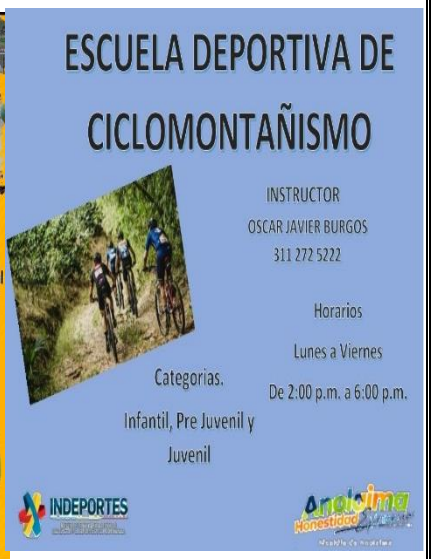
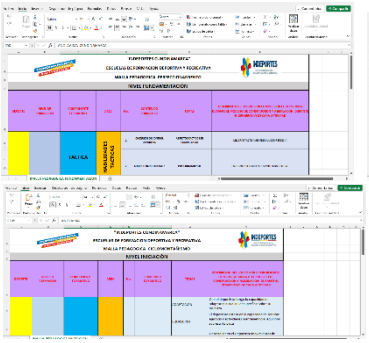
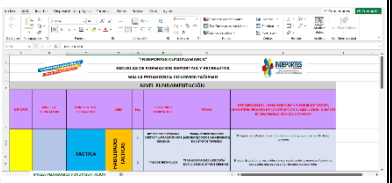
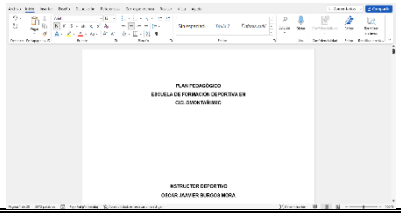
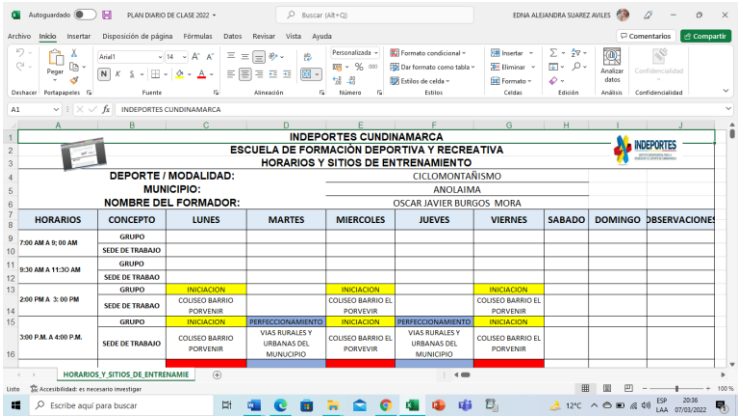
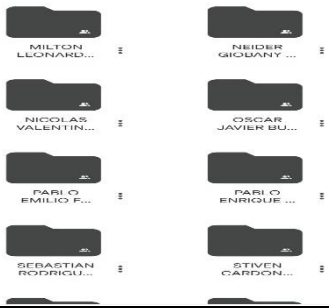
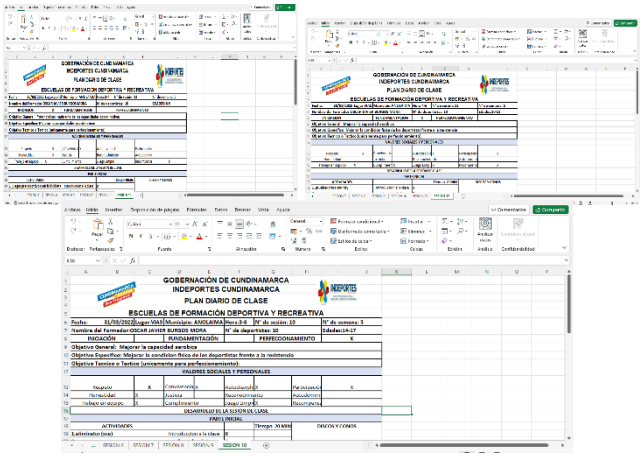
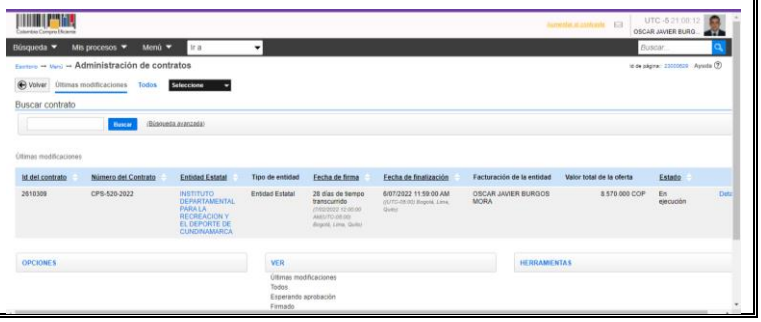
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE FEBRERO – CTO 520 -2022			
Nombre del contratista	OSCAR JAVIER BURGOS MORA		
Número de identificación	2.956.956	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadnia
Período informado	07/02/2022 al 28/02/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000315
Objeto del Contrato:			

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	EVIDENCIAS ANEXO 1:  
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	EVIDENCIAS ANEXO 2:   https://drive.google.com/drive/folders/19DRyOK3fjHjKjUwQifKfGylR_4yN0AnI
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den	EVIDENCIAS ANEXO 3: 

cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	https://drive.google.com/drive/folders/19DRyOK3fjHjKjUwQifKfGylR4yN0AnI
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por EVIDENCIAS ANEXO 4: grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	EVIDENCIAS ANEXO 4: 
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	No se anexa evidencia
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	EVIDENCIAS ANEXO 6:  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: CICLOMONTAÑISMO MUNICIPIO: ANOLAIMA NOMBRE DEL FORMADOR: OSCAR JAVIER BURGOS MORA https://drive.google.com/drive/folders/19DRyOK3fjHjKjUwQifKfGylR4yN0AnI
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	EVIDENCIAS ANEXO 7:

	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	EVIDENCIAS ANEXO 8:  https://drive.google.com/drive/folders/19DRyOK3fjHjKjUwQifKfGylR_4yN0AnI
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales EVIDENCIAS ANEXO 10: relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	EVIDENCIAS ANEXO 10: 

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	EVIDENCIAS ANEXO 11:  
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	EVIDENCIAS ANEXO 14: 

PLAN PEDAGÓGICO

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN

CICLOMONTAÑISMO

INSTRUCTOR DEPORTIVO

OSCAR JAAVIER BURGOS MORA

MUNICIPIO DE ANOLAIMA

Introducción

El presente proyecto pretende formular una propuesta didáctica para la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo del ciclomontañismo de los niños, niñas y jóvenes entre los 6 a los 17 años de edad del Municipio de Anolaima . Se pretende que esta propuesta se adapte a sus necesidades de formación deportiva integral, para poder aportar al proceso de enseñanza, aprendizaje de cada una de las destrezas del ciclomontañismo.

Por otra parte, se busca que este proyecto se consolide como una disciplina deportiva líder en el municipio dando buenos resultados a nivel deportivo como de formación integral del deportista y de igual manera se tenga un manejo adecuado del ocio y tiempo libre.

Justificación

Se propone construir una propuesta didáctica para la población del Municipio de Anolaima que se vincule a las prácticas de la escuela de ciclomontañismo

Metodológicamente se pretende estructurar procesos pedagógicos con contenidos acordes a las características específicas de la población y facilitar de esta manera el aprendizaje de los niños a quienes se les dificulta las destrezas deportivas del ciclomontañismo.

de igual manera se pretende descentralizar esta disciplina deportiva con el fin de poder involucrar diferente tipo de población en cada una de las veredas e inspecciones con las que cuenta el municipio y de esta forma generar un mayor sentido de pertenencia y amor por el lugar donde viven.

MARCO LEGAL

Constitución política de Colombia

Artículo 52: El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.

Ley 181 de 1995 (ley del deporte colombiano)

Artículo 3, Numeral 7: Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad
escolar, su continuidad y eficiencia.
Artículo 3, Numeral 17: Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.
Artículo 14: Los entes deportivos departamentales y municipales diseñarán conjuntamente con las secretarías
de educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la Ley

de Educación General y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos, tales como
Centros de educación física centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares y juegos Intercolegiados.

Ley 115 de 1994 (ley general de educación)

Artículo 5, numeral 12: La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre
Artículo 14, Literal B: El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo

Decreto 2225 de 1985

CAPÍTULO III. DE LOS CENTROS DE INICIACIÓN DEPORTIVA:

Artículo 8 Bajo la vigilancia e inspección del Ministerio de Educación Nacional, créanse los Centros de Iniciación Deportiva, con carácter pedagógico y técnico, encargados de la formación física, intelectual y social de los niños deportistas.
Las Juntas Administradoras Seccionales de Deportes deberán ponerlas en funcionamiento a partir de la iniciación del próximo año calendario.
Parágrafo. Los planteles educativos aprobados por el Ministerio de Educación Nacional podrán establecer bajo su dependencia centros de iniciación deportiva, siempre y cuando cumplan los objetivos, procedimientos y programas establecidos en el presente Decreto y reciban previo concepto favorable del Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte.
Artículo 9ºSon objetivos de los centros de iniciación deportiva los siguientes:
1. Desarrollar un trabajo interdisciplinario en los órdenes del fomento educativo, el progreso técnico y la salud física y mental del deportista que contribuya a su formación integral.
2. Desarrollar las cualidades físicas de los alumnos, mediante un trabajo racional e integral de su cuerpo para incorporarlo progresivamente al deporte de alto rendimiento.
3. Establecer las bases de carácter administrativo, técnico y pedagógico para promover la especialización deportiva.
Artículo 10. Podrán ser alumnos de los centros de iniciación deportiva, los niños cuyas edades estén comprendidas entre los 9 y los 12 años no cumplidos y se encuentren matriculados en establecimientos educativos y que, además del buen rendimiento académico, posean aptitudes físicas y mentales sobresalientes y buen estado de salud, comprobados mediante examen médico general y complementados por las pruebas de desarrollo motor a las que se refiere el presente Decreto.
Artículo 11. El personal técnico a cargo de los programas de los centros de iniciación deportiva deberá ser integrado por pedagogos especializados en las áreas de educación física y deportiva y entrenadores debidamente capacitados en el trabajo con niños.
Artículo 12. Los programas de los centros tendrán los siguientes niveles de formación:
1. Nivel de afianzamiento psicomotor, que tiene por objeto mejorar la coordinación el equilibrio, la flexibilidad, la agilidad, el ritmo y la resistencia del niño y lograr su formación física de base.
2. Nivel de irradiación deportiva, que inicia el aprendizaje de los fundamentos básicos en por lo menos 4 de los siguientes deportes: atletismo, baloncesto, voleibol, gimnasia, natación, béisbol, fútbol y patinaje. El alumno deberá rotar por los distintos deportes en su centro.
3. Fundamentación específica que inicia la preparación técnica del alumno en el deporte elegido según sus aptitudes e intereses.

Artículo 13. El Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte y las Juntas Administradoras Seccionales de Deportes facilitarán la infraestructura física y la implementación deportiva adecuada para los niños deportistas y dictarán las normas pedagógicas y técnicas para que se trate con dignidad al niño, respetando su integridad física, mental, moral y social y se le garantice el derecho a recrearse a través de la práctica deportiva.

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las capacidades físicas, Técnicas y Tácticas a través de métodos de entrenamiento múltiples para su aplicación en terrenos técnicos del Ciclomontañismo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fundamentar los esquemas de preparación técnica en diferentes terrenos con objetos y obstáculos para su iniciación y su debida corrección de movimientos además de integrar de forma axiológica y volitiva en la práctica deportiva.

- Realizar actividades de campo con los practicantes en los diferentes corregimientos del municipio enseñando al practicante la ubicación y la importancia de la sensibilización en su impacto en el entorno con el ciclomontañismo.

- Controlar y fortalecer la preparación física general, preparación técnica con y sin bicicleta adaptada y anímica de base en el Ciclomontañismo, además de fortalecer el esquema de ciudadanía en el aspecto de ambiente.

- Desarrollar primordialmente los esquemas de preparación técnica, táctica e integradas específicas en el deporte.

POBLACIÓN OBJETO

Esta escuela de formación deportiva de ciclomontañismo está dirigida a los niños y jóvenes en las edades comprendidas de los 6 a los 17 años de edad, los cuales serán distribuidos en 3 grupos como lo son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, de igual manera se espera poder contar con una cobertura de 20 deportistas por categoría.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Deporte: **CICLOMONTAÑISMO**

Nivel: **INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN, PERFECCIONAMIENTO**

Oscar Javier Burgos Mora
Orientador Ciclomontañismo Municipio de Anolaima .

QUE ES EL CICLOMONTAÑISMO

El Ciclomontañismo Cross country es un deporte olímpico derivado de una disciplina del ciclismo que consta de ascensos y descensos en lugares montañosos, con piedra y gran naturaleza.

CARACTERÍSTICAS

- Requiere prueba física de medio y largo aliento durante las pruebas de esta modalidad.
- Se emplea como principal requerimiento la habilidad, técnica y táctica.
- Se derivan varias modalidades como Cross country (XC), Down Hill (DH), Marathon (MX), Freeride, Four Cross (4x)
- Es un deporte aeróbico (aeróbico/anaeróbico) que demanda gran cantidad de tiempo, esfuerzo, capacidad láctica.
- Requiere de fibras mixtas por la complejidad de los escenarios donde se necesita resistencia pero también potencia.
- La pista de Cross country debe tener entre 4 y 5 km de recorrido, debe estar debidamente marcada y señalizada.

ELEMENTOS PARA LA PRÁCTICA DEL CICLOMONTAÑISMO











ESTRUCTURA POR NIVELES

INICIACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

Ejecutar movimientos básicos elementales del ciclismo y Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motrices que permitan desempeñarse en su entorno.

Objetivos Específicos

- Evidenciar las capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta.
- Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta.
- Ejecutar movimientos a través reacción acústica y óptica por medio de ejercicios que estimulen el desarrollo del mismo a partir de Sprint cortos, carreras de velocidad (con y sin bicicleta).
- Conocer diversas técnicas que se ejecutan sobre la bicicleta para generar la confianza en sus movimientos.
- Enseñar los ejercicios de flexibilidad con facilidad neuropropioceptiva para mejorar en las técnicas del Ciclomontañismo.

Contenidos:

Equilibrio, pedaleo, agarre manubrio, posición sentado, posición parado en pedales, frenar, arrancar, acelerar, vista periférica, normas del deporte, competitividad.

Objetivos específicos	Contenidos	Medios específicos

Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta Desarrollar la reacción acústica y óptica por medio de ejercicios que estimulen el desarrollo del mismo a partir de Sprint cortos, carreras de velocidad (con y sin bicicleta).	Técnica de pedaleo	Movimientos cíclicos, combinación de movimientos
	Ritmo	Saltos, lanzamientos, velocidad, frecuencia
	Conducción	Desplazamientos cortos con diferentes direcciones
	Velocidad de reacción	Desplazamientos en bicicleta y sin bicicleta, estímulos auditivos, visuales, táctiles
	Postura	Equilibrio, Posición básica, movimientos en bicicleta, inclinación.

Desarrollar movimientos técnicos que se ejecutan sobre la bicicleta para generar la confianza en sus movimientos.	Fuerza	Postura, posición básica, fuerza pedaleo
	Equilibrio	Desplazamientos cortos, paso por carreteras y bases.

Mejorar la capacidad de flexibilidad con facilidad neuropropioceptiva para mejorar en las técnicas del Ciclomontañismo	Flexibilidad	Movimientos amplitud articular
	Resistencia	Carrera continua, Circuitos con desplazamientos medios
	Velocidad	Saltos, desplazamiento de elementos, saltos, reacciones simples Lanzamientos, velocidad, frecuencia
	Fuerza	Movimiento cíclico, fuerza resistencia.

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

- Gymkanas

FUNDAMENTACIÓN

OBJETIVO GENERAL

Asimilar la práctica deportiva especifica de ciclismo o Ciclomontañismo con una adecuada técnica, ritmo y habilidades motrices sobre el medio especifico (bicicleta)

Objetivo específico.

- Aplicar ejecuciones técnicas de sprint para iniciar el desarrollo de velocidad de reacción y desplazamiento mediante sesiones a través de juegos.

- Fortalecer la técnica de conducción en diversidad de terrenos para la asimilación y familiarización con la bicicleta generando armonía y fluidez en ejercicios técnicos complementarios.

- Fortalecer el equilibrio dinámico y estático por medio de juegos y obstáculos para lograr el centro de gravedad sobre su bicicleta.

- Estimular la capacidad de resistencia aeróbica a través de formas jugadas para mejorar su condición física dentro del programa de formación.

- Aumentar la habilidad de equilibrio en superficies inestables con y sin bicicleta de forma estática y dinámica.

- Iniciar la velocidad gestual para la corrección de movimientos técnicos del ciclismo y Ciclomontañismo.

Contenidos

Técnica de pedaleo, Velocidad de reacción, Velocidad de desplazamiento, resistencia aeróbica, técnica de ascenso y descenso, centro de gravedad postura,

Objetivos específicos	Contenidos	Medios específicos
Aplicar técnica de sprint para iniciar el desarrollo de velocidad de reacción y desplazamiento mediante sesiones a través de juegos.	Técnica de pedaleo	Parada en pedales apoyo sobre pedales
	Velocidad de reacción	Acústico, visual, táctil, desplazamientos rápidos.
	Velocidad de desplazamiento	Cambios de ritmo
	Resistencia aeróbica	Carrera continua baja frecuencia cardiaca
Fortalecer la técnica de conducción en diversidad de terrenos para la asimilación y	Técnica de ascenso y descenso	Postura, desplazamientos, inclinación, centro de gravedad

familiarización con la bicicleta generando armonía y fluidez en ejercicios técnicos complementarios	Centro de gravedad (Postura)	Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural

Fortalecer el equilibrio dinámico y estático por medio de juegos y obstáculos para lograr el centro de gravedad sobre su bicicleta.	Equilibrio	Desplazamientos, saltos múltiples, equilibrio estático, Variación de múltiples apoyos Equilibrio dinámico
Estimular la capacidad de resistencia aeróbica a través de formas jugadas para mejorar su condición física dentro del programa de formación.	Resistencia aeróbica	Carrera continua Fartleck Cambios de ritmo
	Velocidad gestual	Técnica de pedaleo, fluidez de saltos, desplazamientos laterales, habilidad en bicicleta Fluidez, movimientos rápidos.
	Técnica de pedaleo	Postura, desplazamientos, inclinación, centro de gravedad

	Técnica de ascenso, descenso	Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural
Desarrolar en el deportista la velocidad gestual para la corrección de movimientos técnicos del ciclismo y Ciclomontañismo.	Velocidad gestual	Técnica de pedaleo, fluidez de saltos, desplazamientos laterales, habilidad en bicicleta Fluidez, movimientos rápidos.
	Técnica de pedaleo	Postura, desplazamientos, inclinación, centro de gravedad
	Técnica de ascenso, descenso	Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

- Test de Wells, se realizará la valoración a cada deportista para verificar su rango de movilidad.
- Test de velocidad 20 metros lanzados, se realizará en terreno plano contrastando con los varemos nacionales.
- Test técnicos valoración escala valorativa en ejecuciones técnicas de: vuelos, saltos, rock Garden, ascensos y descensos lanzados. Se realizará en varias sesiones donde se evaluará de 1 a 5 la ejecución técnica.

PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO GENERAL DEL NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

- Entrenar a los deportistas de manera específica con el fin de diseñar el perfil para cada deportista según modalidad, disciplina contemplando los niveles de especialización de las capacidades físicas y técnicas para afrontar la competencia**.**

OBJETIVO ESPECÍFICO DEL NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

- Apropiar componentes teóricos y de reglamentación dirigidos a la asimilación de factores técnicos y tácticos, así como el seguimiento a una planificación de los procesos de práctica, desarrollo y evaluación.

- Dominar la técnica de ejecución de las acciones, mostrando un adecuado nivel de desarrollo de las capacidades físicas.

- Mostrar un adecuado desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en la ejecución de elementos técnicos relativamente complejos.

- Ejecutar adecuadamente los elementos básicos del deporte haciendo énfasis especial en la manifestación de las capacidades coordinativas.

- Participar en eventos deportivos específicos de la modalidad a nivel local, departamental, nacional e internacional; además de otros multidisciplinarios dentro del marco del ciclismo.

- Fomentar la apropiación y pertenencia hacía con el proceso deportivo, con el municipio y el departamento al igual que la construcción de ciudadanía con un enfoque naturalista, encontrando su papel en la conservación del mismo.

- desarrollar la capacidad el Vo2 Max por medio de un adecuado método de entrenamiento.

- Realizar ejercicios de fuerza resistencia y fuerza explosiva.

- Saber leer situaciones de competencia con el fin de aplicar las capacidades condicionales en momentos específicos.

- Desarrollar la tolerancia al dolor y frustración.

- Demostrar el gusto por la competición.

- Adquirir un somatotipo adecuado para la práctica de ciclomontañismo

PERFECCIONAMIENTO

Objetivos Específicos	Contenidos	Medios específicos
Ejecutar programas de orientación, ubicación y obtención de objetos en lugares naturales con desplazamientos en bicicleta.	Orientación	Lateralidad, cambios de ritmo, ubicación espacial.

Estimular la resistencia a través circuitos específicos de Cross country de manera aeróbica y anaeróbica.	Resistencia aeróbica y anaeróbica	Carrera continua Baja f.c Intervalos, entrenamiento por zonas
Fortalecer la parte neuromuscular a través de programas complementarios con auto carga y entrenamiento funcional para el aumento de fibra muscular y desarrollo de potencia.	Fuerza resistencia	Auto carga, Carga externa, saltos, repeticiones, desplazamientos
Desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento en tramos cortos cuando se desarrolle con bicicleta.	Velocidad de reacción y desplazamiento	Desplazamientos cortos, estímulos auditivos, visuales, táctiles

Estimular en el deportista la capacidad de la resistencia a través circuitos específicos de Cross country y entrenamientos mayor a 3 horas de manera aeróbica y anaeróbica para mejorar el Vo2 Max y potencia aeróbica.	Aumento capacidad aeróbica Frecuencia cardiaca, potencia, cadencia	Bicicleta Cargas extensas Intervalos Pista Cross country, Ciclo computador, simuladores
Realizar ejercicios de fuerza de resistencia y potencia con relación directa a la ejecución técnica del ciclismo y ciclomontañismo en la modalidad de Cross country para la asimilación de terrenos y cambios de ritmo.	Fuerza resistencia Fuerza Máxima	Auto carga, Carga externa, saltos, repeticiones, desplazamientos

Desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento en tramos cortos cuando se desarrolle con bicicleta.	Velocidad de reacción y desplazamiento	Desplazamientos cortos, estímulos auditivos, visuales, táctiles
Mantener las capacidades de diferenciación, conducción y flexibilidad por medio de ejercicios para toma de decisiones en curvas abiertas y cerradas.	Técnica de ascenso y descenso Centro de gravedad (Postura)	Postura, desplazamientos, Bicicleta Metro Escuadra Herramienta Carretera Cámara de video Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural
Desarrollar por medio de entrenamientos, charlas y capacitaciones los hábitos y la ética deportiva del ciclismo previniendo el dopaje y sustancias prohibidas	Componente Psico – social	Mesa redonda con control guiado Salidas de integración

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

Test progresivo de esfuerzo consiste en realizar el circuito en circuitos cortos o largos adecuados al objetivo puntual (velocidad, resistencia o técnica) durante el tiempo que se le informará antes de salir, el participante en cada vuelta informará por escala de Borg su estado físico donde se realizará de la siguiente manera:

ESCALA DE BORG	
1	Súper fácil
2	Muy fácil
3	Demasiado fácil

4	Leve
5	Medio
6	Moderado a
7	Un poco duro
8	Duro
9	Muy duro
10	Esfuerzo máximo

EQUIPOS Y MATERIALES

- Cicloergómetro. TACX
- Bicicleta
- Indumentaria de competencia
- transmisor de frecuencia cardíaca
- Cronómetro
- Bascula
- metro
- Hojas/formas para colección de los datos, lápiz, entre otros materiales

- **Chequeos de control deportivo Mensual, Y Trimestral**

Se realiza chequeos internos para observar y evaluar el desempeño según posiciones de llegada, marcas y actitudes.

BIBLIOGRAFIA:

- Martínez Jaime, Aprendizaje motor, la construcción del movimiento humano.
- Malina y Bouchard (1991), periodos de entrenamiento de la fuerza
- Weineck Jürgen (2003), Entrenamiento Total, editorial Paidotribo
- "Revista Epika", Que es el Ciclomontañismo, Consultado el 15 de Septiembre de 2013, Disponible en:
- Johan Moreno. Profesional Ciencias Del Deporte y La Educación Física. Orientador Ciclomontañismo
- http://www.revistaepika.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=207:el-ciclomonta%C3%B1ismo&Itemid=58
- "La web del Mtb colombiano" Consultado el 10 de octubre de 2013, disponible en: http://www.mtbcolombia.com

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA CICLOMONTAÑISMO

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ADAPTACIÓN	Que el deportista tenga la capacidad de adaptarce a cual quier superficie sobre su bicicleta
						EQUILIBRIO	El deportista estara en la capacidad de realizar ejercicio y actividades manteniendo el equilibrio subresu bicicleta
						RITMO	Desarrollar en el Deportista movimientos de mallor fulidez y armonia
						ORIENTACIÓN	El deportista diferenciara cual es la drecha la izquierda adelante y atrás
						DIFERENCIACION	El deportista analizara y sabra diferenciar las caracteristicas de cada moviminto en su bicicleta en cuanto a tiempo y espacio,
						AGILIDAD	El deportista tendra la capacidad de solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas
						ORIENTACION	El deportista mantendra durante la ejecucion de los ejercicios una orientacion de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El deportista adoptara a travez se ejercicos la conciencia de como se debe caminar correctamente
						CORRER	El deportista realizara de manera correcta el gesto tecnico de la carrera
						SALTAR	el deportitas tendra la capacidad de desarrollar salto con obsataculos y sin obstaculos utilizando una o sus dos piernas.
						ATRAPAR	El deportista tendra la capacidad de atrapar cualquier objeto en distintas circunstancias mientras se desplaza en la bicicleta
						RODAR	El deportista tiene la capacidad de rodar en diferentes direccionesy sortear obsataculos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXTREMIDADES SUPERIORES	el deportista sera capas de desarrollar ejercicos de fuerza involucrando solo su mismo peso
						FUERZA EXTREMIDADES INFERIORES	el deportista sera capas de desarrollar ejercicos de fuerza involucrando solo su mismo peso
				2	RESISTENCIA	EJERCICIOS CON INTENSIDAD MODERADAS SIN EL ELEMENTO	Realiza ejercicios de desplazamiento como , caminar,correr,saltar,trepar que mejoren su sitema aerobio
						EJERCICIOS CON INTENSIDAD MODERADAS CON EL ELEMENTO	El deportista realizara ejecicios sibre la bicicleta sobre un tiempo prolongado que ayuden a mejjorar su capacidad aerobica.
				3	VELOCIDAD DE REACCION Y DE DESPLAZAMIENTO y	ORIENTAR LA ACTIVIDADES DE VELOCIDAD EN	Realiza velocidad de desplazamiento en tramos cortos y reaccióna a diversos estimulos
						CAMBIOS DE DIRECCION	Realiza sprints cortos a pie y en bicicleta para afrontar a compañeros o los obstaculos de los circuitos.
						FRECUENCIA CARDIACA	EL deportista aprendera a tomarce la FC
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD PASIVA	El deportista tendra conciencia de la importancia de la flexibilidad sabiendo que con ello estara evitando el dolor y la fatiga en los músculos, mejorando el balance y la buena postura no,solo en el deporte si no en la vida diaria.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE PEDALEO	POSTURA DE LOS PIES EN LOS PEDALES Y DISTANCIA DEL SILLIN CON RELACION A LA EXTENCION D ELA PIERNA.	Mejorar la posura
						MOVIEMIENTOS CIRCULARES PEDALEO CON PIE DERECHO , IZQUIERDO Y MIXTO	Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta
				2	TECNICA DE FRENADO	DESPLAZARSE EN LA BICICLETA ADOPTANDO DISTINTAS POSTURAS.	Reconocer y ejecutar las destrezas basicas del manejo de la bicicleta
						MOVIMIENTO BÁSICO EN BICICLETA (LANZAR, COGER, ATRAPAR Y PATEAR)	Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación.
						REALIZAR DESCENSOS CON OBSTÁCULOS	Diferencia y realiza frenado sensible, moderado y profundo en todos los terrenos sin perder el equilibrio.
				3	LANZAMIENTO	POSICION DE PIES	Tiene conciencia de la ayuda de las pieras en el lanzamiento coordinandolo con el movimiento de los brazos
						POSICION DE BRAZOS Y MANOS	Sabe sostener el balon con posicion de manos correta y los brazos ejecutando caja y venta para posterior mente lanzar.
				4	RITMO	FORTALECER LA COORDINACIÓN VISO MANUAL Y VISO PEDICA MEDIANTE DESPLAZAMIENTOS QUE INVOLUCREN SALTOS, LANZAMIENTOS Y VELOCIDAD	desplazamientos a diferentes velocidades para aplicación en el pedaleo continuo
				5	MONTE Y DESMONTE DE LA BICICLETA	MONTE Y DESMONTE DE LA BICICLETA CON APOYO, SIN APOYO Y CON LA BICICLETA EN MOVIMIENTO	Realiza monte y demosnte de la bicicleta con fluidez
		TEORICO		1	HISTORIA DE LA BICILETA, ESTRUCTURA DE LA BICICLETA, SUS COMPONENTES Y MANTENIMIENTO	HISTORIA DE LA BICICLETA	El deportsitas conoce la historia de la bicicleta
						TIPOS DE BICICLETA	El alumnno conoce y distingue cada uno de los componentes de la bicicleta
				2	NORMATIVIDAD	REGLAMENTO,MODALIDADES Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR SU MUNICIPIO	El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia de esto, e igual de importante conocedor de la distribución política y geografica de su Municipio
						CODIGO DE TRANSITOY LENGUAJE DEL CICLISMO	Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y las vias nacionales, ademas identifica el lenguaje corporal del ciclismo.
				3	MECANICA	ALISTAMIENTO DE LA BICICLETA	Identifica que su bicileta se encuentre lista para iniciar su practica
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MANEJO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO	Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
						MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS	
						CONSERVACION DE LA NATURALEZA	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Reconocen cuales son los alimentos que son saludables
						PRESENTACION PERSONAL	aseo cotidiano tanto personal como de la bicicleta y cada uno de los elementos
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista cuida de su sueño entendiendo que es una parte fundamental del buen rendimiento físico y recuperacion
						EJERCICIO FISICO	Realiza habitualmente actividades físicas saludables.
				3	RELACIONES HUMANAS	APORTAR COMPARTIR	Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
						SOLIDARIDAD Y COMPRENSION	
				4	LENGUAJE	EXPRESIONES TECNICAS	Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y entrenador al igual que reconoce el lenguaje basico del ciclommontañismo.
						DISPOSICIÓN PARA ESCUCHAR	
						LENGUAJE RESPETUOSO	
						EXPRESAR IDEAS	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	COGIDOS EN BICICLETA	mejorar el equilibrio, tecnica de pedaleo y frenado
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TIRO AL BLANCO DESDE LA BICICLETA	mejorar la habilidad sobre la bicicleta
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ORIGAMI	Fortalecer la creatividad y la motricidad fina
						COLOREAR	El deportista participara activa mente de tal manera que pueda afianzar y mejorar su motricidad fina
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ACTIVIDADES RECREATIVAS SOBRE LA BICILETA	mediante actividades recreo deportivas se pondra en practica cada una de las actividades vistas en las difernetes clases
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO RECREO DEPORTIVO	el deportista realizara dsitintas actividades recreo deportivas con el fin de afinar sus conceptos y conocimientos del deporte, de igual forma mejorar sus habilidades motrices

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO 20 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
MUNICIPIO	ANOLAIMA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIENTO

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	TACTICA	HABILIDADES TACTICAS	1	CHEQUEOS DE CONTROL DEPORTIVO	ASPECTOS TACTICOS EN COMPETENCIA	MEJORAR TACTICAMENTE EN LA COMPETENCIA
				2	COMPETENCIAS OFICIALES	POSICIONAMIENTO	EMPEZAR A FIGURAR EN EL AMBITO COMPETITIVO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MEJORAR LA FUERZA GENERAL EN EL TREN SUPERIOR E INFERIOR POR MEDIO DE AUTOCARGA, ZONA MEDIA A TRAVÉS DE CORE Y EJERCICIOS DE BASES INESTABLES PARA MAYOR DOMINIO SOBRE LA BICICLETA EN TERRENOS TÉCNICOS.	El deportista es participe en el mejoramiento de su parte fisica en la bicicleta e identifica la importancia de la atención a este proceso.
				2	RESISTENCIA	INICIO PREPARACIÓN FISICA	Manejar y adecuar conceptos de intensidad y resistencia a las cargas, trascendiendo esto a aspectos pre deportivos y de competencia
				3	VELOCIDAD	EXPLOSIVIDAD	El deportista maneja tiempo y espacio para sprintar
						ACELERACIÓN	el deportista identifica el momento preciso parqa aumenta la velocidad durante la competencia
				4	FLEXIBILIDAD	PREVENSIÓN DE LESIONES	Previene lesiones realizando los estiramientos adecuadamente al final de cada sesión.
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIONAMIENTO EN COMPETENCIA	ACOPLARSE Y ACOMODARSE EN EL GRUPO DURANTE LA COMPETENCIA EN PRUEBAS GRUPALES	El o la deportista se ubica en una buena posicion en el grupo durante una competencia
				2	TÉCNICAS POSTULARES	ESTIMULAR EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN MEDIANTE EL CAMBIO DE INCLINACIÓN Y SUPERFICIES CON LA BICICLETA	El o la deportista se adecua a las medidas de los ángulos de su bicicleta
				3	TECNICA DE SALIDA	POSICIONES SEGÚN EL CARRIL ASIGANOS POR EL SORTEO DE LA COMPETENCIA	Ubicar al corredor según la linea de carrera
				4			
				5			
		TEORICO		1	NORMATIVIDAD	REGLAMENTO,MODALIDADES Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR SU MUNICICPIO Y CODIGO DE TRANSITO Y LEGUAJE DEL CICLISMO	EL o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia de esto, e igual de importante conocedor de la distribución política y geográfica de su Municipio, al igual que reconoce facilmente las señales de transito del municipio y las vias nacionales y identifica el lenguaje corporal del ciclismo.
					MECANICA	ALISTAMIENTO DE LA BICICLETA	Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su practica y cuenta con la capacidad de resolver pronlemas mecanicos de la bicicleta
				2	TACTICA	ESTRATEGIA	Realiza de manera efectiva y en los momentos adecuados las tareaas tacticas enviadas por el entrenador
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MANEJO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO	Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
						MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS	
						CONSERVACION DE LA NATURALEZA	
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Reconocen cuales son los alimentos que son saludables
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista cuida de su sueño entendiendo que es una parte fundamental del buen rendimiento físico y recuperacion
				3	RELACIONES HUMANAS	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
						SOLIDARIDAD Y COMPRENSION	
				4	LENGUAJE	EXPRESIONES TECNICAS	Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y entrenador al igual que reconoce el lenguaje basico del ciclomontañismo.
						LENGUAJE RESPETUOSO Y DISPOSICION PARA ESCUCHAR	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	ACTIVIDADES DE INTEGRACION	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	Aplicar gestos tecnico-tacticos por medio de actividades recreativas
						CIRCUITOS RECREATIVOS	mediante actividades recreo deportivas se pondra en practica cada una de las actividades vistas en las difernetes clases
				2	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO RECREO DEPORTIVO	el deportista realizara dsitintas actividades recreo deportivas con el fin de afinzar sus conceptos y conocimientos del deporte, de igual forma mejorar cada dia cada una de las habilidades apendidas

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO 20 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
MUNICIPIO	ANOLAAIMA CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA CICLOMONTAÑISMO

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	TACTICA	HABILIDADES TACTICAS	1	RECORRIDO DISTANCIAS CORTAS Y LARGAS DISTINTOS TERRENOS	TRABAJOS PROLONGADOS (AEROBICO) CORTOS (ANAEROBICOS) EN DISTINTOS TERRENOS	El deportista afronta recorridos de tramos largos y cortos en distintos terrenos
				2	PASO DE OBSTACULOS	TRABAJOS RAPIDOS ,Y DE CORTA DURACION EN DISTINTOS TERRENOS	El deportista afronta recorridos cortos resolviendo de manera efectiva los obstaculos que se presentan durante los recorridos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MEJORAR LA FUERZA GENERAL EN EL TREN SUPERIOR E INFERIOR POR MEDIO DE AUTOCARGA, ZONA MEDIA A TRAVÉS DE CORE Y EJERCICIOS DE BASES INESTABLES PARA MAYOR DOMINIO SOBRE LA BICICLETA EN TERRENOS TÉCNICOS.	El deportista es participe en el mejoramiento de su parte fisica en la bicicleta e identifica la importancia de la atención a este proceso.
				2	RESISTENCIA	INICIO PREPARACIÓN FISICA	Manejar y adecuar conceptos de intensidad y resistencia a las cargas, trascendiendo esto a aspectos pre deportivos y de competencia
				3	VELOCIDAD	EXPLOSIVIDAD	El deportista maneja tiempo y espacio para sprintar
						ACELERACIÓN	el deportista identifica el momento preciso parqa aumenta la velocidad durante la competencia
				4	FLEXIBILIDAD	PREVENSIÓN DE LESIONES	Previene lesiones realizando los estiramientos adecuadamente al final de cada sesión.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE PEDALEO	PARADA EN PEDALES - APOYO SOBRE LOS PEDALES	El deporstista Aplica la tecnica del Sprint
				2	TECNICA FRENADO	CORRECCIÓN DE MOVIMIENTO DE BRAZOS Y PIES PARA LA OPTIMIZACIÓN DEL TRABAJO EJERCIDO EN EL PEDALEO	Optimizar su esfuerzo realizando una buena postura
				3	TECNICA DE ASCENSO Y DESCENSO	INCLINACIÓN POSTURA EN PUNTA DE SILLÍN Y AMPLITUD DE BRAZOS, ASÍ MISMO EN EL DESCENSO PARA BUSCAR EL CENTRO DE GRAVEDAD REALIZANDO DESCENSOS DE DISTINTOS TIPOS	Realizar la postura correcta en ascenso y descenso
				4	INICIACIÓN A VUELOS	INICICACION DE LA TECNICA Y EJECUCION DE VUELOS DE DISTINTAS DIFICULATADES	Realizar la técnica para iniciación de los vuelos
				5			
		TEORICO		1	NORMATIVIDAD	REGLAMENTO,MODALIDADES Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR SU MUNICICPIO Y CODIGO DE TRANSITO Y LEGUAJE DEL CICLISMO	EL o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia de esto, e igual de importante conocedor de la distribución política y geográfica de su Municipio, al igual que reconoce facilmente las señales de transito del municipio y las vias nacionales y identifica el lenguaje corporal del ciclismo.
					MECANICA	ALISTAMIENTO DE LA BICICLETA	Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su practica y cuenta con la capacidad de resolver pronlemas mecanicos de la bicicleta
				2	TACTICA	ESTRATEGIA	Realiza de manera efectiva y en los momentos adecuados las tareaas tacticas enviadas por el entrenador
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MANEJO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO	Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
						MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS	
						CONSERVACION DE LA NATURALEZA	
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Reconocen cuales son los alimentos que son saludables
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista cuida de su sueño entendiendo que es una parte fundamental del buen rendimiento físico y recuperacion
				3	RELACIONES HUMANAS	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
						SOLIDARIDAD Y COMPRENSION	
				4	LENGUAJE	EXPRESIONES TECNICAS	Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y entrenador al igual que reconoce el lenguaje basico del ciclommontañismo.
						LENGUAJE RESPETUOSO Y DISPOSICION PARA ESCUCHAR	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	ACTIVIDADES DE INTEGRACION	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	Aplicar gestos tecnico-tacticos por medio de actividades recreativas
						CIRCUITOS RECREATIVOS	mediante actividades recreo deportivas se pondra en practica cada una de las actividades vistas en las difernetes clases
				2	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO RECREO DEPORTIVO	el deportista realizara dsitintas actividades recreo deportivas con el fin de afinzar sus conceptos y conocimientos del deporte, de igual forma mejorar cada dia cada una de las habilidades apendidas

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO 20 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
MUNICIPIO	ANOLAIMA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/03/2022**	**Lugar:POLIDEPORTIV**	**Municipio:ANOLAIMA**	**Hora:2 - 4**	**N° de sesión: 1**		**N de semanas 1**
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.posicion en la bicicleta	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular			
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, video explicacion posicion en la bicicleta	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.ubicacion sobre la bicicleta de los deportistas				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**5/03/2022**	**Lugar:POLIDE**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora:2 -4**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodiscipl	X	Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limp	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.ubicacion de medidas sobre la	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.gincanas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar tiempo en cada recorrido		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**
1.egincanas en terreno rustico	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competiciones de gincanas menor ti	**X**	**X**		
2.	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**7/03/2022**	**Lugar:POL**	**Municipio: ANOLAIM**	**Hora:2 - 4**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: reconocer la flexibilidad como una de las capacidades mas importantes al inicio y finalizacion de							
Objetivo Especifico: Mejorar la fexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimi	x	Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.trabajo de flexibilidad	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, video grupos musculares	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.taller con preguntas	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.elongacion muscular tren inferior y s				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

FIRMA FORMADOR: OSCAR JAVIER BUI

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV

Fecha: 9/03/2022	**Lugar:POLI**	**Municipio: ANOLAIM**	**Hora:2 -4**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			**N de Deportitas : 10**		**Edades:6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: conocer las capacidades fisicas

Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplı	X	Participaciò	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpı	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**DISCOS Y CONOS**
1.reconocimiento de los musculos	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.elongacion muscular tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**
1.elongacion muscular tren	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juego de ponchados	**X**	**X**		
2.	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			O A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURBOS

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

Fecha:	**11/03/2022**	**Lugar:POL**	**Municipio: ANOLAIM**	**Hora:2-4**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodiscipl	X	Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.ubicacion de medidas sobre la	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.gincanas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar tiempo en cada recorrido		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**
1.egincanas en terreno rustico	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competiciones de gincanas menor tie	**X**	**X**		
2.	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**14/03/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio: ANOLAIM**	**Hora:2- 4**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.reglamento de competencia	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Recorrido por vias del municipio	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.. Recorrido por vias del muncipio	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima			
6.mejorar la tecnica de descenso		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Trabajo inciciacion a la tecnica de des	Equilibrio		
4.Reconocer algunos lugares del munici	Orientación		
5.manejo de cambios al realizar descens	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**16/03/2022**	**Lugar:zona**	**Municipio: ANOLAIM**	**Hora:2-4**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**EDADES: 6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: potencializar la actividad fisica en casa							
Objetivo Especifico: realizar las sesiones de entrenamiento planificadas para realizar en casa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. trabajo de fortalecimiento	Introduccion a la clase	**X**		
	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS /PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Trabajos de repeticiones manejando		Explosiva	**X**		
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7. trabajos de intensidad		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**CONOS /PLATILLOS**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.dolor muscular	Adaptación			
8. correr, saltar	ones Basicos de Movimie	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Rodillos**
1. rotacion sobre los rodillos	**X**			
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR
2.Retroalimentaciòn de la clase			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			ASO A PASO Y MAS KILOMETRO
4. Tareas en casa y recomendaciones g			

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**18/03/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:ANOLAIMA**		**Hora:2-4**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA					**N° de deportistas: 10**			**Edades:6-9**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Mejorar la capacidad anaerobica									
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia anaerobica									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplí	X	Participaciò	
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**
1.reforzamiento conceptos basicos	Introduccion a la clase	**X**	
2	llamado a lista	**X**	
3.	Movilidad Articular	**X**	
4..	Calentamiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90MIN**	**CRONOMETRO Y PITO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. trabajo de repeticiones en tramos m		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4. Trabajos de sprint		Anaerobica			
5. Trabajos de sprint	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7. salidas		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.Reconocer algunos lugares del muni	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción		
7. sprint de llegada y salida	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**23/03/2022**	**Lugar:POL**	**Municipio: ANOLAIM**	**Hora:2-4**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**EDADES: 6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: mejorar cada una de las capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodiscipl	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimi	X	Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**DISCOS Y CONOS**
1.predeportivos	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica		
4.Descenso escaleras de distintos tama		Anaerobica	**X**	
5.	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamiento		
7.mejorar tiempos de desplazamiento		Reacciòn	**X**	
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica	X	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**PITO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.salalom con una sola mano y alterno i	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. distintos tamaños en los obstaculos	Adaptación	X		
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.trabajo de rotacion			
2.toma de frecuencia cardiaca			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**
1.Estiramiento			REN SUPERIOR A INFERIO
2.Retroalimentaciòn de la clase			A IMPORTACIA DEL MEDI
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			) A PASO Y MAS KILOMET
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**25/03/2022**	**Lugar:polic**	**Municipio: ANOLAIM**	**Hora:2-4**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**		**DISCOS Y CONOS**
1.distintos tipos de competencia	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 30 MI**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.circuito señalizado dentro del	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**X**		
3..	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima	**X**		
6.mantener una velocidad constante dur		esplazamien	**X**		
7. al salir del cajon de salida		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Trabajo inciciacion a la tecnica de desc	Equilibrio		
4.Reconocer algunos lugares del municip	Orientación		
5.manejo de cambios al realizar descens	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion			**10**	
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			REN SUPERIOR A INFERIO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			A IMPORTACIA DEL MEDI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			) A PASO Y MAS KILOMET	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**28/03/2022**	**Lugar:polidep**	**Municipio:ANOLAIMA**	**Hora:2-4**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalecer la capacidad coordinativa							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica y coordinativa de los deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodiscipl	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimier	X	Juego Limpi	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.cuidado de la bicicleta	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.. circuito de gymkanas	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.mejorar con cada intento el tiempo a		esplazamien	**X**		
7. salida rapida para mejorar tiempos		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	X	
3. Trabajo inciciacion a la tecnica de de	Equilibrio	X	
4.Reconocer algunos lugares del munic	Orientación	X	
5.manejo de cambios al realizar descer	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción	X	
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA.

Fecha:	**30/03/2022**	**Lugar:polic**	**Municipio: ANOLAIM**	**Hora:2-4**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**EDADES: 6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Potencializar cada una de las capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. juegos predeportivos con la	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS, CONOS, RAMPAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3, posicion sobre la bicilceta según los	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**PITO**
1. adaptar la postura sobre la	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.sotenerce el mayor tiempo sobre la	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.posturas sobre la bicicleta	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**S, RAMPAS. TABLAS DE MADERA DIST**
1.paso por rampas, descenso con paso	**X**	**X**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	2/03/2022	Lugar:POLIDE	Municipio: ANOLAIMA		Hora:4-6	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA					N° de deportistas: 10		Edades:10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limp	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1. Tecnica de flow	Introduccion a la clase	X		
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	DISCOS Y CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.gincanas. En terreno plano y en	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar tiempo en cada recorrido		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	DISCOS Y CONOS
1.egincanas en terreno rustico	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		MATERIALES Y RECURSO
1.competiciones de gincanas menor	X	X		
2.	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			REN SUPERIOR A INFERIO	
2.Retroalimentaciòn de la clase			A IMPORTACIA DEL MEDI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			O A PASO Y MAS KILOMET	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**4/03/2022**	**Lugar:polic**	**Municipio:ANOLAIMA**		**Hora:4-6**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA					**N° de deportistas: 10**			**Edades:10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: reconocer la flexibilidad como una de las capacidades mas importantes al inicio y finalizacion de ca								
Objetivo Especifico: Mejorar la fexibilidad								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.t charla trabajo tecnica del drop	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, video tecnica drop	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.taller con preguntas	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.como atacar un drop	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	trones Basicos de Movimien		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trnajo en terreno tecnica drop	**x**	**x**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			O A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/03/2022**	**Lugar:POL**	**Municipio:ANOLAIMA**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: mejorar la fuerza del tren inferior

Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia a la fuerza

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciò	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**BANDAS THERABAND**
1. Trabajo en gimnasio tren	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**DISCOS , MANCUERNAS BANDAS THERABAND**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.trabajo con peso muerto	Fuerza	Maxima	**x**		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.trabajo de transferencia en escaler		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**
1.elongacion muscular tren	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	SO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones		x		

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**9/03/2022**	**Lugar:POL**	**Municipio:ANOLAIMA**	**Hora:4-6**	**N de sesion : 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**EDADES: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar cada una de las capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimier	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS CONOS Y PLATILLOS**
1.trabajos tecnicos singletrack	Introduccion a la clase	**X**		
	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.	Fuerza	Maxima		
2.Trabajos de propiocepcion		Explosiva	**X**	
3.. Circuito con tramos de singletrack	Resistencia	Aerobica	**x**	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica	X	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**PITO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.sotenerce el mayor tiempo sobre la l	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**CONOS, PLATILLOS, RAMPAS. TABLAS DE MADERA DISTINTOS TAMAÑOS**
1. descensos singletrack	**X**	**X**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**11/03/2022**	**Lugar: POL**	**Municipio:ANOLAIMA**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO				**N° de deportistas: 15**			**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodiscipl	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. pruebas cross country	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Recorrido por vias del municipio	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.. Recorrido por vias del muncipio	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Trabajo tecnica de descenso y ascens	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.manejo de cambios al realizar descen	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**14/03/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:ANOLAIMA**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:OSCARJAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalecer la capacidad coordinativa							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica y coordinativa de los deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		**DISCOS Y CONOS**
1, Trabajos tecnica bunny hop	Introduccion a la clase		**X**		
2	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
4..	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO TRONCOS. LLANTAS, PIEDRAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. paso obstaculos teecnica bunny hop		Explosiva			
3.. circuito con obstaculos	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.mejorar con cada intento el tiempo a		esplazamien	**X**		
7. salida rapida para mejorar tiempos		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	X	
3. Bunny hop	Equilibrio	X	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	X	
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

FIRMA FORMADOR:OSCARBURGOS

¿

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/03/2022**	**Lugar:VIAS**	**Municipio:ANOLAIMA**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplı	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimi	Z	Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**VIDEOS**
1.tipos de bicicletas	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.entrenammiento de fondo	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**X**		
3.entrenamiento de fondo por las vias	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. paso por obstaculos	Equilibrio		
4	Orientación		
5	Diferenciación		
6	Reacción		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR:OSCARBURGOS

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

Fecha:	**18/03/2022**	**Lugar:VIAS**	**Municipio:ANOLAIMA**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**		
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 10-13**		
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: Mejorar la capacidad anaerobica									
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia anaerobica									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limp	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. short track	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO Y PITO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. trabajo de repeticiones en tramos m		Explosiva	**X**		
3..	Resistencia	Aerobica			
4. Trabajos de sprint		Anaerobica			
5. Trabajos de sprint	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		esplazamiento			
7. salidas		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.Cadencia	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción		
7. sprint de llegada y salida	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**23/03/2022**	**Lugar:VIAS**	**Municipio:SAN ANTO**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas:10**			**Edades:10-15**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.eliminator (xce)	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.circuito señalizado dentro del	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**X**		
3..	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima	**X**		
6.mantener una velocidad constante d		esplazamien	**X**		
7. al salir del cajon de salida		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.manejo de cambios al realizar descer	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**25/03/2022**	**Lugar:VIAS R**	**Municipio: ANOLAIM**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. pruebas cross country	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Recorrido por vias del municipio las	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.. Recorrido por vias del muncipio	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Trabajo inciciacion a la tecnica de de	Equilibrio		
4.Reconocer algunos lugares del munic	Orientación		
5.manejo de cambios al realizar descer	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**28/03/2022**	**Lugar:POL**	**Municipio:ANOLAIMA**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**
1. pruebas team relay	Introduccion a la clase	**X**	
2	llamado a lista	**X**	
3.	Movilidad Articular	**X**	
4..	Calentamiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.recorrido circuito por vias del	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**X**		
3.. Recorrido por vias del muncipio	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.manejo de cambios al realizar descen	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			ASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**30/03/2022**	**Lugar:VIAS**	**Municipio:ANOLAIMA**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. pruebas cross country	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Recorrido por vias del municipio las	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.. Recorrido por vias del muncipio	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Trabajo inciciacion a la tecnica de de	Equilibrio		
4.Reconocer algunos lugares del munic	Orientación		
5.manejo de cambios al realizar descer	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			ASO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/03/2022**	**Lugar:VIAS RURALES**	**Municipio:ANOLAIMA**	**Hora:3-6**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Mejorar el sistema aerobico							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. Ajuste posicion en la bicicleta	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular			
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS, RAMPAS, LLANTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, mejorar la postura en bicicleta para enfrenar	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.teller con preguntas	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. posicion en sobre la bicicleta	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.ubicacion sobre la bicicleta de los deportistas				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**3/03/2022**	**Lugar: VIAS R**	**Municipio:ANOLAIMA**	**Hora:3-6**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodiscipl	X	Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limp	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. Tecnica de flow	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.gincanas. En terreno plano y en	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar tiempo en cada recorrido		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**
1.egincanas en terreno rustico	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.competiciones de gincanas menor	**X**	**X**		
2.	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			REN SUPERIOR A INFERIO	
2.Retroalimentaciòn de la clase			A IMPORTACIA DEL MEDI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			) A PASO Y MAS KILOMET	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha: 8/03/2022	**Lugar:VIAS**	**Municipio:ANOLAIMA**	**Hora:3-6**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			**N° de deportistas: 10**		**Edades:14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: reconocer la flexibilidad como una de las capacidades mas importantes al inicio y finalizacion de ca

Objetivo Especifico: Mejorar la fexibilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.t charla trabajo tecnica del drop	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, video tecnica drop	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.taller con preguntas	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.como atacar un drop	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	trones Basicos de Movimien		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trnajo en terreno tecnica drop	**x**	**x**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			O A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR : OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**10/03/2022**	**Lugar:VIAS**	**Municipio:ANOLAIMA**	**Hora:3-6**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: mejorar la fuerza del tren inferior							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia a la fuerza							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodiscipl	X	Participaciò	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**BANDAS THERABAND**
1. Trabajo en gimnasio tren superior	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**DISCOS , MANCUERNAS BANDAS THERABAND**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.trabajo con peso muerto	Fuerza	Maxima	**x**		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.trabajo de transferencia en escalera		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**
1.elongacion muscular tren superior	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	SO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones g		x		

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**15/03/2022**	**Lugar:VIAS**	**Municipio: ANOLAIM**	**Hora:3-6**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**EDADES: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: mejorar cada una de las capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS CONOS Y PLATILLOS**
1.trabajos tecnicos singletrack	Introduccion a la clase	**X**		
	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Trabajos de propiocepcion		Explosiva	**X**		
3.. Circuito con tramos de singletrack	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**PITO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.sotenerce el mayor tiempo sobre la l	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**CONOS, PLATILLOS, RAMPAS. TABLAS DE MADERA DISTINTOS TAMAÑOS**
1. descensos singletrack	**X**	**X**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/03/2022**	**Lugar:VIAS**	**Municipio: ANOLAIM**	**Hora:3-6**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplı	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. pruebas cross country	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Recorrido por vias del municipio	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.. Recorrido por vias del muncipio	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Trabajo tecnica de descenso y ascens	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.manejo de cambios al realizar descen	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**22/03/2022**	**Lugar:VIAS**	**Municipio:ANOLAIMA**	**Hora: 3-6**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: fortalecer la capacidad coordinativa							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica y coordinativa de los deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		**DISCOS Y CONOS**
1, Trabajos tecnica bunny hop	Introduccion a la clase		**X**		
2	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
4..	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO TRONCOS. LLANTAS, PIEDRAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. paso obstaculos teecnica bunny hop		Explosiva			
3.. circuito con obstaculos	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.mejorar con cada intento el tiempo a		esplazamien	**X**		
7. salida rapida para mejorar tiempos		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	X	
3. Bunny hop	Equilibrio	X	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	X	
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

¿

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/03/2022**	**Lugar:VIAS**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora:3-6**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplı	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimi	Z	Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**VIDEOS**
1.tipos de bicicletas	Introduccion a la clase	**X**	
2	llamado a lista	**X**	
3.	Movilidad Articular	**X**	
4..	Calentamiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.entrenammiento de fondo	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**X**		
3.entrenamiento de fondo por las vias	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. paso por obstaculos	Equilibrio		
4	Orientación		
5	Diferenciación		
6	Reacción		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**29/03/2022**	**Lugar:VIAS**	**Municipio: ANOLAIM**		**Hora:3-6**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 5**	
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA					**N° de deportistas: 10**			**Edades: 14-17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: Mejorar la capacidad anaerobica									
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia anaerobica									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciò			
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	X		
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limp	X	Recompens			
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES						**Tiempo 20 MIN**			
1. short track		Introduccion a la clase		**X**					
2		llamado a lista		**X**					
3.		Movilidad Articular		**X**					
4..		Calentamiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO Y PITO**		
		Capacidad	**Manifestaciòn**						
1.		Fuerza	Maxima						
2. trabajo de repeticiones en tramos m			Explosiva	**X**					
3..		Resistencia	Aerobica						
4. Trabajos de sprint			Anaerobica						
5. Trabajos de sprint		Velocidad	Maxima	**X**					
6.			esplazamiento						
7. salidas			Reacciòn	**X**					
8.		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		**Capacidades**				**Tiempo**			
1.		Acoplamiento							
2.Cadencia		Ritmo							
3.		Equilibrio							
4.		Orientación							
5.		Diferenciación							
6.sprint de llegada		Reacción							
7. sprint de llegada y salida		Adaptación							
8.		ones Basicos de Movimie							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1.trabajo de rotacion									
2.toma de frecuencia cardiaca									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 M**	**Actividad**			**MATERIALES Y RECURSO**		
1.Estiramiento				TREN SUPERIOR A INFERIOR					
2.Retroalimentaciòn de la clase				R LA IMPORTACIA DEL MEDIO					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				SO A PASO Y MAS KILOMETRO					
4. Tareas en casa y recomendaciones g									
FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS									

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

Fecha:	**31/03/2022**	**Lugar:VIAS**	**Municipio: ANOLAIM**	**Hora:3-6**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**Edades:14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.eliminator (xce)	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.circuito señalizado dentro del	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**X**		
3..	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima	**X**		
6.mantener una velocidad constante d		esplazamien	**X**		
7. al salir del cajon de salida		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.manejo de cambios al realizar descer	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				MARZO		MUNICIPIO: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA			
LUGAR:				PORVENIR Y VIAS URBANAS		HORARIO DE PRACTICA: 2-6 PM- LUNES A VIERNES			
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				MARZO		MARZO		MARZO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	Generar una actitud positiva entre los compañeros, parfa tener un trabajo armonico en los entrenamientos, y asi mismo poder aprender de los compañeros.				Generar una actitud positiva entre los compañeros, parfa tener un trabajo armonico en los entrenamientos, y asi mismo poder aprender de los compañeros.	
			RESPONSABILIDAD	Generar en los deportistas obligaciones, en su campo deportivo como lo es la puntualidad, la presentacion el aseo etc.		Generar en los deportistas obligaciones, en su campo deportivo como lo es la puntualidad, la presentacion el aseo etc.		Generar en los deportistas obligaciones, en su campo deportivo como lo es la puntualidad, la presentacion el aseo etc.	
			COMPAÑERISMO	crear relaciones entre los deportistas a la hora de trabajar en equipo, para poder lograr los objetivos como equipo.		crear relaciones entre los deportistas a la hora de trabajar en equipo, para poder lograr los objetivos como equipo.		crear relaciones entre los deportistas a la hora de trabajar en equipo, para poder lograr los objetivos como equipo.	
			JUSTICIA	fomentar la igualdad de trabajo en los niños, para crear la justicia entre compañeros .		fomentar la igualdad de trabajo en los niños, para crear la justicia entre compañeros .		fomentar la igualdad de trabajo en los niños, para crear la justicia entre compañeros .	
			RECOMPENSA	dar a los deportistas herramientas la cuales generen el gusto y produscan mas resultados efectivos a la hora de la		dar a los deportistas herramientas la cuales generen el gusto y produscan mas resultados efectivos a la hora de la competencia		dar a los deportistas herramientas la cuales generen el gusto y produscan mas resultados efectivos a la hora de la competencia	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	llamado a lista y dar a conocer a los deportistas el trabajo a desarrollar durante la sesion de clase.		llamado a lista y dar a conocer a los deportistas el trabajo a desarrollar durante la sesion de clase.		llamado a lista y dar a conocer a los deportistas el trabajo a desarrollar durante la sesion de clase.	
			MOVILIDAD ARTICULAR	preparar al cuerpo para el inicio de la actividad fisica.		preparar al cuerpo para el inicio de la actividad fisica.		preparar al cuerpo para el inicio de la actividad fisica.	
			CALENTAMIENTO	activacion del cuerpo y el organismo previo a la puesta en marcha de la sesion de clase programada		activacion del cuerpo y el organismo previo a la puesta en marcha de la sesion de clase programada		activacion del cuerpo y el organismo previo a la puesta en marcha de la sesion de clase programada	
			EQUILIBRIO	ejercicios de exploracion sobre bases inestables y sobre lineas de diferente grosor		ejercicios de exploracion sobre bases inestables y sobre lineas de diferente groso, mantener el equilbrio sobre la cicla sin pedalear		ejercicios de exploracion sobre bases inestables y sobre lineas de diferente groso, mantener el equilbrio sobre la cicla sin pedalear	
			ADAPTACIÓN	crear un equilibrio correcto entre la carga y la recuperacion, para mejorar resultados deportivos.		crear un equilibrio correcto entre la carga y la recuperacion, para mejorar resultados deportivos.		crear un equilibrio correcto entre la carga y la recuperacion, para mejorar resultados deportivos.	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	trabajo de la fuerza explosiva , fuerza de resistencia y fuerza de reaccion, mediante sprint		trabajo de la fuerza explosiva , fuerza de resistencia y fuerza de reaccion, mediante sprint		trabajo de la fuerza explosiva , fuerza de resistencia y fuerza de reaccion, mediante sprint	
			RESISTENCIA	sesiones de larga duracion donde se seguira buscando mejorar la capacidad aerobica		sesiones de larga duracion donde se seguira buscando mejorar la capacidad aerobica		sesiones de larga duracion donde se seguira buscando mejorar la capacidad aerobica	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ASCENSO Y DESCENSO	inicio de descensos y ascensos tecnicos con algunos grados de dificultad		trabajo en descesnsos y ascensos tecnicos		trabajo en descesnsos y ascensos tecnicos	
			VUELOS	trabajos con rampas y andenes de distintas alturas		trabajos de saltos en terrenos tecnicos donde se simulara la competencia		trabajos de saltos en terrenos tecnicos donde se simulara la competencia	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	TECNICA DE SALIDA	posicionamiento en el cajon de salida con el fin de evitar accidentes y poder ganar posiciones		posicionamiento en el cajon de salida con el fin de evitar accidentes y poder ganar posiciones		posicionamiento en el cajon de salida con el fin de evitar accidentes y poder ganar posiciones	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	circuitos donde se involucren cada una de las tecnicas vistas en cada secion de clase		circuitos donde se involucren cada una de las tecnicas vistas en cada secion de clase		circuitos donde se involucren cada una de las tecnicas vistas en cada secion de clase	
	PARTE FINAL	FINAL	FESTIVALES RECREATIVOS	se realizara un festival donde se involucren cada una de las tecnicas vistas en cada sesion de clase tanto en circuitos como en contra reloj		se realizara un festival donde se involucren cada una de las tecnicas vistas en cada sesion de clase tanto en circuitos como en contra reloj		se realizara un festival donde se involucren cada una de las tecnicas vistas en cada sesion de clase tanto en circuitos como en contra reloj	
			ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	ejercicos de recuperacion y charla para evidenciar debilidades y fortalezas		ejercicos de recuperacion y charla para evidenciar debilidades y fortalezas		ejercicos de recuperacion y charla para evidenciar debilidades y fortalezas	

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: CICLOMONTAÑISMO

MUNICIPIO: ANOLAIMA

NOMBRE DEL FORMADOR: OSCAR JAVIER BURGOS MORA

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								
2.00 AM A3: 00 AM	GRUPO	INICIACION	INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAO	COLISEO EL PRVENIR	COLISEO EL PORVENIR		COLISEO EL PORVENIR				
3:00 P.M. A 400 P.M.	GRUPO	INICIACION	INICIACION	PERFECCIONAMIENTO	INICIACION	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO EL PRVENIR	COLISEO EL PORVENIR	COLISEO EL PORVENIR	COLISEO EL PORVENIR	COLISEO EL PORVENIR			
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO EL PRVENIR	COLISEO EL PORVENIR	VIAS URBANAS Y RURALES DEL MUNICIPIO	COLISEO EL PORVENIR	VIAS URBANAS Y RURALES DEL MUNICIPIO			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO EL PRVENIR	COLISEO EL PORVENIR	VIAS URBANAS Y RURALES DEL MUNICIPIO	COLISEO EL PORVENIR	VIAS URBANAS Y RURALES DEL MUNICIPIO			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

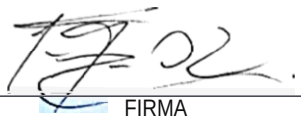
INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRÁTISTA	CARGO	ENTIDAD
oycnr JAylOF Dilfj00 *^	Formador deportivo en ciclomontañismo	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPO	DEPARTAMENTO	FECHA
Anololnta	Cundlnamarca	01/03f2OO

QUIEN CERTIFICA

Javier Andrés Orrego	Coordinador de depodes
NOMBRE	CARGO
	ALCALDIA DE ANOLAIMA
FIRMA	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita: certifica la permanencia y el cumplimiento de las obligaciones contractuales del contratistas e ió ca cando el desempeño del mismo ante sus obligaciones y desarrollo de su trabaio

Observaciones: el contratista desarrollo de manera puntualy responsable cada una de sus labores como instructor de futbol dando cum limiento a los parámetros establecidos por indeportes Cundinamarca y la secretaria de turismo.cultura y deporte del municipio de Anolaima

M SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL
DEL MUMCPIO DE ANOLAIMA

HACE CONSTAR:

Que Oscar Javier Burgos Mora, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. z.gs6.9s6 de Anoíaima prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO, durante el período comprendido entre el 07 de Febrero de 2022 al 28 de Febrero de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 01 días del mes de Marzo de 2022

JA VIER AN DRES ORREGO

COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO