EL COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTES DE JUNÍN

HACE CONSTAR:

Que Arley Guillermo Rodríguez Garzón, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069282929 de Gama Cundinamarca presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE ciclismo, durante el período comprendido entre el 01 del 12 de 2021 al 15 del 12 de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 15 días del mes de DICIEMBRE de 2021

FREDY HAMITH RODRIGUEZ HILARION
Coordinador de deportes de Junín

Escaneado con CamScanner

	DEPORTE / MODALIDAD:			Ciclismo					
	MUNICIPIO:			Junín Cundinamarca					
	NOMBRE DEL FORMADOR:			Arley Rodríguez					
HORARIOS	**CONCEPTO**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**	**OBSERVACIONES**
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 PM A3: 00 PM	GRUPO	Iniciación	Iniciación	Iniciación	Fuandamentación	Fundamentación			
	SEDE DE TRABAO	Polideportivo	Calle frente de la estación.	Calle frente a la estación	Polideportivo	Polideportivo			
3: 00 P.M. A 5: 00 P.M.	GRUPO	Fuandamentación	Perfeccionamiento	Perfeccionamiento	Perfeccionamiento				
	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo	Polideportvio	Salida zona rural	Salida zona rural				
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								

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE

Listo

ENEFICIAD	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	2	3	2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
7 AÑOS	2	3	2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
8 AÑOS	7	3	5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
9 AÑOS	6	1	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
10 AÑOS	4	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
11 AÑOS	3	3	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
12 AÑOS	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
13 AÑOS	2	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
14 AÑOS	3	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
15 AÑOS	3	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
16 AÑOS	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
17 AÑOS	5	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
TOTALES	60														60

GRUPO DE POBLACIÓN

Listo

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL
5	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	#	23	24	25	#	#	28	#	30	#	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
6	1	Marlon Yesid Mendez							1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
7	2	Julian Camilo Muñoz							1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
8	3	Kevin Fabian Acuña							1	0	1					1	1	1																	6	5	1	83%
9	4	Samul Felipe Acosta							1	0	1					1	1	1																	6	5	1	83%
10	5	Thomás Matias Beltrán							1	0	0					1	1	1																	6	4	2	67%
11	6	Alan Aguilera Parra							1	1	1					1	0	1																	6	5	1	83%
12	7	Dilan Esteban Nuñez							1	1	0					0	1	0																	6	3	3	50%
13	8	Emmanuel Barrera Olaya							1	1	1					0	0	0																	6	3	3	50%
14	9	Harold Mateo Gonzalez							1	0	0					0	1	0																	6	2	4	33%
15	10	Jeronimo Ramos Medina							1	0	1					1	1	1																	6	5	1	83%
16	11	Juan Diego Mancera							1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
17	12	Juan Felipe Moreno							1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
18	13	Juan Jose Lizarazo							1	0	1					1	0	0																	6	3	3	50%
19	14	Julian David Luna							1	0	1					0	0	0																	6	2	4	33%
20	15	Matias Isaac Ramirez							1	1	1					0	0	1																	6	4	2	67%
21	16	Juan Pablo Mejia							1	1	1					1	1	1																	6	6	0	100%
22	17	Juan Alejandro Colorado							1	0	1					1	1	1																	6	5	1	83%
23	18	Thomas Jeronimo Colorado							1	0	1					1	1	1																	6	5	1	83%
24	19	Jenny Mendes							1	0	1					1	1	1																	6	5	1	83%
25	20	Juan Jose Alvarez							1	0	1					1	1	1																	6	5	1	83%

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL Fundamentación**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	#	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	Andrés Julian Murcia										1	1			1																			3	3	0	100%
2	Brayan Andrey Beltrán										1	1			1																			3	3	0	100%
3	Daniel Estiven Aguilera										1	1			1																			3	3	0	100%
4	John Alexander Peña										1	1			1																			3	3	0	100%
5	Juan Andrés Jimenez										0	1			0																			3	1	2	33%
6	Juan Camilo Jimenez										0	1			0																			3	1	2	33%
7	Juan Diego Muñoz										0	0			0																			3	0	3	0%
8	Juan Felipe León										1	0			1																			3	2	1	67%
9	Juan Felipe Prieto										1	0			1																			3	2	1	67%
10	Juan Jose Chitiva										1	1			1																			3	3	0	100%
11	Wilmer Duvan Garzón										0	1			0																			3	1	2	33%
12	Juan Sebastian Prieto										0	1			0																			3	1	2	33%
13	Jersson Adrian Mendez										0	1			1																			3	2	1	67%
14	Edwin Yesid Avedaño										1	0			1																			3	2	1	67%
15	Geider Janilton Beltrán										1	0			1																			3	2	1	67%
16	Juan Jose Chitiva										1	0			1																			3	2	1	67%
17	Brayan David Moreno										1	1			1																			3	3	0	100%
18	Leidy Paola Peña										1	1			1																			3	3	0	100%
19	Karen Lorena Ramos										1	1			1																			3	3	0	100%
20	Edwin Fabian Moreno										1	1			1																			3	3	0	100%

ASISTENCIA INICIACIÓN | **ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN** | ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

Listo

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
1	Adrien Zamed Caicedo								1	1	1					1	1																	5	5	0
2	Miguel Angel Galindo								1	0	1					1	1																	5	4	1
3	Juan Sebastian Prieto								1	1	1					1	1																	5	5	0
4	Breyner Daniel Diaz								1	0	1					1	0																	5	3	2
5	David Esteban Jimenez								1	1	1					0	0																	5	3	2
6	Francy Soraya Rodríguez								0	0	0					0	0																	5	0	5
7	Karen Adriana Pulido								0	1	0					1	0																	5	2	3
8	Deisy Lorena Rodríguez								1	1	0					1	0																	5	3	2
9	Miriam Alejandra Roncancio								1	1	1					1	1																	5	5	0
10	Karen Rodríguez Moreno								1	0	1					1	1																	5	4	1
11	Angie Garzón								0	0	1					1	1																	5	3	2
12	Juan Felipe León								0	0	0					1	1																	5	2	3
13	Joel Rozo								1	1	0					1	0																	5	3	2
14	Elian Felipe Prieto								1	1	0					1	0																	5	3	2
15	Jonathan Fernando Gomez								1	1	0					0	0																	5	2	3
16	Jesus Andres Timote								1	0	1					0	1																	5	3	2
17	Valery Alexandra Garzón								1	0	1					1	1																	5	4	1
18	Jualian David Beltrán								1	1	1					1	1																	5	5	0
19	Yudy Catalina Acosta								1	1	1					1	1																	5	5	0
20	Sergio Yiovanny Méndez								1	1	1					1	1																	5	5	0

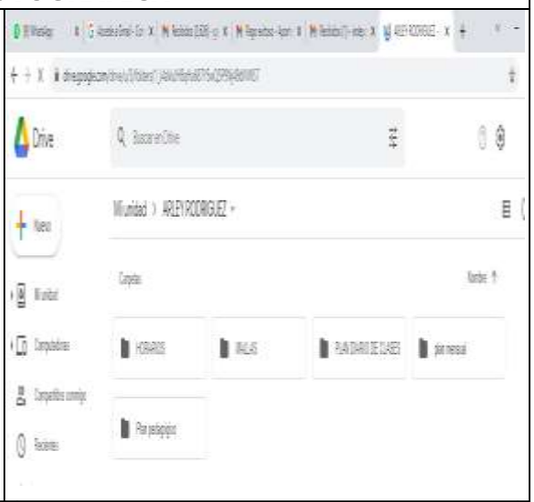
ASISTENCIA INICIACIÓN | ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN | ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**Arley Rodríguez**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**ciclismo**	
MUNICIPIO	**JUNÍN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES:** Diciembre

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Obligación N° 1 Visita a escuelas
Fecha: 06/12/2021



Obligación N° 2 plan de trabajo
Fecha: 07/07/2021



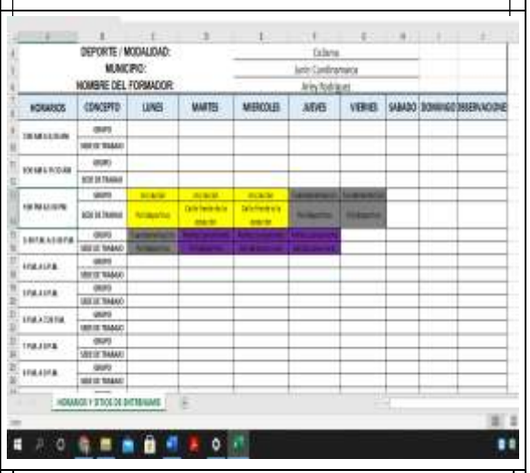
Obligación N° 3 sesiones de entrenamiento octubre Fecha: 07/12/2021



Obligación N° 4 plan diario de clases
Fecha: 08/12/2021



Obligación N° 5 inscripciones
Fecha: 01/12/2021



Obligación N° 6 horario
Fecha: 01/12/2021

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**ARLEY RODRIGUEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO**	
MUNICIPIO	**JUNIN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	Diciembre

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

Obligación N° 7 plan mensual
Fecha: 01//12/2021



Obligación N° 8 evaluaciones
Fecha: 11/11/2021


EL COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTES DE JUNÍN

HACE CONSTAR:

Que Arley Guillermo Rodriguez Garzón, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069282929 de Gama Cundinamarca presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE ciclismo, durante el periodo comprendido entre el 01 de 08 de 2021 al 30 de 08 de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de agosto de 2021

FREDY HAMITH RODRIGUEZ HILARION
Coordinador de deportes de Junín

Obligación N° 9 certificado municipal
Fecha: 14/12/2021



Obligación N° 10 juegos
Fecha: 01/12/2021



Obligación N° 11 logros
10/12/2021



Obligación N° 12 protocolos bioseguridad
01/12/2021

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**ARLEY RODRIGUEZ**		
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO**		
MUNICIPIO	**JUNIN**		
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES:**	Diciembre

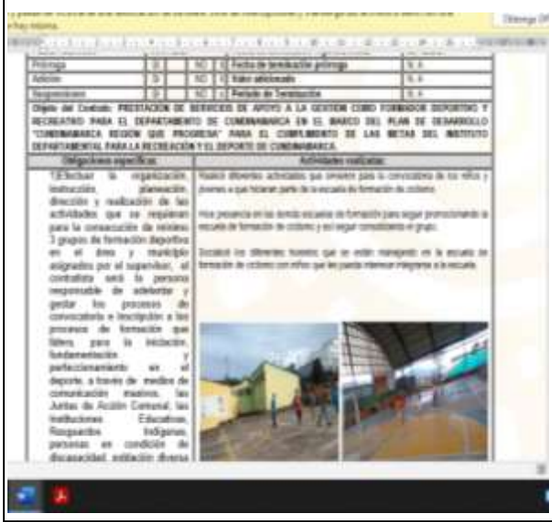
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Obligación N° 13 reunión fecha: 12/11/2021



Obligación N°14 A P O Y O fecha 30/12/2021



Obligación N° 15 entrega de informe
Fecha: 13/12/2021



Clase de ciclismo fecha 08/12/2021



09-12-2021 Salida ruta- vía principal.



13-12-2021 salida vía principal

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**Arley Rodríguez**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**ciclismo**	
MUNICIPIO	**JUNÍN**	
NIVEL	**INICIACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES: diciembre**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Clase del día 06 de diciembre del 2021



Clase del día 07 de diciembre del 2021



Clase del día 08 de diciembre del 2021



Clase del día 133 de diciembre del 2021

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**Arley Rodríguez**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**ciclismo**	
MUNICIPIO	**JUNÍN**	
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES: d i c i e m b r e**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Clase del día 09 de diciembre del 2021



Clase del día 10 de diciembre del 2021



Clase del día 13 de diciembre del 2021



Clase del día 13 de diciembre del 2021

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**Arley Rodríguez**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**ciclismo**	
MUNICIPIO	**JUNÍN**	
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES: diciembre**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



Clase del día 07 de diciembre del 2021



Clase del día 08 de diciembre del 2021



Clase del día 09 de diciembre del 2021



Clase del día 14 de diciembre del 2021

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

MES				**Diciembre**		**MUNICIPIO: JUNÍN**			
LUGAR:				POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		**HORARIO DE PRACTI**	1 A 5 DE L/ TARDE		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**Noviembre**		**Noviembre**		**Noviembre**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA	X		X		X	
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO	X		X		X	
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON						
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X		X		X	
			RITMO						
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN			X		X	
			ADAPTACIÓN	X					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FRENAR	X		X		X	
			SUBIDA						
			BAJADA	X		X		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ASCENSOS	X		X		X	
			DESCENSOS						
			PEDALEO	X		X		X	
			RITMO						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X		X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X		X	
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR: **ARLEY RODRIGUEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA60
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/12/2021				**Lugar: Polideportivo municipal**			
Tema: Tecnica de ascenso				**N° de deportistas: 20**			
INICIACION	**x**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 172**	

Objetivo: Mejorar la técnica de ascenso de los deportistas por medio de rutas de montaña para el fortalecimiento de la técnia en competencias.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
Movilidad articular desde el tren inferior hasta el tren superior y haciendo enfasis en los segmentos inferiores para enfocarnos a ldeporte de ciclismo.	Movilidad Articular		Tiempo	**10**		
	Equilibrio	x		10		
	Ritmo			5		
4.	Diferenciaciòn	x				
5.	Cambio					
6.	Saltar					
7.	Lanzar	x				
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase	x				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. Se realizarán rutas de ascensos cronometrdas donde los deportistas deberán subir cada vez a menor tiempo.	Fuerza	Maxima		Tiempo	60	Circuito	
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica			Intervalos		
		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x		Repeticiones		
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.				Tiempo			
2.							
3.							
4.							

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA60
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/12/2021					**Lugar: Polideportivo munic**		
Tema: Tecnica de descenso					**N° de deportistas: 20**		
INICIACION	**x**	**FUNDAMENTACION**			**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 173**
Objetivo: Fortalecer la técnica de descenso de los deportistas por medio de rutas para el mejoramiento de la técnica individual.							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metod**	**Totales**
Movilidad articular desde el tren inferior hasta el tren superior y haciendo enfasis en los segmentos inferiores para enfocarnos a ldeporte de ciclismo.	Movilidad Articular		Tiempo	**10**		
	Equilibrio	x		10		
	Ritmo			5		
4.	Diferenciaciòn	x				
5.	Cambio					
6.	Saltar					
7.	Lanzar	x				
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase	x				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metod**	**Totales**
1. Se trabajará en una zona de descensos para que los deportistas puedan cada vez mejorar sus tiempos en la competencia.	Fuerza	Maxima		Tiempo	60	Circuito	
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica			Intervalos		
		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x		Repeticiones		
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.				Tiempo			
2.							
3.							
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.Estiramiento				Tiempo	15		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					5		

RECREATIVA:

ENTRENADOR: ARLEY RODRÍGUEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCAA60

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/12/2021					**Lugar: Polideportivo municipal**		
Tema: Coordinación					**N° de deportistas: 20**		
INICIACION	**x**	**FUNDAMENTACION**			**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 174**
Objetivo: Fortalecer la coordinación en los deportistas para el mejoramiento de su lateralidad.							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metod**	**Totales**
Movilidad articular desde el tren inferior hasta el tren superior y haciendo enfasis en los segmentos inferiores para enfocarnos a ldeporte de ciclismo.	Movilidad Articular		Tiempo	**10**		
	Equilibrio	x		10		
	Ritmo			5		
4.	Diferenciaciòn	x				
5.	Cambio					
6.	Saltar					
7.	Lanzar	x				
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase	x				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metod**	**Totales**
1. Se harán trabajos con conos donde los deportistas deberán pasar por izquierda y por derecha superando los obstaculos sin problema.	Fuerza	Maxima		Tiempo	60	Circuito	
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica			Intervalos		
		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x		Repeticiones		
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.				Tiempo			
2.							
3.							
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.Estiramiento				Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					15		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					5		
					5		

RECREATIVA:

ENTRENADOR: ARLEY RODRÍGUEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA60

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2021					**Lugar: Polideportivo municipal**		
Tema: Trabajo en equipo					**N° de deportistas: 20**		
INICIACION	**x**	**FUNDAMENTACION**			**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 174**

Objetivo: Fortalecer el trabajo en equipo de los deportistas por medio juegos competitivos para el conocimiento de las formas de competiciones grupales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
Movilidad articular desde el tren inferior hasta el tren superior y haciendo enfasis en los segmentos inferiores para enfocarnos a ldeporte de ciclismo.	Movilidad Articular		Tiempo	**10**		
	Equilibrio	x		10		
	Ritmo			5		
4.	Diferenciaciòn	x				
5.	Cambio					
6.	Saltar					
7.	Lanzar	x				
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase	x				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. Se harán grupos donde cada quien deberá identificar sus compañeros a trabajar para ellos y así lograr un buen juego en equipo.	Fuerza	Maxima		Tiempo	60	Circuito	
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica			Intervalos		
		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x		Repeticiones		
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA60
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2021					**Lugar: Polideportivo municipal**		
Tema: Coordinación de pedaleo					**N° de deportistas: 20**		
INICIACION	**x**	**FUNDAMENTACION**			**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 174**
Objetivo: Mejorar el pedaleo en los deportistas por medio de actividades de ruta para el fortalecimiento de la técnica.							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metod**	**Totales**
Movilidad articular desde el tren inferior hasta el tren superior y haciendo enfasis en los segmentos inferiores para enfocarnos a ldeporte de ciclismo.	Movilidad Articular		Tiempo	**10**		
	Equilibrio	x		10		
	Ritmo			5		
4.	Diferenciaciòn	x				
5.	Cambio					
6.	Saltar					
7.	Lanzar	x				
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase	x				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metod**	**Totales**
1. Se realizarán actividades en rutas donde los deportistas deberan manejar bien sus relaciones para que tengan un pedaleo mas eficaz.	Fuerza	Maxima		Tiempo	60	Circuito	
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica			Intervalos		
		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x		Repeticiones		
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.				Tiempo			
2.							
3.							
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.Estiramiento				Tiempo	15		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					5		

RECREATIVA:

ENTRENADOR: ARLEY RODRÍGUEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCAA60

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/12/2021					**Lugar: Polideportivo municipal**		
Tema: Salida ciclopaseo laguna					**N° de deportistas: 20**		
INICIACION	**x**	**FUNDAMENTACION**			**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 174**
Objetivo: Mejorar la convivencia de los deportistas							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metod**	**Totales**
Movilidad articular desde el tren inferior hasta el tren superior y haciendo enfasis en los segmentos inferiores para enfocarnos a ldeporte de ciclismo.	Movilidad Articular		Tiempo	**10**		
	Equilibrio	x		10		
	Ritmo			5		
4.	Diferenciaciòn	x				
5.	Cambio					
6.	Saltar					
7.	Lanzar	x				
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase	x				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metod**	**Totales**
1. Se realizará un ciclopaseo donde los deportistas compartirán y fortalecerán su convivencia como grupo de entreno.	Fuerza	Maxima		Tiempo	60	Circuito	
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica			Intervalos		
		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x		Repeticiones		
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.				Tiempo			
2.							
3.							
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.Estiramiento				Tiempo	15		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					5		

RECREATIVA:

ENTRENADOR: ARLEY RODRÍGUEZ

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

MES				Diciembre		MUNICIPIO: JUNÍN		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		HORARIO DE PRACTI	1 A 5 DE L/TARDE	
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	x	
CLASES				Noviembre		Noviembre	Noviembre	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X	
			SPONSABILID					
			OMPAÑERISM					
			JUSTICIA	X		X	X	
			OOPERACIO					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X		X	X	
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X		X	X	
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	
			CALENTAMIENTO	X		X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	X	
			RITMO					
			EQUILIBRIO	X		X	X	
			ORIENTACION					
			FERENCIACIO					
			REACCIÓN			X	X	
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X	X	
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X		X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FRENAR	X		X	X	
			SUBIDA					
			BAJADA	X		X	X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ASCENSOS	X		X	X	
			DESCENSOS					
			PEDALEO	X		X	X	
			RITMO					
		RECREATIVO	S DE INTEGR	X		X	X	
			OS TRADICIO					
			DADES ARTIS	X		X	X	
			TOS RECREA					
			ALES RECRE	X		X	X	
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENTO	X		X	X	
			ENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	

FIRMA FORMADOR: **ARLEY RODRIGUEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA60

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/12/2021					**Lugar: Polideportivo municipal**		
Tema: Trabajo en equipo					**N° de deportistas: 20**		
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**X**		**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 175**

Objetivo: Fortalecer el trabajo en equipo de los deportistas por medio juegos competitivos para el conocimiento de las formas de competiciones grupales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
Movilidad articular desde el tren inferior hasta el tren superior y haciendo enfasis en los segmentos inferiores para enfocarnos a ldeporte de ciclismo.	Movilidad Articular		Tiempo	**10**		
	Equilibrio	x		10		
	Ritmo			5		
4.	Diferenciaciòn	x				
5.	Cambio					
6.	Saltar					
7.	Lanzar	x				
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase	x				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. Se harán grupos donde cada quien deberá identificar sus compañeros a trabajar para ellos y así lograr un buen juego en equipo.	Fuerza	Maxima		Tiempo	60	Circuito	
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica			Intervalos		
		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x		Repeticiones		
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**		
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.				Tiempo		
2.						
3.						
4.						

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA60
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2021					**Lugar: Polideportivo municipal**		
Tema: Coordinación de pedaleo					**N° de deportistas: 20**		
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**X**		**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 176**
Objetivo: Mejorar el pedaleo en los deportistas por medio de actividades de ruta para el fortalecimiento de la técnica.							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metod**	**Totales**
Movilidad articular desde el tren inferior hasta el tren superior y haciendo enfasis en los segmentos inferiores para enfocarnos a ldeporte de ciclismo.	Movilidad Articular		Tiempo	**10**		
	Equilibrio	x		10		
	Ritmo			5		
4.	Diferenciaciòn	x				
5.	Cambio					
6.	Saltar					
7.	Lanzar	x				
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase	x				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metod**	**Totales**
1. Se realizarán actividades en rutas donde los deportistas deberan manejar bien sus relaciones para que tengan un pedaleo mas eficaz.	Fuerza	Maxima		Tiempo	60	Circuito	
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica			Intervalos		
		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x		Repeticiones		
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.				Tiempo			
2.							
3.							
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.Estiramiento				Tiempo	15		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					5		

RECREATIVA:

ENTRENADOR: ARLEY RODRÍGUEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCAA60

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2021					**Lugar: Polideportivo municipal**		
Tema: Salida ciclopaseo laguna					**N° de deportistas: 20**		
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**X**		**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 177**
Objetivo: Mejorar la convivencia de los deportistas							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metod**	**Totales**
Movilidad articular desde el tren inferior hasta el tren superior y haciendo enfasis en los segmentos inferiores para enfocarnos a ldeporte de ciclismo.	Movilidad Articular		Tiempo	**10**		
	Equilibrio	x		10		
	Ritmo			5		
4.	Diferenciaciòn	x				
5.	Cambio					
6.	Saltar					
7.	Lanzar	x				
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase	x				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metod**	**Totales**
1. Se realizará un ciclopaseo donde los deportistas compartirán y fortalecerán su convivencia como grupo de entreno.	Fuerza	Maxima		Tiempo	60	Circuito	
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica			Intervalos		
		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x		Repeticiones		
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.				Tiempo			
2.							
3.							
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.Estiramiento				Tiempo	15		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					5		

RECREATIVA:

ENTRENADOR: ARLEY RODRÍGUEZ

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

					Diciembre		MUNICIPIO: JUNÍN	
					POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		HORARIO DE PRACTI 1 A 5 DE L/ TARDE	
				NIVEL	INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO X
				CLASES	Noviembre		Noviembre	Noviembre
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X		X	X
			SPONSABILID					
			OMPAÑERISM					
			JUSTICIA		X		X	X
			OOPERACIO					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO		X		X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA		X		X	X
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO		X		X	X
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR		X		X	X
			CALENTAMIENTO		X		X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X		X	X
			RITMO					
			EQUILIBRIO		X		X	X
			ORIENTACION					
			FERENCIACIO					
			REACCIÓN				X	X
			ADAPTACIÓN		X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		X	X
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA		X		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FRENAR		X		X	X
			SUBIDA					
			BAJADA		X		X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ASCENSOS		X		X	X
			DESCENSOS					
			PEDALEO		X		X	X
			RITMO					
		RECREATIVO	S DE INTEGR		X		X	X
			OS TRADICIO					
			DADES ARTIS		X		X	X
			TOS RECREA					
			ALES RECRE		X		X	X
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENTO		X		X	X
			ENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		X	X

FIRMA FORMADOR: **ARLEY RODRIGUEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA+A1:J38

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/12/2021				**Lugar: Polideportivo municipal**			
Tema: fuerza				**N° de deportistas: 20**			
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECIONAMIENTO**	**x**	**SESION 176**	
Objetivo: Fortalecer la fuerza en los deportistas por medio rutas para el mejoramiento en la capacidad de ascenso.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
Movilidad articular desde el tren inferior hasta el tren superior y haciendo enfasis en los segmentos inferiores para enfocarnos a ldeporte de ciclismo.	Movilidad Articular	**x**	Tiempo	**10**		
	Equilibrio			10		
	Ritmo	x		5		
4.	Diferenciaciòn					
5.	Cambio					
6.	Saltar	x				
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase	x				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. Se realizarán trabajos de ascenso por medio de intervalos donde se manejaran series y repeticiones.	Fuerza	Maxima		Tiempo	60	Circuito	
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica			Intervalos		
		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x		Repeticiones		
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.				Tiempo			
2.							
3.							
4.							

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA+A1:J38+A59:J102
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/12/2021				**Lugar: Polideportivo municipal**			
Tema: Técnica de ascenso				**N° de deportistas: 20**			
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECIONAMIENTO**	**x**	**SESION 177**	
Objetivo: Fortalecer la tecnica de ascenso de los deportistas por medio de diferentes rutas para el mejoramiento en la practica deportiva.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metod**	**Totales**
Movilidad articular desde el tren inferior hasta el tren superior y haciendo enfasis en los segmentos inferiores para enfocarnos a ldeporte de ciclismo.	Movilidad Articular	**x**		**10**		
	Equilibrio			10		
	Ritmo	x		5		
4.	Diferenciaciòn					
5.	Cambio		Tiempo			
6.	Saltar	x				
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase	x				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metod**	**Totales**
1. Se trabajará con series y repeticiones en una ruta de ascenso con cada deportista.	Fuerza	Maxima		Tiempo	60	Circuito	
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica			Intervalos		
		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x		Repeticiones		
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.				Tiempo			
2.							
3.							
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.Estiramiento				Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					15		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					5		
					5		

RECREATIVA:

ENTRENADOR: ARLEY RODRÍGUEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA+A1:J38+A59:J102
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/12/2021				**Lugar: Polideportivo municipal**			
Tema: Técnica de descenso.				**N° de deportistas: 20**			
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECIONAMIENTO**	**x**	**SESION 178**	
Objetivo: Fortalecer la tecnica de descenso en los deportistas por medio de trabajos en una zona destapadada para el mejoramiento en la practica deportiva.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metod**	**Totales**
Movilidad articular desde el tren inferior hasta el tren superior y haciendo enfasis en los segmentos inferiores para enfocarnos a ldeporte de ciclismo.	Movilidad Articular	**x**		**10**		
	Equilibrio			10		
	Ritmo	x		5		
4.	Diferenciaciòn					
5.	Cambio		Tiempo			
6.	Saltar	x				
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase	x				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metod**	**Totales**
1. Se realizarán trabajos en una zona destapada donde los deportistas deberán bajar practicando la tecnica.	Fuerza	Maxima		Tiempo	60	Circuito	
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica			Intervalos		
		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x		Repeticiones		
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.				Tiempo			
2.							
3.							
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.Estiramiento				Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					15		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					5		
					5		

RECREATIVA:

ENTRENADOR: ARLEY RODRÍGUEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA+A1:J38+A1:J38

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2021				**Lugar: Polideportivo municipal**			
Tema: Velocidad.				**N° de deportistas: 20**			
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECIONAMIENTO**	**x**	**SESION 179**	
Objetivo: Mejorar la velocidad en los deportistas por medio de recorridos planos para el fortalecimiento de esta capacidad en el deportista.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
Movilidad articular desde el tren inferior hasta el tren superior y haciendo enfasis en los segmentos inferiores para enfocarnos a ldeporte de ciclismo.	Movilidad Articular	**x**	Tiempo	**10**		
	Equilibrio			10		
	Ritmo	x		5		
4.	Diferenciaciòn					
5.	Cambio					
6.	Saltar	x				
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase	x				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. Se trabajará con los deportistas en un terreno plano donde se desplazarán a su maxima velocidad para poder practicarla.	Fuerza	Maxima		Tiempo	60	Circuito	
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica			Intervalos		
		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x		Repeticiones		
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.				Tiempo			
2.							
3.							
4.							

GOBI DINAMARCA+A1:J38+A1:J38A61:J87A90A61:J74A90A61:J74A90A61:J74 61:J98

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/12/2021					**Lugar: Polideportivo municipal**		
Tema: trabajo fisico					**N° de deportistas: 20**		
INICIACION		**FUNDAMENTACION**			**PERFECIONAMIENTO**	**x**	**SESION 180**
Objetivo: Fortalecer el físico de los deportistas por medio de trabajos de intensidad para el mejoramiento en la practica deportiva.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metod**	**Totales**
Movilidad articular desde el tren inferior hasta el tren superior y haciendo enfasis en los segmentos inferiores para enfocarnos a ldeporte de ciclismo.	Movilidad Articular	**x**		**10**		
	Equilibrio			10		
	Ritmo	x		5		
4.	Diferenciaciòn					
5.	Cambio		Tiempo			
6.	Saltar	x				
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase	x				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metod**	**Totales**
1. Se trabajará resistencia en zonas de ascenso y planas a diferentes ritmos manejando intervalos.	Fuerza	Maxima		Tiempo	60	Circuito	
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica			Intervalos		
		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x		Repeticiones		
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.				Tiempo			
2.							
3.							
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metod**	**Totales**
1.Estiramiento				Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					15		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					5		
					5		

RECREATIVA:

ENTRENADOR: ARLEY RODRÍGUEZ

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

CUNDINAMARCA Una Provincia

ACTIVIDAD: Ciclismo
MUNICIPIO: Junín
RESPONSABLE: Jairy Rodriguez

FECHA: 07-09-21
PROGRAMA O COMPONENTE: CICLISMO

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)					GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	SI	No				
1	Marlon Yesid Mendez	x				x									x						x	marlon.ye@gmail.com	311 520 2040		Marlon Y
2	Julian Camilo Muñoz	x				x									x						x		315 895 3016		Julian Muñoz
3	Kevin Fabian Acuña	x				x									x						x	kevin@gmail.com	311 571 8995		Kevin Acuña
4	Samul Felipe Acosta	x				x									x						x	samu.felk@hotmail.com	312 520 3040		Samuel
5	Thomás Matías Beltrán	x				x									x						x		322 845 0770		Thomas
6	Alan Aguilera Parra	x				x									x						x	alanp@gmail.com	312 840 5975		Alan Parra
7	Dilan Esteban Nuñez	x				x									x						x	dilannuñez@gmail.com	130 820 1830		Dilan Nuñez
8	Emmanuel Barrera Olaya	x				x									x						x		314 740 020		Emanuel Olaya
9	Harold Mateo Gonzalez	x				x									x						x	harol.mateo@gmail.com	315 820 2016		Harold Gonzalez
10	Jeronimo Ramos Medina	x				x									x						x		312 204 0170		Jeronimo Ramos
11	Juan Diego Mancera	x				x									x						x	juandima@gmail.com	322 855 060		Juan Mancera
12	Juan Felipe Moreno	x				x									x						x		315 800 950		Juan Moreno
13	Juan Jose Lizaraso	x				x									x						x	juanjo@gmail.com	310 890 2040		Juan Lizarazo
14	Julian David Luna	x				x									x						x	julian.lu@gmail.com	319 845 5020		Julian Luna
15	Matías Isaac Ramírez	x				x									x						x		311 2 29 560 2		Matias Ramirez
16	Juan Pablo Mejia	x				x									x						x		315 201 043		Juan Mejia
17	Juan Alejandro Colorado	x				x									x						x	juanalejo@gmail.com	312 520 1055		Juan Colorado
18	Thomas Jeronimo Colorado	x				x									x						x		315 850 7120		Tomas Colorado
19	Jenny Mendes	x				x									x						x		334 530 733		Jenny Mendez
20	Juan Jose Alvarez	x				x									x						x		312 856 0342		Juan Alvarez.
21																									
22																									
23																									
24																									

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

CUNDINAMARCA

ACTIVIDAD:	Ciclismo	FECHA:	07-09-21
MUNICIPIO:	Jünin	PROGRAMA O COMPONENTE:	Ciclismo
RESPONSABLE:	Yuliet Rodriguez		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	SI	No				
1	Andrés Julian Murcia	x					x								x						x	andresjulianqgmail.com	3125963010		
2	Brayan Andrey Beltrán	x					x								x						x	braan@hmail.com	3125819010		
3	Daniel Estiven Aguilera	x					x								x						x	danteguil@gmail.com	322 520 2046		
4	John Alexander Peña	x					x								x						x	john@gmail.com	3152405060		
5	Juan Andrés Jimenez	x					x								x						x	juanjime@gmail.com	3115787915		
6	Juan Camilo Jimenez	x					x								x						x	camilojimenez@gmail.com	3128705010		
7	Juan Diego Muñoz	x					x								x						x	diegomuñoz@gmail.com	3125475203		
8	Juan Felipe León	x					x								x						x		3108405501		
9	Juan Felipe Prieto	x					x								x						x		311 522 2050		
10	Juan Jose Chitiva	x					x								x						x		3125204203		
11	Wilmer Duvan Garzón	x					x								x						x		3215332487		
12	Juan Sebastian Prieto	x					x								x						x		3228615041		
13	Jersson Adrian Mendez	x					x								x						x		3125602077		
14	Edwin Yesid Avedaño	x					x								x						x		3132560212		
15	Geider Janiltón Beltrán	x					x								x						x		3145795030		
16	Juan Jose Chitiva	x					x								x						x		3158945C9		
17	Brayan David Moreno	x					x								x						x		3125211030		
18	Leidy Paola Peña		x				x								x						x		311 5791020		
19	Karen Lorena Ramos		x				x								x						x		3165985312		
20	Edwin Fabian Moreno		x				x								x						x		3114835013		
21																									
22																									
23																									
24																									

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

CUNDINAMARCA

ACTIVIDAD:	Ciclismo	FECHA:	01-09-21
MUNICIPIO:	Funza	PROGRAMA O COMPONENTE:	Ciclismo
RESPONSABLE:	Yuley Rodriguez.		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	SI	No				
1	Adrien Zamed Caicedo	x					x								x						x	cidiree@gmail.com	3104142125		
2	Miguel Angel Galindo	x					x								x						x		3132204735		
3	Juan Sebastian Prieto	x					x								x						x	juanse@gmail.com	3228647092		
4	Breyner Daniel Díaz	x					x								x						x		3235066702		
5	David Esteban Jimenez	x					x								x						x	davidjim@gmail.com	3227013300		
6	Francy Soraya Rodríguez		x				x								x						x	francsrya@gmail.com	3156110000		
7	Karen Adriana Pulido		x				x								x						x		3225307090		
8	Deisy Lorena Rodríguez		x				x								x						x		320 8110566		
9	Miriam Alejandra Roncancio		x				x								x						x	miriamale@gmail.com	3157189491		
10	Karen Rodríguez Moreno		x				x								x						x		3141162000		Karen R.
11	Angie Garzón		x				x								x						x		3125402000		Angie Garzón.
12	Juan Felipe León	x					x								x						x		313 8905000		Juan Felipe
13	Joel Rozo	x					x								x						x		312 580 9010		
14	Elian Felipe Prieto	x					x								x						x	elianfelipe@gmail.com	3125458991		
15	Jonathan Fernando Gomez	x					x								x						x	jonathan@gmail.com			Jonathan Gomez
16	Jesus Andres Timote	x					x								x						x				
17	Valery Alexandra Garzón		x				x								x						x	valealexa@gmail.com	3178923000		Valery Garzón.
18	Jualian David Beltrán	x					x								x						x		312 550 1350		
19	Yudy Catalina Acosta		x				x								x						x	yudyacosta@gmail.com	3108100000		Yudy Acosta
20	Sergio Yiovanny Méndez	x					x								x						x	sergioyiovanny@gmail.com	3125718630		
21																									
22																									
23																									
24																									

Escaneado con CamScanner