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		conos
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
recorridos de reconocimiento	Orientación		**x**	5	
	Equilibrio				
repeticiones cortas	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
ejercicios dinamicos	diferenciacion		x	5	
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			SALTAR		
carreras largas			**caminar**	10	
			correr		
			atrapar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			historia	5	
faltas			**reglamento**		
			sentido de pertenecia	5	
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
faltas			**havitos de vida**		
			valores	5	
			motivacion	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
salidas			**recreativo**		
			actividades artisricas		
			festivales	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:orlando alegria casas			**N° de deportistas: 4**		**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: aprender el pedaleo					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:orlando alegria casas			**N° de deportistas: 4**		**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: aprender el pedaleo

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:orlando alegria casas			**N° de deportistas: 4**		**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: aprender el pedaleo

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**x**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**x**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**x**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

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

Fecha: 14/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:orlando alegria casas			**N° de deportistas: 4**		**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: aprender el pedaleo					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
asistencia	Introduccion a la clase	**x**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**x**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**x**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/10/2021**	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:orlando alegria casas				**N° de deportistas: 4**			**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: aprender el pedaleo							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**x**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**x**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**x**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
recorridos de reconocimiento	Orientación		**x**	5	
	Equilibrio				
repeticiones cortas	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
ejercicios dinamicos	diferenciacion		x	5	
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			SALTAR		
carreras largas			**caminar**	10	
			correr		
			atrapar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			historia	5	
faltas			**reglamento**		
			sentido de pertenecia	5	
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
faltas			**havitos de vida**		
			valores	5	
			motivacion	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
salidas			**recreativo**		
			actividades artisricas		
			festivales	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:orlando alegria casas			**N° de deportistas: 4**		**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: aprender el pedaleo					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:orlando alegria casas			**N° de deportistas: 4**		**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: aprender el pedaleo					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:orlando alegria casas			**N° de deportistas: 4**		**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: aprender el pedaleo					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/28/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:orlando alegria casas			**N° de deportistas: 4**		**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: aprender el pedaleo					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/10/2021**	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:orlando alegria casas				**N° de deportistas: 4**			**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: aprender el pedaleo							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
recorridos de reconocimiento	Orientación		**x**	5	
	Equilibrio				
repeticiones cortas	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
ejercicios dinamicos	diferenciacion		x	5	
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			SALTAR		
carreras largas			**caminar**	10	
			correr		
			atrapar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			historia	5	
faltas			**reglamento**		
			sentido de pertenecia	5	
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
faltas			**havitos de vida**		
			valores	5	
			motivacion	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
salidas			**recreativo**		
			actividades artisricas		
			festivales	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

Fundamentación

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:3 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ORLANDO ALEGRIA CASAS			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	x	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generale				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**04/10/2021**	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:3 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ORLANDO ALEGRIA CASAS				**N° de deportistas: 9**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	x	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:3 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:orlando alegria casas			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	x	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:3 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:orlando alegria casas			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	x	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:3 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:orlando alegria casas			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	x	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	x	2	aros
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	x	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		conos
potencia	Fuerza	Maxima	x	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	x	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
carreras largas		caminar	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	TEMAS	
		historia	5
faltas		reglamento	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	Componente Social volutivo	TEMAS	
faltas		havitos de vida	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	TEMAS	
salidas		recreativo	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		x		10	conos tecnica

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:3 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: orlando alegria casas			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/10/2021**	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**		**Hora:3 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:	**orlando alegria casas**				**N° de deportistas: 9**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	x	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/10/2021**	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:3 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:	**orlando alegria casas**			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	x	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5	
	Equilibrio			
repeticiones cortas	Reacción	x	10	
	Ritmo			
	Anticipacion			
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5	
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		SALTAR		
carreras largas		**caminar**	10	
		correr		
		atrapar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		historia	5	
faltas		**reglamento**		
		sentido de pertenecia	5	
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**		
faltas		**havitos de vida**		
		valores	5	
		motivacion	5	
	Componente recreativo	**TEMAS**		
salidas		**recreativo**		
		actividades artisricas		
		festivales	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:3 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: orlando alegria casas			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	x	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**x**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**x**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**x**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/10/2021**	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:3 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:	**orlando alegria casas**			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	x	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/10/2021**	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**		**Hora:3 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:orlando alegria casas					**N° de deportistas: 9**		**Edades: 10 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	x	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: orlando alegria casas			**N° de deportistas: 4**		**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: aprender el pedaleo					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	x	2	aros
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	x	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		conos
potencia	Fuerza	Maxima	x	10	PERFECIONAMIENTO
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	x	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
carreras largas		caminar	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	TEMAS	
		historia	5
faltas		reglamento	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	Componente Social volutivo	TEMAS	
faltas		havitos de vida	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	TEMAS	
salidas		recreativo	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		x		10	conos tecnica

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: orlando alegria casas			**N° de deportistas: 4**		**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: aprender el pedaleo					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/10/2021**	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:	**orlando alegria casas**			**N° de deportistas: 4**			**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: aprender el pedaleo							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: orlando alegria casas			**N° de deportistas: 4**		**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: aprender el pedaleo					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/10/2021**	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:	**orlando alegria casas**			**N° de deportistas: 4**		**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: aprender el pedaleo						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:	**orlando alegria casas**		**N° de deportistas: 4**		**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: aprender el pedaleo					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:	**orlando alegria casas**		**N° de deportistas: 4**		**Edades:6 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: aprender el pedaleo					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:orlando alegria casas			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: aprender el pedaleo

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/10/2021	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador :orlando alegria casas			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: aprender el pedaleo

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/10/2021**	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**		**Hora:2 pm**		**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:orlando alegria casas					**N° de deportistas: 4**				**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: aprender el pedaleo									
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		justicia			Trabajo en equipo			autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion			Humildad			Participacion	
Compañerismo		lealtad			Obediencia			Perseverancia	
Autodominio		Recompensa							

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
recorridos de reconocimiento	Orientación		**x**	5	
	Equilibrio				
repeticiones cortas	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
ejercicios dinamicos	diferenciacion		x	5	
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			SALTAR		
carreras largas			**caminar**	10	
			correr		
			atrapar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			historia	5	
faltas			**reglamento**		
			sentido de pertenecia	5	
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
faltas			**havitos de vida**		
			valores	5	
			motivacion	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
salidas			**recreativo**		
			actividades artisricas		
			festivales	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/10/2021**	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**		**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:orlando alegria casas					**N° de deportistas: 4**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: aprender el pedaleo

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/10/2021**	**Lugar:ruta**	**Municipio:cogua**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:	**orlando alegria casas**			**N° de deportistas: 4**			**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: aprender el pedaleo							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
asistencia	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**aros**
juegos de cojidas en bicicleta	llamado a lista	**X**	3	
movimientos articulacion	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**conos**
potencia	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
fuerza		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
recorridos de reconocimiento	Orientación	**x**	5
	Equilibrio		
repeticiones cortas	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
ejercicios dinamicos	diferenciacion	x	5
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
carreras largas		**caminar**	10
		correr	
		atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		historia	5
faltas		**reglamento**	
		sentido de pertenecia	5
historias mejores marcas	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
faltas		**havitos de vida**	
		valores	5
		motivacion	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
salidas		**recreativo**	
		actividades artisricas	
		festivales	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
esquivar conos		**x**		**10**	**conos tecnica**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	repetir los liniamientod de la bici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**orlando alegria casas**
Firma formador	**orlando alegria casas**

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yohana Del Pilar Castiblanco Rodriguez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadania No 35479043 de Tocaima Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Nicolas Angel Castiblanco con Tarjeta de identidad No 1013661980 de Cogua a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **COGUA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **COGUA**, a los Once (11) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Yohana Castiblanco R.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 35479043 de Cco

TELÉFONO 3213200493

DIRECCIÓN Vereda Cundinamarca

Huella

CUNDINAMA
Que Progresa!

Calle 26 #13-49 Bogotá D.C.
Sede Administrativa: Casa Beneficencia Pbx
Código Postal 111321 - Teléfono 749 1201
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES

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

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Nicolas
APELLIDOS: Angel Cubillanos
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 25 MES 10 AÑO 2014
Numero de Identificación: 1033653989
Año que cursa: 5to Nombre de la Institución Educativa: Colegio Campestre el Segre
Edad: 10 años Talla de Calzado: 32 Talla pantalonata: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Urb. Residencial Segre
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Yohana Del Pilar Cubillanos Rodriguez
Documento de identidad #: 35478043 de Zipaquira
Teléfono #: 3133203303
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Yohana Del Pilar Cubillanos Rodriguez
Teléfono en caso de emergencia: 3133203303

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI NO X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cual
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI NO X Cual
ALERGICO A:
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Ciclomontañismo
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? Dos dias a la semana (5 horas)
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por que? Es un deporte de alta tendencia y exigencia

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

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yohana Del Pilar Cubillanos Rodriguez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadania No 35478043 de Zipaquira Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Nicolas Angel Cubillanos con Tarjeta de identidad No 1033653989 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de Ciclomontañismo.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Bogotá, a los Once (11) dias del mes de Octubre del año dos mil veinteuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Yohana Cubillanos R.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35478043 de Zipaquira

TELÉFONO 3133203303

DIRECCIÓN Urbanización Residencial Segre Huella

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO: Liliana sanchez duarte ,Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 52292924
Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres Deibys Sneyder y apellidos Romero Sanchez,
con Tarjeta de identidad No 1076740260 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **Cogua** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **Ciclomontañismo**.
Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **Cogua - Cundinamarca** a los (11) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Liliana Sánchez Duarte
Firma del padre-madre o acudiente

C.C No.52292924

TELÉFONO
3144580637

DIRECCIÓN
Vereda Rincon santo
Sector garcia

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 3°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1305

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO
Liliana Sanchez Duarte ,Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52292924.
Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos : Deibys Sneyder Romero Sanchez,
con Tarjeta de Identidad No 1076740260. a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **Ciclomontañismo.**

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **Cogua**, a los (11) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Liliana Sánchez Duarte
Firma del padre-madre o acudiente

C.CNo.
52292924

TELÉFONO
3144580637

DIRECCIÓN
Vereda Rincon santo sector garcia

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 3°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1305

INDEPORTES

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



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Deibys Sneyder
APELLIDOS: Romero Sanchez
FECHA DE NACIMIENTO:
DÍA: 13
MES: Diciembre
AÑO: 2007
Numero de Identificación: 1078746288
Año que cursa: Septimo
Nombre de la Institución Educativa: Institución educativa departamental Rural el Alto
Edad: 13
Talla de Calzado: 35
Talla pantalonera: XS
Talla Camiseta: XS
Dirección y Lugar de Domicilio:
Vereda Rincon Santo Sector garza
Nombres y Apellidos del padre:
Deibys Romero Rodriguez
Documento de identidad #:
80848834
de Zipaquirá
Teléfono # 3208305088
Nombres y Apellidos de la madre
Liliana Sanchez Duarte

Documento de Identidad #: 52262834 de Bogota
Teléfono #: 3144888837
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación
Liliana Sanchez Duarte
Teléfono en caso de emergencia:
3144888837
3014478627

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI_____NO___X___
Especifique el lugar de la fractura:
N/A
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO__X__ Cual_____N/A_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____NO_X__ Cual___N/A____
ALERGICO A: ___NO____
Tipo de Sangre RH: __O+___

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Ciclomontañismo
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? Todos los días en las tardes
¿Le gusta entrenar?: SI___X____NO_____

¿Por qué?
Principalmente porque Amo el ciclismo y me genera mucha tranquilidad y Alegría.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos a [illegible] procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca [illegible] para [illegible] de formación requiere los siguientes [illegible]:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.

CUNDINAMARCA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1200

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Hanyon Rodriguez Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35416080 Expd. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Hanyi Alejandra Bolaños Rodriguez con Tarjeta de identidad No 1075651360 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **XXXXXXX** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **XXXXXXXXX**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **XXXXXXXXX**, a los Once (11) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Hanyon Rodriguez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35416080

TELÉFONO 3134993085

DIRECCIÓN Cra 5 # 15-51 Pueblo



CUNDINAMARCA
EL REGIÓN
Que Progresa!

@CundiCult @CundinamarcaCult
www.CundiCultura.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1200
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO

"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Hanyer Rodriguez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadania No 3349080 Tipa Autoriza a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Kevin Alejandro Bolaños Rodriguez con Tarjeta de identidad No 1015651360 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de XXXXXXX CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de XXXXXXXXX. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de XXXXXXXXX, a los Once (11) días del mes de Octubre del año dos mil veinteuno (2021)

Hanyer Rodriguez

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 3349080

TELEFONO 3134997085

DIRECCIÓN Cra 5 #15-57

Huella

CUNDINAMARCA Con Progreso

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

EN LA DISCIPLINA DE: XXXXXXXXXXX CUNDINAMARCA 2021



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Kevin Alejandro

APELLIDOS: Bolaños Rodriguez

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 MES OC AÑO 2004

Número de Identificación: 1015651360

Año que cursa: 10° Nombre de la Institución Educativa: Platico

Edad: 17 Talla de Calzado: 39 Talla pantalón/a: 2 Talla Camiseta: 1

Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 9a 16-51

Nombres y Apellidos del padre: Hilton U. Bolaños

Documento de identidad #: 80310082 de Tipa

Teléfono #: 314 2611320

Nombres y Apellidos de la madre: Hanyer Rodriguez

Documento de identidad #: 33490 80 de Tipa

Teléfono #: 3134997085

Nombres y Apellidos del Tutor Responsable si usa inscribe el deportista a la escuela de formación:

Hanyer Rodriguez

Teléfono en caso de emergencia: 3134997085

2. INFORMACIÓN MEDICA

He tenido alguna fractura: SI ____ NO X

Especifique el lugar de la fractura: ____

Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____

Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____

ALERGICO A: ____

Tipo de Sangre RH: A +

3. INFORMACION DEPORTIVA:

¿A cual Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Ciclismo

¿Con que Intensidad horaria le gustaria practicarla? 2 horas de 2 a 3 horas

¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____

¿Por qué? ____

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

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

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece
- Una fotografía.

Huella Bolaños

Firma del Deportista

T.I. 1015651360

CELULAR 320 [illegible]

Hanyer Rodriguez

Firma del padre/madre o acudiente

C.C. 33490 80

CELULAR 3134997085

INSTRUCTOR DEPORTIVO

C.C.

Teléfono:

Email

CUNDINAMARCA Con Progreso

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Hector Rojo Torres Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 3498096 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Camilo Rojo Penagos, con Tarjeta de identidad No 1019304632 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COGUA, CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de CicloMontañismo

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los doce (12) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3498096

TELEFONO 318 2693949

DIRECCIÓN Vereda el Alisal

Huella

CUNDINAMARCA
¡Región
Que Progresa!

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Hector Rojo Torres Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 3498096 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Camilo Rojo Penagos, con Tarjeta de identidad No 1019304632 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COGUA, CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de CicloMontañismo Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los doce (12) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3498096

TELÉFONO 318 2693949

DIRECCIÓN Vereda el Alisal

Huella

CUNDINAMARCA
¡Región
Que Progresa!

INDEPORTES

Ficha MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

EN LA DISCIPLINA DE XXXXXXXXXXXX CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan Camilo

APELLIDOS: Ruiz Pongoza

FECHA DE NACIMIENTO: DIA 15 MES Oct AÑO 2008

Número de Identificación: 1076904652

Año que cursa: Decimo Nombre de la Institución Educativa: Colegio Cooperativo de Cogua

Edad: 13 Talla de Calzado: 38 Talla pantalonata: 28 Talla Camiseta: M

Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda el Alisal

Nombres y Apellidos del padre: Hector Raul Torres

Documento de identidad #: 19476048 de Bogota

Teléfono #: 3112693498

Nombres y Apellidos de la madre:

Documento de identidad #: de

Teléfono #:

Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:

Hector Raul Torres

Teléfono en caso de emergencia: 312 2693498

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI NO X

Especifique el lugar de la fractura:

La Has Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cual:

La Has Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI NO X Cual:

ALERGICO A: nada

Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cual Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Ciclomontañismo

¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla?:

¿Le gusta competir?: SI X NO

¿Por qué?:

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos comprometemos los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarle en los procesos de formación deportiva y personal del cual participa el mismo.

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

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Juan Ruiz

Firma del Deportista

TI 1076 904 652

CELULAR 318 3566 455

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. 1076 904 652

CELULAR 312 269 3498

INSTRUCTOR DEPORTIVO

CC

Dirección

Teléfono

Email

CUNDINAMARCA IMPULSO Que Progresa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO

"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diana Marcela Hurcia Gonzáles Mayor de edad. Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1075658484 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos David Santiago Gomez Hurcia con Tarjeta de identidad No 1076790475 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **Cogua** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **Ciclismo**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **Cogua**, a los once (11) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Diana Hurcia

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 1075658484

TELÉFONO 312 569 6082

DIRECCIÓN Cogua v. Cardenal

Huella

CUNDINAMARCA IMPULSO Que Progresa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diana Marcela Hurcia González Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1075658484 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos David Santiago Gomez Hurcia con Tarjeta de identidad No 1076240475 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **Cogua** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **Ciclismo**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **Cogua**, a los once (11) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Diana Hurcia
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 1075658484

TELÉFONO 3125960682

DIRECCIÓN Vereda Cardonal

Huella

CUNDINAMARCA Que Progresa

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE CICLISMO CUNDINAMARCA 2021



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: David Santiago
APELLIDOS: Gomez Hurcia
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 09 MES 02 AÑO 2008
Número de Identificación: T.I. 1076240475
Año que cursa: octavo Nombre de la Institución Educativa: La Plazuela
Edad: 13 años Talla de Calzado: 40 Talla pantalón/falda: S Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Cardonal
Nombres y Apellidos del padre: Wilfredo Gomez Zamora
Documento de identidad #: 11.524.122 de Pacho
Teléfono #: 3105486059
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Hurcia Gonzalez
Documento de identidad #: 1075658484 de Zipaquira
Teléfono #: 3125960682
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula al deportista a la escuela de formación:
Diana Marcela Hurcia Gonzalez
Teléfono en caso de emergencia: 3125960682 - 3105486059

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
La Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
La Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Ciclismo
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla?: 2 a 3 horas
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Me gusta el ciclismo y quiero superarme cada día.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado (a) autorizamos los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo(a).

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Santiago Gomez
Firma del Deportista
T.I. 1076240475
CELULAR 3125960682

Diana Hurcia
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. 1075658484
CELULAR 3125960682

ORLANDO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección
Teléfono
Email

CUNDINAMARCA Que Progresa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Ana Lucia Cardenas Sánchez, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20.470.616 Cogua Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Kevin Sebastian Rozo Cardenas, con Tarjeta de identidad No 1033705327 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de XXXXXXX CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de XXXXXXXXX.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de XXXXXXXXX, a los Ocho (8) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20.470.616 Cogua

TELÉFONO 3115731853

DIRECCIÓN Vda Cadenzuela

Huella

CUNDINAMARCA CREEMOS QUE PROGRESAS

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE XXXXXXXXXXX CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Kevin Sebastian
APELLIDOS: Rozo Cardenas
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 14 MES 06 AÑO 2004
Número de Identificación: 1033705327
Año que cursa: 6 Nombre de la Institución Educativa: Colegio nacional cogua
Edad: 17 Talla de Calzado: 40 Talla para Manga: 16 Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Vda Cadenzuela
Nombres y Apellidos del padre: Miguel Arturo Rozo Torres
Documento de identidad #: 80.242.190 de Bogotá
Teléfono #: 3162327671
Nombres y Apellidos de la madre: Ana Lucia Cardenas Sanchez
Documento de identidad #: 20470616 de cogua
Teléfono #: 3115731853
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Teléfono en caso de emergencia:

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
La Has Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cual Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Ciclismo
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2:30 PM
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Porque Hay mejor ambiente

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

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Kevin Sebastian Rozo Cardenas
Firma del Deportista:
T.I: 1033705327
CELULAR 3224933153

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20.470.616 Cogua
CELULAR 3115731853

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

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	ivan santiago	3114789820	1	1							1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		12	12	0	100%
2	james nicolas	3134297594	1	1						1	1				1		1	1						1	1				1		1	1		12	12	0	100%
3	kevin sebastian	3214735537	1	1						1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		13	13	0	100%
4	juan pablocastiblanco	3133921282	1	1						1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		13	13	0	100%
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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	SERGIO ANDRES	3135560926				1		1		1					1		1			1				1			1		1		1			10	10	0	100%
2	DAVID SANTIAGO	3135350928				1		1		1					1		1			1				1			1		1		1			10	10	0	100%
3	KEVIN SEBASTIAN	3206352932				1		1		1					1		1			1				1			1		1		1			10	10	0	100%
4	JULIAN SANTIAGO	3211405342				1		1		1					1		1			1				1			1		1		1			10	10	0	100%
5	SNEYDER VILLA DIEGO	3193224665				1		1		1					1		1			1				1			1		1		1			10	10	0	100%
6	NICOLAS RODRIGUEZ	3228608763				1		1		1					1		1			1				1			1		1		1			10	10	0	100%
7	SANTIAFO DUEÑAS	3192346457				1		1		1					1		1			1				1			1		1		1			10	10	0	100%
8	NICOLAS ALEJANDRO	3165756319				1		1		1					1		1			1				1			1		1		1			10	10	0	100%
9	JUAN ESTEBAN	3142967394				1		1		1					1		1			1				1			1		1		1			10	10	0	100%
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

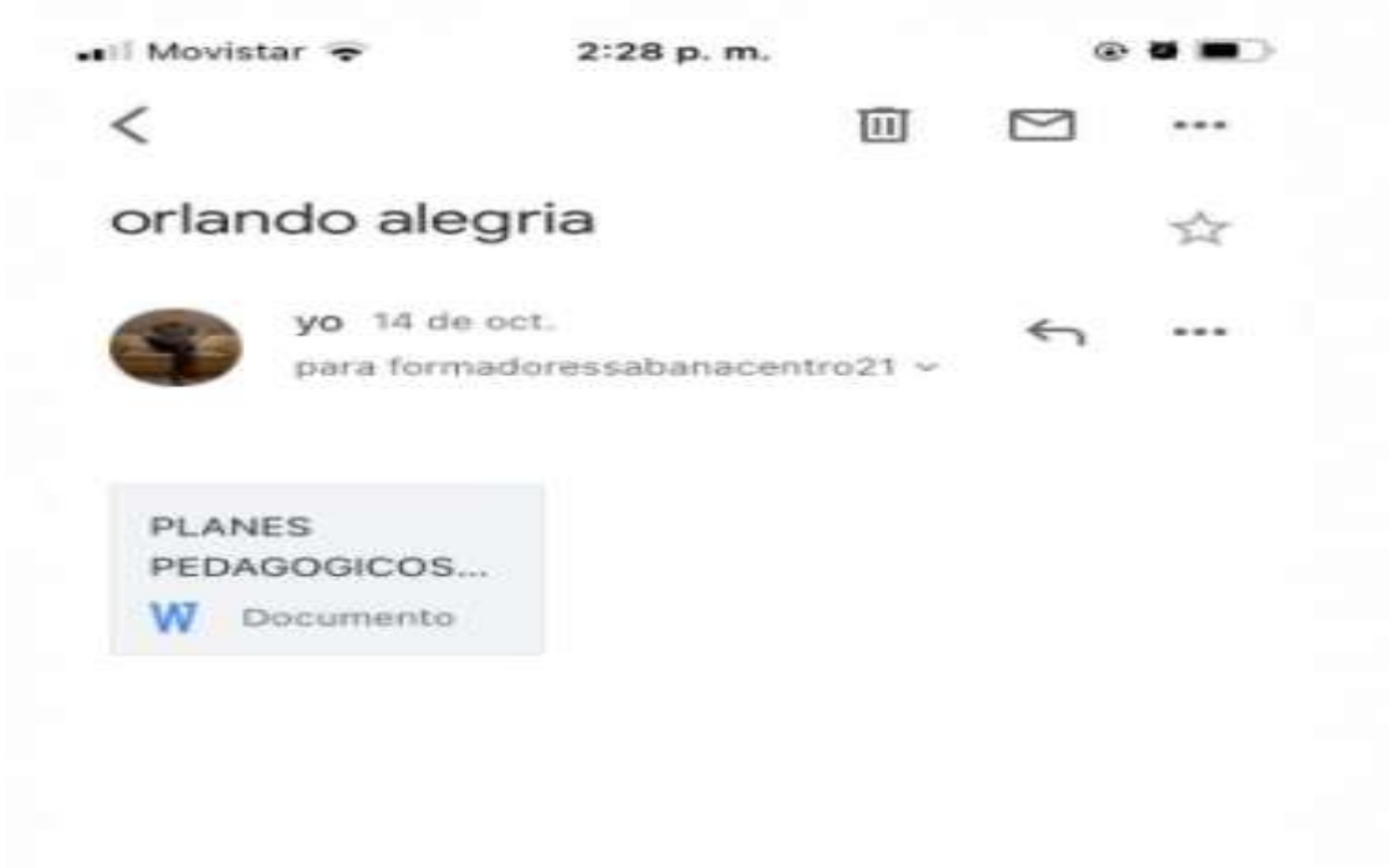
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECIONAMIENTO

MES: OCTUBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN DAVIS	3052527894					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			12	12	0	100%
2	JUAN PABLO	3228618880					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			12	12	0	100%
3	JONATHAN JAVIER	3134964703					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			12	12	0	100%
4	JULIAN MATEO	3055524565					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			12	12	0	100%
5	DANIEL FELIPE	3113458976					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			12	12	0	100%
6	LUIZ CARLOS	3104568342					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			12	12	0	100%
7	DANIEL SANTIAFO	3203151745					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			12	12	0	100%
8	JUAN DAVID	3115469227					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			12	12	0	100%
9	LUIZ SUSA	3132981269					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			12	12	0	100%
10	HUGO ANDRES	3114789820					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			12	12	0	100%
11	DAVID NAMPI	3224567786					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			12	12	0	100%
12	DUVAN SNEYDER	3213126798					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			12	12	0	100%
13	EDDY SANTIAGO	3134358761					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			12	12	0	100%
14	JUAN DAVID	3235413398					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			12	12	0	100%
15	JUAN CAMILO ROZO	3197586755					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			12	12	0	100%
16	KEVIN ALEJANDRO	3204285522					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			12	12	0	100%
17	LAURA LIZETH	3022102552					1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			12	12	0	100%
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!


Movistar
2:28 p. m.
orlando alegria
yo 14 de oct.
para formadoressabanacentro21
PLANES
PEDAGOGICOS...
Documento

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION CICLISMO COGUA

NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL					ESTATURA DE PIE					ESTATURA SENTADO					ENVERGADURA				
			KG					CMS.					CMS.					CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
	ivan santiago	10	3	5		:		1	4	4	:		1	1	8	:		1	4	4	:	
	james nicolas	9	3	6		:		1	4	5	:		1	2	0	:		1	4	4	:	
	kevin sebastian	9	3	4		:		1	4	2	:		1	1	6	:		1	4	2	:	
	juan pablocastiblanco	10	3	6		:		1	4	7	:		1	1	9	:		1	4	7	:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION COGUA

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL					ESTATURA DE PIE					ESTATURA SENTADO					ENVERGADURA				
				KG					CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		SERGIO ANDRES	7	3	3		:		1	3	5	:		1	1	7	:		1	3	5	:	
2		DAVID SANTIAGO	8	3	4		:		1	3	6	:		1	1	6	:		1	3	6	:	
3		KEVIN SEBASTIAN	8	3	2		:		1	3	4	:		1	1	6	:		1	3	4	:	
4		JULIAN SANTIAGO	7	3	3		:		1	3	5	:		1	1	4	:		1	3	5	:	
5		SNEYDER VILLA DIEGO	8	2	9		:		1	2	8	:		1	1	2	:		1	2	7	:	
6		NICOLAS RODRIGUEZ	6	3	5		:		1	3	7	:		1	1	8	:		1	3	6	:	
7		SANTIAFO DUEÑAS	8	2	8		:		1	3	2	:		1	1	5	:		1	3	2	:	
8		NICOLAS ALEJANDRO	8	3	3		:		1	2	7	:		1	1	7	:		1	2	7	:	
9		JUAN ESTEBAN	6	2	6		:		1	3	0	:		1	0	9	:		1	3	0	:	
10							:					:					:					:	

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO COGUA

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		JUAN DAVIS	13	4	5		:		1	5	8	:		1	4	0	:		1	5	8	:	
2		JUAN PABLO	15	7	3		:		1	7	8	:		1	3	6	:		1	8	0	:	
3		JONATHAN JAVIER	16	4	5		:		1	5	7	:		1	3	9	:		1	6	0	:	
4		JULIAN MATEO	15	4	2		:		1	5	8	:		1	2	7	:		1	6	4	:	
5		DANIEL FELIPE	14	5	1		:		1	6	7	:		1	3	1	:		1	7	0	:	
6		LUIZ CARLOS	16	4	3		:		1	6	0	:		1	3	0	:		1	6	0	:	
7		DANIEL SANTIAFO	13	4	2		:		1	5	9	:		1	3	4	:		1	6	0	:	
8		JUAN DAVID	14	5	5		:		1	6	5	:		1	4	0	:		1	6	5	:	
9		LUIZ SUSA	14	5	2		:		1	6	7	:		1	4	0	:		1	6	8	:	
10		HUGO ANDRES	13	5	3		:		1	5	8	:		1	4	6	:		1	6	4	:	
11		DAVID NAMPI	14	4	5		:		1	5	8	:		1	4	9	:		1	6	4	:	
12		DUVAN SNEYDER	15	4	2		:		1	6	9	:		1	3	1	:		1	7	8	:	
13		EDDY SANTIAGO	14	5	1		:		1	5	9	:		1	4	6	:		1	6	7	:	
14		JUAN DAVID	15	4	3		:		1	6	0	:		1	3	6	:		1	7	6	:	
15		JUAN CAMILO ROZO	15	5	5		:		1	5	8	:		1	4	7	:		1	6	5	:	
16		KEVIN ALEJANDRO	14	5	3		:		1	6	8	:		1	4	3	:		1	8	0	:	
17		LAURA LIZETH	14	5	3		:		1	6	9	:		1	3	6	:		1	5	0	:	

Página 1











GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES				
MES	**HORA**	**LUGAR**	**FECHA**	**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**
ABRIL				
MAYO				
JUNIO				
JULIO				
AGOSTO				
SEPTIEMBRE				
OCTUBRE				
NOVIEMBRE	10 AM	ZIPAQUIRA	02/10/2021	se participo en la carrera del municipio de zipaqura, donde se reunieron deportistas de todos los municipios, logrando poder tener experiencia con cada deportista en esta carerra.
DICIEMBRE				
MUNICIPIO		cogua		
NOMBRE DEL FORMADOR		ORLANDO ALEGRIA CASAS		

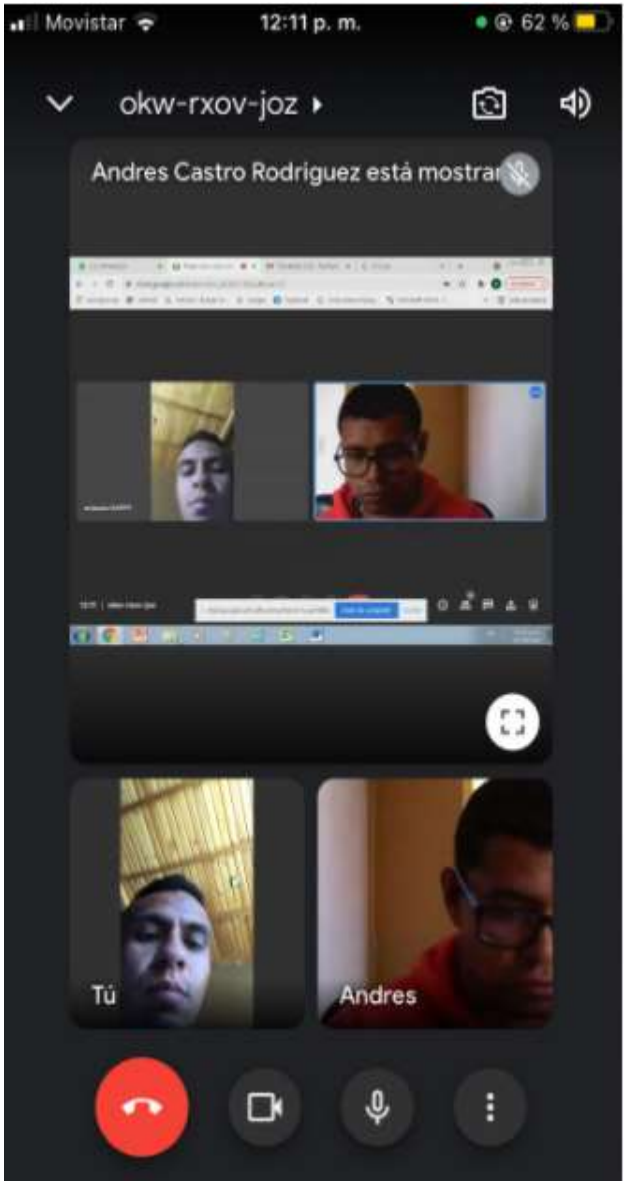
PROTOCOLOS

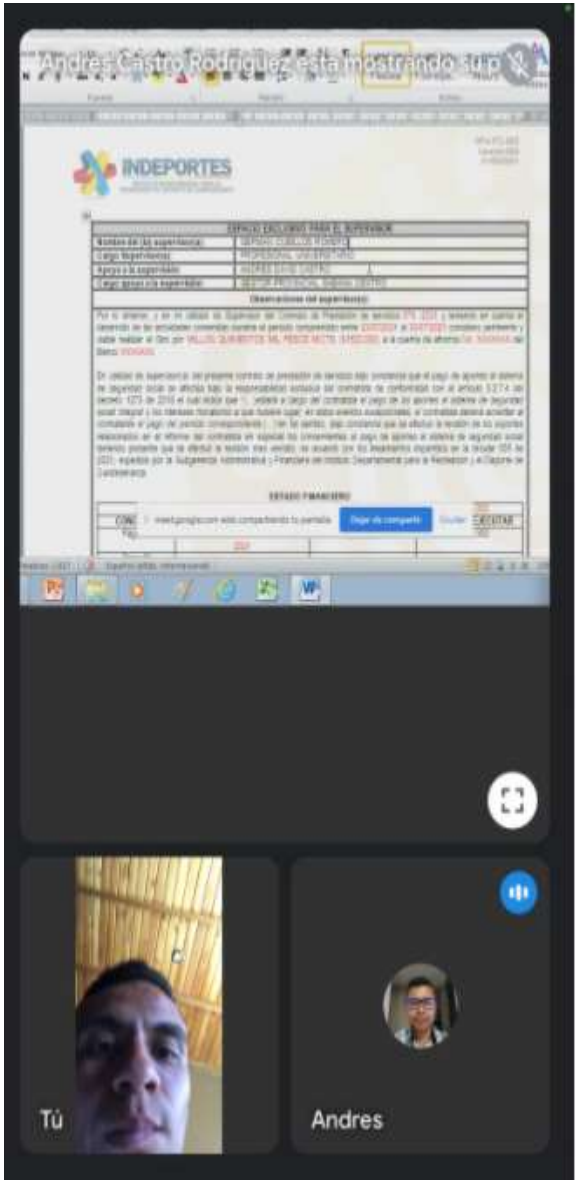


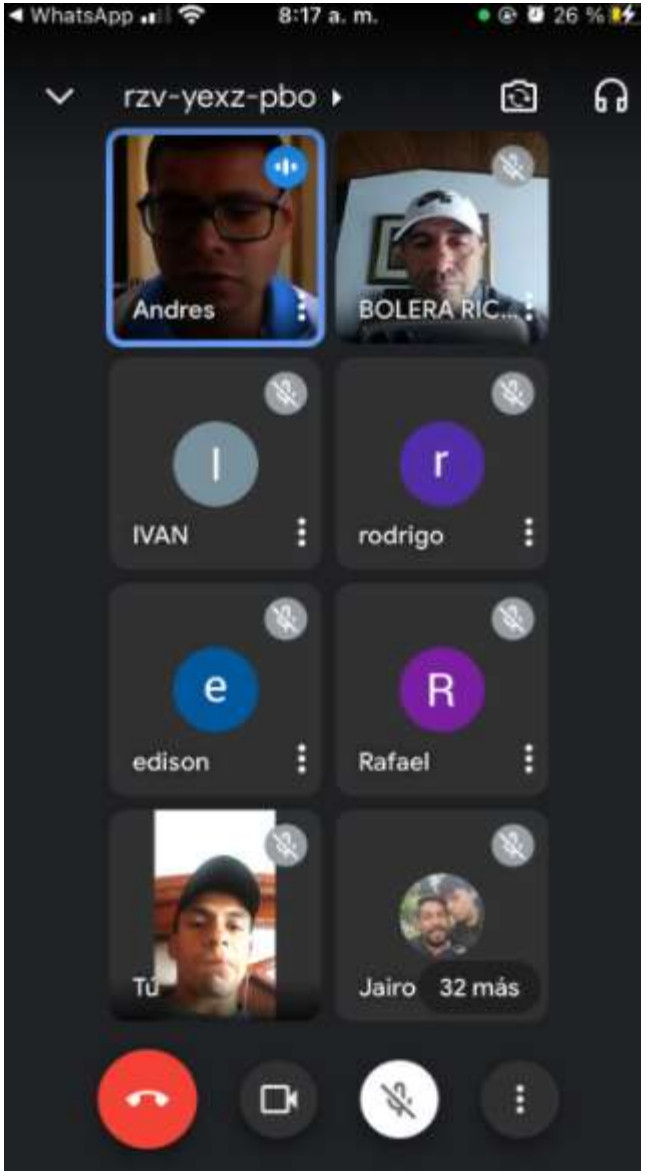







Movistar
12:11 p. m.
62 %
okw-rxov-joz
Andres Castro Rodriguez está mostrar
Tú
Andres


Andres Castro Rodriguez está mostrando su p
INDEPORTES
Tú
Andres


WhatsApp
8:17 a. m.
26 %
rzv-yexz-pbo
Andres
BOLERA RIC...
IVAN
rodrigo
edison
Rafael
Tú
Jairo
32 más









FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**ORLANDO ALEGRIA CASAS**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO**	
MUNICIPIO	**COGUA**	
NIVEL	**INICIACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES: OCTUBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



01-10-2021 procese de convocatoria



05-10-2021 TECNICA PEDALEO-TROCHA



08-10-2021 COORDINACION – COLISEO



12-10-2021 COORDINACION EN LA PISTA



13-10-2021 TECNICA – ZIPA



14-10-2021 FISICO TECNICO – COLISEO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**ORLANDO ALEGRIA CASAS**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO**	
MUNICIPIO	**COGUA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES: OCTUBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



1-10-2021 TECNICA INDIVIDUAL- COLISEO



04-10-2021 – POTENCIA TROCHA



06-10-2021 TRABAJO DE FUERZA– COLISEO



8-10-2021 DESTRESA COORDINACION –TROCHA



11-10-2021 RECONOCIMIENTO PISTA



13-10-2021 FISICO EN TROCHA

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**ORLANDO ALEGRIA CASAS**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO**	
MUNICIPIO	**COGUA**	
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO**	**MES: OCTUBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



2-10-2021 PRUEVAS FISICAS- COLISEO



5-10-2021 TECNICA PISTA ZIPA

	
7-10-2021 FISICO PISTA DE ZIPA	8-10-2021 TRABAJO TECNICO
	
12-10-2021 RECONICIMIENTO CARRERA	14-10-2021PREUVAS Y MEDIDAS– COLISEO

SuAporte | Prefactura

Fecha creación reporte: 2021-10-08, 10:21:08 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES

Periodo Cotización: octubre de 2021 **Periodo Servicio:** octubre de 2021 **Referencia pago (PIN):** 8992135400

Fecha límite de pago: 2021-11-12

GUARDADA 08/10/2021

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	ORLANDO ALEGRIA CASAS				
Documento	CC1075875350	**Dirección**	CL 1 #1 - 1		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	8		
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO	**Total Afiliados**	1
Ciudad	BOGOTA D.C.	**Departamento**	BOGOTA D.C.		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																	Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	INS	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APS	Días ERP	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Administradora	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Mineducación	Total
CC 1075875350	ALEGRIA CASAS ORLANDO	59	00	X																0	30	30	30	0	PROTECCION (RG) + PROTECCIONE	$ 908.526	$ 145.400	EPS-S COMIDA	$ 908.526	$ 113.600	POSITIVA DE SEGUROS	$ 908.526	$ 22.200	NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 281.200

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes FSP	Aportes FSS	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	Incapacidades, Licencias, Saldos	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE	TOTAL INTERESES	TOTAL FINAL
$ 908.526	$ 908.526	$ 908.526	$ 0	$ 145.400	$ 0	$ 0	$ 113.600	$ 22.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 281.200	$ 0	$ 281.200

Señor aportante recuerde realizar el pago de sus aportes al Sistema General de Seguridad Social dentro de las fechas límite establecidas y evite posibles inconsistencias en la prestación de los servicios con sus administradoras

ARUS, Línea Expertos en PILA: Barranquilla: 385 24 44 - Bogotá: 485 4485 - Bucaramanga: 697 87 27 - Cali: 485 9444 - Cartagena: 693 77 27 - Pereira: 340 13 27 - Manizales: 892 80 27 - Medellín: 604 2727 - Desde otras ciudades: 018000 51 99 77. Línea Ética: 018000 517806.

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.