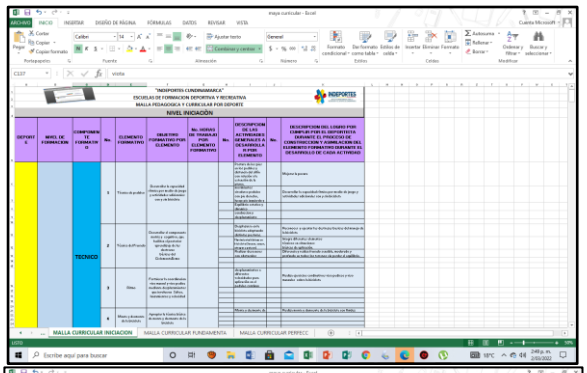
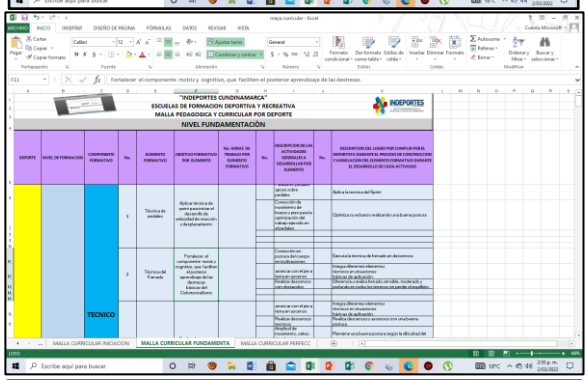
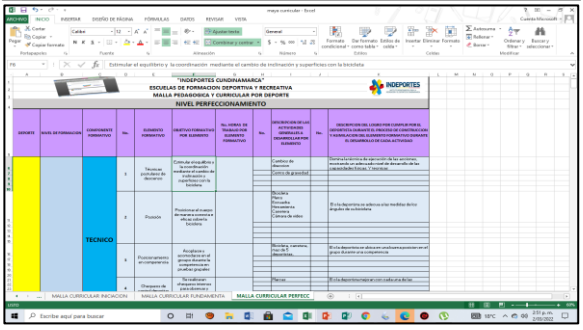
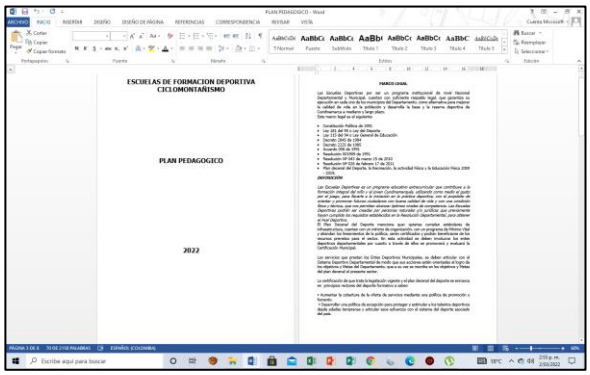
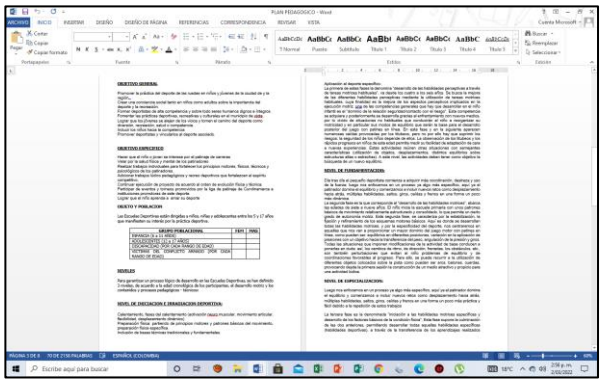
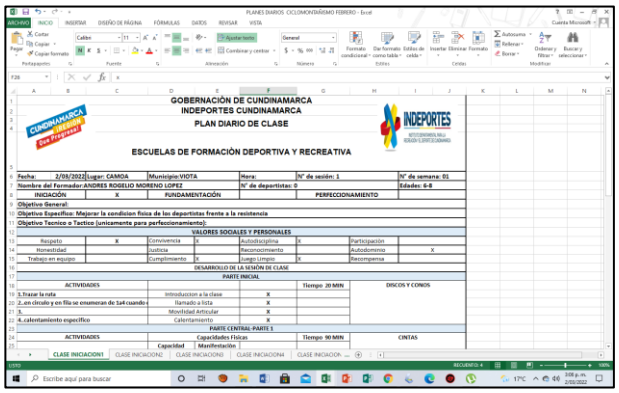
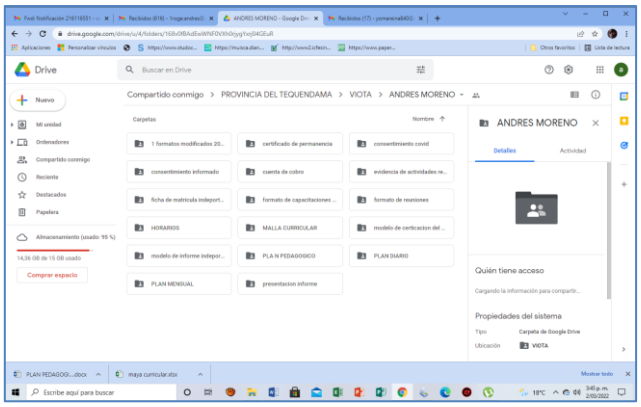
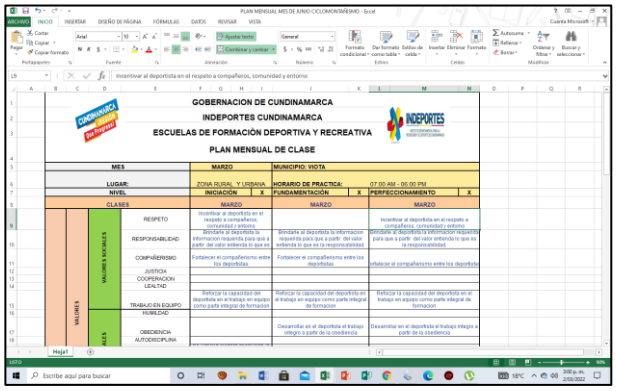
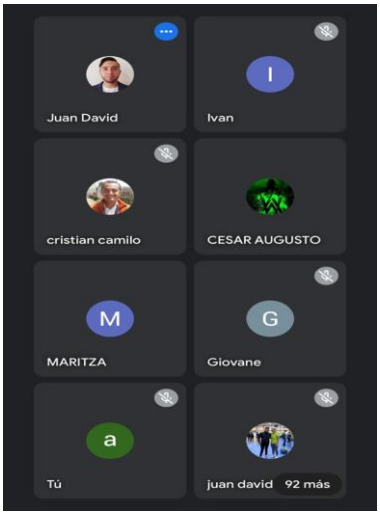
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE FEBRERO - CTO 568 -2022			
Nombre del contratista	.ANDRES ROGELIO MORENO LÓPEZ		
Número de identificación	1.069.402.809	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	07/02/2022 al 28/02/2022	**N° de Registro Presupuestal**	**RES-2022000334**

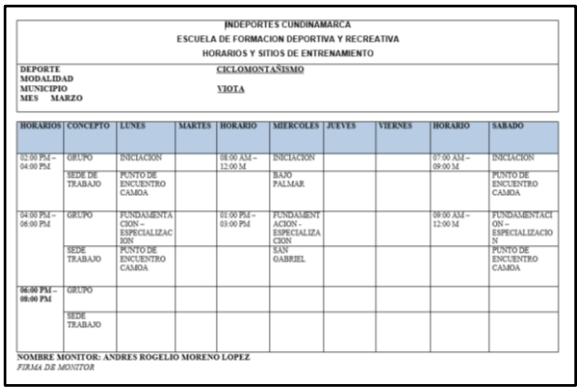
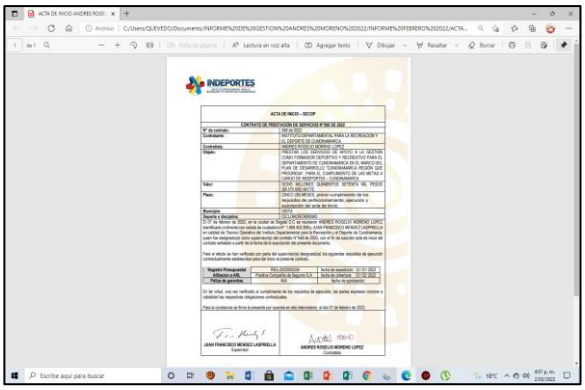
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1) Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 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.	
2) Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguiente 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.	   https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1gEzv4fRKZYB92X4AG0A0FHtvRbcFh2wc

3) Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA CICLOMONTAÑISMO PLAN PEDAGOGICO 2022  https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1gEzv4fRKZYB92X4AG0A0FHtvRbcFh2wc
4) Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 30 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 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.	
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.	

6) Preparar y ejecutar 6 sesiones de formación a la semana, mínimo 24 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.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1gEzv4fRKZYB92X4AG0A0FHtvRbcFh2wc
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.	 https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1gEzv4fRKZYB92X4AG0A0FHtvRbcFh2wc
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.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1gEzv4fRKZYB92X4AG0A0FHtvRbcFh2wc
9) Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Para el mes de Febrero no fueron solicitadas la aplicación de las pruebas de evaluación motriz por parte de la coordinación del programa, cuando sean solicitadas las realizaré con la mejor disposición para el óptimo desarrollo de estas evaluaciones

10) El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 SECRETARÍA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD EL SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD HACE CONSTAR: Que ANDRES ROGELIO MORENO GALINDO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.402.809 de SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA, CUNDINAMARCA presto sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO, durante el período comprendido entre el 07 de Febrero de 2021 al 28 de Febrero de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 01 Día del mes de Marzo de 2022 MIGUEL ANGEL ACUÑA SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1gEzv4fRKZYB92X4AG0A0FHtvRbcFh2wc
11) Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Para el mes de Febrero no fui solicitado ni convocado para prestar algún tipo de apoyo para la ejecución de actividades recreativas o físicas por parte de la alcaldía municipal o Indeportes Cundinamarca, pero quedo presto a cualquier llamado o solicitud
12) Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Juan David Ivan cristian camilo CESAR AUGUSTO MARITZA Giovane Tú juan david 92 más
13).Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	En el mes de febrero no se trasladaron documentos al archivo del Instituto, por lo cual no se diligencia el formato Único de inventario documental.

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.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE CICLOMONTAÑISMO MODALIDAD MUNICIPIO YIOTA MES MARZO HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / HORARIO / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / HORARIO / SABADO 02:00 PM – 04:00 PM / GRUPO / INICIACION / 08:00 AM – 12:00 M / INICIACION / 07:00 AM – 09:00 M / INICIACION SEDE DE TRABAJO / PUNTO DE ENCUENTRO CAMOA / BAJO PALMAR / PUNTO DE ENCUENTRO CAMOA 04:00 PM – 06:00 PM / GRUPO / FUNDAMENTACION – ESPECIALIZACION / 01:00 PM – 03:00 PM / FUNDAMENTACION – ESPECIALIZACION / 09:00 AM – 12:00 M / FUNDAMENTACION – ESPECIALIZACION SEDE TRABAJO / PUNTO DE ENCUENTRO CAMOA / SAN GABRIEL / PUNTO DE ENCUENTRO CAMOA 06:00 PM – 08:00 PM / GRUPO SEDE TRABAJO NOMBRE MONITOR: ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ FIRMA DE MONITOR https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1gEzv4fRKZYB92X4AG0A0FHtvRbcFh2wc
15) Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	 https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1gEzv4fRKZYB92X4AG0A0FHtvRbcFh2wc

ANEXO

- **PLAN PEDAGOGICO**
- **MALLA CURRICULAR**
- **CERTIFICACION DEL MUNICIPIO**
- **PLAN MENSUAL**
- **PLAN DIARIO**

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
CICLOMONTAÑISMO

PLAN PEDAGOGICO

2022

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional Departamental y Municipal, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.
Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

DEFINICIÓN

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, para llevarle a la iniciación en la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.
El Plan Decenal del Deporte menciona que: quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del plan decenal el presente sector.

La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

• Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.
• Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

OBJETIVO GENERAL

Promover la práctica del deporte de las ruedas en niños y jóvenes de la ciudad de y la región..
Crear una conciencia social tanto en niños como adultos sobre la importancia del deporte y la recreación.
Formar deportistas de alta competencia y sobre todo seres humanos dignos e íntegros.
Fomentar las prácticas deportivas, recreativas y culturales en el municipio de viota.
Lograr que los jóvenes se alejen de los vicios y tomen el camino del deporte como diversión, recreación, salud o competencia.
Inducir los niños hacia la competencia
Promover deportistas y vincularlos al deporte asociado.

OBJETIVO ESPECIFICO

Hacer que el niño o joven se interese por el patinaje de carreras
Velar por la salud física y mental de los patinadores
Realizar trabajos individuales para fortalecer los principios motores, físicos, técnicos y psicológicos de los patinadores.
Adicionar trabajos lúdico pedagógicos y recreo deportivos que fortalezcan el espíritu competitivo.
Continuar ejecución de proyecto de acuerdo al orden de evolución física y técnica.
Participar de eventos y torneos promovidos por la liga de patinaje de Cundinamarca e instituciones promotoras de este deporte.
Lograr que el niño aprenda a amar su deporte

OBJETO Y POBLACION

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 5 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

GRUPO POBLACIONAL	FEM	MAS
INFANCIA (6 a 11 AÑOS)		
ADOLESCENTES (12 a 17 AÑOS)		
DISCAPACIDAD (POR CADA RANGO DE EDAD)		
VICTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO (POR CADA RANGO DE EDAD)		

NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA:

Calentamiento, fases del calentamiento (activación neuro muscular, movimiento articular, flexibilidad, desplazamiento dinámico)
Preparación física: partiendo de principios motores y patrones básicos del movimiento, preparación física específica.
Inclusión de bases técnicas tradicionales y fundamentales.

Aplicación al deporte específico:
La primera de estas fases la denomina “desarrollo de las habilidades perceptivas a través de tareas motrices habituales”, va desde los cuatro a los seis años. Se busca la mejora de las diferentes habilidades perceptivas mediante la utilización de tareas motrices habituales, cuya finalidad es la mejora de los aspectos perceptivos implicados en la ejecución motriz. una de las competencias generales que hay que desarrollar en el niño infantil es el “dominio de la relación seguridad/contacto con el riesgo”. Esta competencia se adquiere y posteriormente se desarrolla gracias al enfrentamiento con nuevos medios, por lo vivido de situaciones no habituales que conducirán al niño a reorganizar su motricidad y en particular sus modos de equilibrio que serán la base para el desarrollo posterior del juego con patines en línea. En esta fase y en la siguiente aparecen numerosas caídas provocadas por los titubeos, pero no por ello hay que suprimir los riesgos; la seguridad de los niños depende de ellos. La observación de los titubeos y los rápidos progresos en niños de esta edad permite medir su facilidad de adaptación de cara a nuevas experiencias. Estas actividades reúnen otras situaciones con semejantes características (utilización de objetos, desplazamientos, distintos equilibrios sobre estructuras altas o estrechas). A este nivel, las actividades deben tener como objetivo la búsqueda de un nuevo equilibrio.

NIVEL DE FUNDAMENTACION:

Día tras día el pequeño deportista comienza a adquirir más coordinación, destreza y uso de la fuerza; luego nos enfocamos en un proceso ya algo más específico, aquí ya el patinador domina el equilibrio y comenzamos a incluir nuevos retos como desplazamiento hacia atrás, múltiples habilidades, saltos, giros, caídas y frenos en una forma un poco más dinámica
La segunda fase es la que corresponde al “desarrollo de las habilidades motrices”, abarca las edades de siete a nueve años. El niño inicia la escuela primaria con unos patrones básicos de movimiento relativamente estructurado y consolidado, lo que permite un cierto grado de autonomía motriz. Esta segunda fase, se caracteriza por la estabilización, la fijación y refinamiento de los esquemas motores básicos. Aquí es donde se desarrollan todas las habilidades motrices, y por la especificidad del deporte, nos centraremos en aquellas que nos van a proporcionar un mayor dominio del juego motor con patines en línea, como pueden ser: equilibrios en diferentes posiciones, variación en la aplicación de presiones con un objetivo hacia la transferencia del peso, angulación de la presión y giros. Todas las situaciones que imponen modificaciones de la actividad de base conducen a ponerlas en duda; así, los cambios de ritmo, de dirección, frenadas, los obstáculos, etc., son también perturbaciones que evitan al niño problemas de equilibrio y de coordinaciones favorables al progreso. Para ello, se puede recurrir a la utilización de diferentes objetos colocados sobre la pista como pueden ser aros, balones, cuerdas, provocando desde la primera sesión la construcción de un medio atractivo y propicio para una actividad lúdica.

NIVEL DE ESPECIALIZACION:

Luego nos enfocamos en un proceso ya algo más específico, aquí ya el patinador domina el equilibrio y comenzamos a incluir nuevos retos como desplazamiento hacia atrás, múltiples habilidades, saltos, giros, caídas y frenos en una forma un poco más práctica y fácil debido a la repetición de estos trabajos

La tercera fase es la denominada “iniciación a las habilidades motrices específicas y desarrollo de los factores básicos de la condición física”, Esta fase supone la culminación de las dos anteriores, permitiendo desarrollar todas aquellas habilidades específicas (habilidades deportivas), a través de la transferencia de los aprendizajes realizados

anteriormente. En el aprendizaje de las habilidades motrices, la transferencia se refiere a la adquisición de un amplio repertorio de habilidades motrices, que repercutirá posteriormente de forma positiva en el aprendizaje de las mismas. Por ejemplo, la transferencia positiva se establece, cuando una persona ha aprendido diferentes habilidades deportivas como patinar sobre hielo, esquiar y posteriormente aprende a patinar con patines en línea. Para ello, en primer lugar, hemos de procurar que los aprendizajes realizados tengan una transferencia a la vida real y, segundo, que en la programación y temporalización de los contenidos se procure la construcción de nuevos aprendizajes, que se sustenten o se construyan sobre los anteriores. Ambas finalidades conectan con los grandes principios que la reforma educativa postula en la actualidad, como pueden ser aprendizajes significativos y constructivos. En esta fase, hay que comenzar a proporcionar al alumnado una serie de juegos deportivos modificados, en los que tendrán que demostrar el dominio de las habilidades motrices que se trabajaron en ciclos anteriores, pero ahora con el inconveniente de que debe mantener el equilibrio sobre unos patines a la vez que realizan giros o sencillamente mientras se desplazan detrás de un compañero con el único objetivo de decirle “tú la llevas”. El desarrollo de esta competencia está condicionado por situaciones donde el niño es conducido a correr riesgos de manera controlada, deducir informaciones en función de incertidumbres relacionadas con el entorno y las acciones que emprende y la responsabilizarían en el aprendizaje (trabajar en la medida de lo posible de forma autónoma). Al finalizar esta fase, el niño ha de ser capaz de realizar de manera segura acciones en un medio natural o acondicionado.

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

(Tener en Cuenta para la Elaboración del Plan Pedagógico)

UNIDAD	**NIVEL I**	**NIVEL II**	**NIVEL III**
REFORZAMIENTO MOTOR	**40%**	**20%**	**X**
FUNDAMENTACION GLOBAL	**20%**	**X**	**X**
FUNDAMENTACION TECNICA	**X**	**30%**	**15%**
FUNDAMENTACION TACTICA	**X**	**X**	**15%**
PREPARACION FISICA	**X**	**20%**	**30%**
PREPARACION TEORICA	**5%**	**5%**	**5%**
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	**5%**	**5%**	**X**
COMPETENCIA	**X**	**5%**	**20%**
ROTACION	**25%**	**10%**	**5%**
PREPARACION PSICOLOGICA	**5%**	**5%**	**10%**

CLASIFICACION DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS

NOMBRE	DEFINICION	OBJETIVOS	RESPONSABLE	ENFASIS
ESCUELAS DEPORTIVAS COMUNITARIAS	Espacios creados y conformados por líderes deportivos comunitarios, figuras del deporte, Lic. En educación física para atender la directa relación entre el gusto deportivo y la necesidad de actividad física	General Contribuir a la Formación integral del niño y el joven de Cundinamarca. Específicos • Fomentar la práctica deportiva. • Estimular la adquisición de hábitos deportivos y de sana competencia. • Aumentar la participación de ciudadanos de todas las edades en las escuelas.	Órgano administrativo de la escuela. Instructor bajo la supervisión del ente deportivo municipal	Adquisición de habilidades y destrezas deportivas
ESCUELAS DEPORTIVAS ESPECIALIZADAS	Centros de formación Deportiva, detección de talentos, organismos dependientes del deporte asociado cuyo fin primordial es la excelencia deportiva a partir de procesos pedagógicos de guía y de entrenamiento Deportivo	**General** Contribuir a la formación integral del joven y el niño de Cundinamarca **Específicos** • Masificar la práctica deportiva. • Crear espacios pedagógicos y entrenamiento deportivo que garanticen niveles de competencia.	Clubes y ligas en convenio con los entes deportivos municipales	Proceso de preparación y formación de futuros campeones
CENTROS DE INICIACION DEPORTIVA	Organismos oficiales de formación deportiva extracurricular, su cobertura en población debe ser la máxima posible y su proyecto pedagógico se centrara únicamente en la iniciación deportiva	**General** Contribuir a la formación integral de los niños del departamento de Cundinamarca **Específicos** • Crear un programa de iniciación deportiva. • posibilitar al niño la vivencia de múltiples actividades físicas.	Ente deportivo municipal	Actividades físicas y cognitivas que estimulen y favorezcan el desarrollo de los infantes

NOMBRE	DEFINICION	OBJETIVOS	RESPONSABLE	ENFASIS
CENTROS EDUCATIVOS DE FORMACION DEPORTIVA	Estructuras deportivas conformadas en los centros de educación formal públicas y privadas de los municipios y que utilizan la actividad física como parte esencial de su proyecto educativo.	<u>General</u> Contribuir a la formación integral de los niños y jóvenes del departamento de Cundinamarca <u>Específicos</u> • Mejorar la utilización del tiempo libre de la comunidad escolar. • Aumentar la práctica deportiva en los centros educativos	Organismos de administración de las escuelas y colegios. Departamentos de educación física de los planteles educativos.	Refuerzo deportivo extracurricular a cargo de los mismos centros educativos

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	TECNICO	1	Técnica de pedaleo	Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta			Postura de los pies en los pedales y distancia del sillin con relación a la extensión de la pierna.		Mejorar la posura
								movimientos circulares pedaleo con pie derecho, luego pie izquierdo y mixto		Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta
								Equilibrio estatico y dinamico		
								conduccion y desplazamiento		
			2	Técnica del Frenado	Desarrollar el componente motriz y cognitivo, que faciliten el posterior aprendizaje de las destrezas básicas del Ciclomontañismo			Desplazarse en la bicicleta adoptando distintas posturas.		Reconocer y ejecutar las destrezas basicas del manejo de la bicicleta
								Movimiento básicos en bicicleta (lanzar, coger, atrapar y patear)		Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación.
								Realizar descensos con obstaculos		Diferencia y realiza frenado sensible, moderado y profundo en todos los terrenos sin perder el equilibrio.
			3	Ritmo	Fortalecer la coordinacion viso manuel y viso pedica mediante desplazamientos que involucren Saltos, lanzamientos y velocidad			desplazamientos a diferentes velocidades para aplicación en el pedaleo continuo		Realiza ejercicios cordinativos viso pedicos y viso manuales sobre la bicicleta
			4	Monte y desmonte de la bicicleta	Apropiar la técnica básica de monte y desmonte de la bicicleta			Monte y desmonte de la		Realiza monte y demosnte de la bicicleta con fluidez
			5	Familiarización con la bicicleta	Técnica de ascenso y descenso			Postura,		Genera armonía y fluidez en ejercicios técnicos complementarios
		TACTICO	1	aprender a desplazarce en el medio	seguridad y autonomia					
			2	aumentar la resistencia cardio respiratoria	diferentes inclinaciones					
			3	desarrollo motor	ejercicios especificos					
			4	desarrollo cognitivo	teoria gias					
			5							
		FISICO	1	Capacidades fisicas y coordinativas (coordinacion, equilibrio, resistencia etc	Corregir las falencias tecnicas que se presentan en las diferentes situaciones que obtenga durante los recorridos y circuitos planteados por el			Realizara trayectos mas		
			2	velocidad de reaccion y de desplazamiento	Orientar las actividades de velocidad en formas jugadas con ejercicios individuales y colectivos para desarrollar la forma fisica			Realiza sprints cortos a		Realiza velocidad de desplazamiento en tramos cortos y reacciónа
			3	Centro de gravedad	Conocer la ubicación del centro de gravedad para los ascensos y descensos			Ascensos y descensos		El alumno sabe ubicar su centro de gravedad sobre su bicicleta
			4	Frecuencia cardiaca	Aprender a tomar la FC			Toma de FC		El o la deportistta realiza toma de FC
			5							
		TEORICO	1	Estructura de la bicileta sus componenetes y mantenimiento	Conocer cada unno de los componentes de la bicicleta			Tipo de bicicleta		El alumnno conoce y distingue cada uno de los componentes de
								accesorios de la bicileta		
								aseo de la bicileta y sus		
			2	Normatividad	Conocer el componente teorico y conceptual de la escuela y el deporte			Regalmento y		El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la
								tipo de ventos		
								conocer su Municipio		
			3	Codigo de transito	Apropia las normas y señales que le indican los compañeros comprendiendolas para su ubicación en los desplazamientos.			Enseñar las diferentes		Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y
								Conocer las señales con		
			4	Mecanica	Conocer conceptos basicos sobre el manejo mecanico de la bicicleta			Alistamiento de la		Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su
			5	Conceptos basicos	Conocer los conceptos basicos sobre la preparacion fisica			Coordinacion		Reconoce palabras y conceptos basicos del la preapracion fisica
								Resistencia		
								Fuerza, velocidad.		
								Aerobico Anaerobico		
								Frecuencia cardiaca		
			1	Cuidado del entorno	Inculcar el los deportistas el cuidado por la naturaleza y el medio ambiente			Aseo y ornato del		Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
								Manejo adecuado de los		
								Conservacion de la		

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO									
			2	Responsabilidad	afianzamiento de los valores deportivos y ciudadanos en el deportista entorno deportivo.			Asistencia y puntualidad Esmero deportivo Cumplimiento de tareas Uso adecuado de los		Muestra respeto por sí mismo, sus compañeros, sus elementos
			3	Salud corporal	Generar en el deportista que de forma autónoma realicen actividad física o deportiva.			aseo cotidiano Ingesta adecuada de		Realiza habitualmente actividades físicas saludables.
			4	Relaciones humanas	Incidir positivamente en los procesos socio afectivos y cognitivos de los deportistas mediante la práctica deportiva			Convivencia deportiva Respeto solidaridad y Aportar y compartir compañerismo		Asume la práctica deportiva como un espacio de integración
			5	Lenguaje	Reconocer algunos conceptos tecnicos tacticos y fisicos enfatizados en el ciclomontañismo			Expresiones tecnicas Lenguaje respetuoso Disposición para Expresar ideas		Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**ANDRES ROGELIO MORENO**
MUNICIPIO	**VIOTA**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL FUNDAMENTACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	TECNICO	1	Técnica de pedaleo	Aplicar técnica de sprint para iniciar el desarrollo de velocidad de reacción y desplazamiento			Parada en pedales apoyo sobre pedales		Aplica la tecnica del Sprint
								Corrección de movimiento de brazos y pies para la optimización del trabajo ejercido en el pedaleo		Optimiza su esfuerzo realizando una buena postura
			2	Técnica del Frenado	Fortalecer el componente motriz y cognitivo, que faciliten el posterior aprendizaje de las destrezas básicas del Ciclomontañismo			Corrección en postura del cuerpo en inclinaciones		Ejecuta la tecnica de frenado en descensos
								arrancar con el pie a tierra en ascenso		Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación.
								Realizar descensos con obstaculos		Diferencia y realiza frenado sensible, moderado y profundo en todos los terrenos sin perder el equilibrio.
			3	Tecnica de ascenso y descenso	Realizar la postura correcta en ascenso y descenso			arrancar con el pie a tierra en ascenso		Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación.
								Realizar descensos tecnicos		Realiza descensos y ascensos con una buena postura
								Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural		Mantiene una buena postura según la dificultad del trayecto
								Inclinación postura en punta de sillin y amplitud de brazos, así mismo en el descenso para buscar el centro de gravedad realizando descensos de distintos tipos		Aprovecha al maximo su postura y centor de gravedad para la optimizacion de su estado fisico
			4	Iniciacion a vuelos	Realizar la tecnica para iniciacion de los vuelos			Iniciacion a la tecnica de Ejecucion vuelos cortos		Realiza vuelos cortos
			5							
		TACTICO	1	recorrido distancia	trabajos prolongados (aerobico)					
			2	explosividad	trabajos rapidos de corta duracion					
			3	diferentes terrenos	trabajos tecnicos (obstaculos)					
			4							
			5							
		FISICO	1	Inicio preparacion fisica	Manejar y adecuar conceptos de intensidad y resistencia a las cargas, trascendiendo esto a aspectos pre deportivos y de			Fuerza Resistencia Velocidad intensidad recuperacion		Conoce y aplica de forma responsable los conceptos basicos del
			2	Resistencia aeróbica	Estimular la capacidad de resistencia aeróbica			Carrera continua baja		El deportista es participe en el mejoramiento de su parte fisica en la
			3	Fuerza general	Mejorar la fuerza general en el tren superior e inferior por medio de autocarga, zona media a través de core y ejercicios de bases			trabajo de core Circuitos tecnicos		El deportista es participe en el mejoramiento de su parte fisica en la
			4	Frecuencia cardiaca	Conocer la importancia de la toma de la FC			Toma de frecuencia		El o la deportista reconocen la importancia de controlar su FC
			5							
		TEORICO	1	Componenetes y mantenimiento de la bicicleta	realizar mantenimiento preventivo de algunos componentes de la bicicleta			Grupos y componentes Suspenciones Tipos de accesorios Aseo de la bicileta y sus		El o la deportista conoce y distingue cada uno de los componentes
			2	Normatividad	Conocer el componente teorico y conceptual de la escuela y el deporte			Regalmento y tipo de ventos conocer su Municipio		El o la deportista se identifica dentro de la escuela y la importancia
			3	Codigo de transito	Apropia las normas y señales que le indican los compañeros comprendiendolas para su ubicación en los			Enseñar las diferentes Conocer las señales con		Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y
			4	Mecanica	Conocer conceptos basicos sobre el manejo mecanico de la bicicleta			Alistamiento de la Despinchar Graduar frenos y cambios		Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su practica
								Coordinacion		Reconoce palabras y conceptos basicos del la preapracion fisica

			5	Conceptos basicos	Conocer los conceptos basicos sobre la preparacion fisica			Resistencia		
								Fuerza, velocidad,		
								Aerobico Anaerobico		
								Frecuencia cardiaca		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Cuidado del entorno	Inculcar el los deportistas el cuidado por la naturaleza y el medio ambiente			Aseo y ornato del		Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
								Manejo adecuado de los		
								Conservacion de la		
			2	Responsabilidad	Promover la formación y afianzamiento de los valores deportivos y ciudadanos en el deportista entorno deportivo.			Asistencia y puntualidad		Muestra respeto por si mismo, sus compañeros, sus elementos
								Esmero deportivo		
								Cumplimiento de tareas y		
								Uso adecuado de los		
			3	Salud corporal	Generar en el deportista que de forma autónoma realicen actividad física o deportiva.			aseo cotidiano		Realiza habitualmente actividades físicas saludables.
								ingesta adecuada de		
			4	Relaciones humanas	Incidir positivamente en los procesos socio afectivos y cognitivos de los deportistas mediante la práctica deportiva			Convivencia deportiva		Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
								Respeto		
								solidaridad y cooperacion		
								Aportar y compartir		
								compañerismo		
			5	Lenguaje	Reconoce terminos tecnicos			Expresiones tecnicas		Asume una actitud crítica con términos técnicos ángular que se
								Lenguaje respetuoso		
								Disposición para escuchar		
								Expresar ideas		

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**andres rogelio moreno lopez**
MUNICIPIO	**viota**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	TECNICO	1	Técnicas postulares de descenso	Estimular el equilibrio y la coordinación mediante el cambio de inclinación y superficies con la bicicleta			Cambios de direccion Centro de gravedad		Domina la técnica de ejecución de las acciones, mostrando un adecuado nivel de desarrollo de las capacidades físicas. Y tecnicas
			2	Posición	Posicionar el cuerpo de manera correcta e eficaz sobre la bicicleta			Bicicleta Metro Escuadra Herramienta Carretera Cámara de video		El o la deportista se adecua a las medidas de los ángulos de su bicicleta
			3	Posicionamiento en competencia	Acoplarse y acomodarse en el groupo durante la competencia en pruebas grupales			Bicicleta, carretera, mas de 5 deportistas, cronometro		El o la deportista se ubica en una buena posicion en el grupo durante una competencia
			4	Chequeos de control deportivo	Se realizaran chequeos internos para observar y evaluar el desempeño según posiciones de llegada			Marcas		El o la deportista mejoran con cada una de las sesiones de
			5							
		TACTICO	1	trabajos de potenciar tren inferior	ejercicios con peso adicional					
			2	identificar futuras promesas	chequeos					
			3	recorridos distancia (km)	trabajos prolongados					
			4							
			5							
		FISICO	1	Resistencia aeróbica y anaeróbica	Estimular la resistencia a través circuitos específicos de Cross country de manera aeróbica y anaeróbica.			Carrera continua Intervalos, entrenamiento		Mejorar su capacidad aerobica y anaerobica
			2	Fuerza resistencia	Fortalecer la parte neuromuscular a través de programas complementarios con auto carga y entrenamiento funcional			Auto carga, Carga		Elevar su nicel de fuerza resistenca
			3	Velocidad de reacción y desplazamiento	Desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento en tramos cortos cuando se desarrolle con bicicleta.			Desplazamientos cortos,		Mejorar su punto de velocidad
			4							
			5							
		TEORICO	1	Mantenimiento	Mantener de forma adecuada cada uno de los componentes de la bicicleta			Uso de chocles para Mtb Tipos de accesorios aseo de la bicileta y sus		El deportista conoce y distingue cada uno de los componentes de la
			2	Normatividad	Conocer el componente teorico y conceptual de la escuela, el deporte y reglamento de la competenica			Regalmento y tipo de ventos conocer su Municipio		El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la
			3	Codigo de transito	Apropia las normas y señales que le indican los compañeros comprendiendolas para su ubicación en los			Enseñar las diferentes Conocer las señales con		Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y
			4	Mecanica	Conocer conceptos basicos sobre el manejo mecanico de la bicicleta			Alistamiento de la Despinchar Graduar frenos y cambios		Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su practica
			5	Conceptos	aplicar a cabalidad cada uno de los conceptos sobre la preparacion fisica y la competenica			Coordinacion Resistencia Fuerza, velocidad. Aerobico Anaerobico Frecuencia cardiaca		Reconoce palabras y conceptos basicos del la preapracion fisica
			1	Cuidado del entorno	Inculcar el los deportistas el cuidado por la naturaleza y el medio ambiente			Aseo y ornato del Manejo adecuado de los Conservacion de la		Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
			2	Responsabilidad	Promover la formación y afianzamiento de los valores deportivos y ciudadanos en el deportista			Asistencia y puntualidad Esmero deportivo Cumplimiento de tareas y Uso adecuado de los		Muestra respeto por si mismo, sus compañeros, sus elementos

					entorno deportivo.						
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	**3**	Salud corporal	Generar en el deportista que de forma autónoma realicen actividad física o deportiva.			aseo cotidiano ingesta adecuada de		Realiza habitualmente actividades físicas saludables.	
			4	Relaciones humanas	Incidir positivamente en los procesos socio afectivos y cognitivos de los deportistas mediante la práctica deportiva			Convivencia deportiva Respeto solidaridad y cooperacion Aportar y compartir compañerismo		Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.	
			5	Lenguaje	Reconoce terminos tecnicos			Expresiones tecnicas Lenguaje respetuoso Disposición para escuchar Expresar ideas		Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y	

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**andres rogelio moreno lopez**
MUNICIPIO	**viota**

EL SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD

HACE CONSTAR:

Que ANDRES ROGELIO MORENO GALINDO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.402.809 de SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA, CUNDINAMARCA presto sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO, durante el período comprendido entre el 07 de Febrero de 2021 al 28 de Febrero de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

MIGUEL ANGEL ACUÑA
SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: VIOTA**				
LUGAR:				ZONA RURAL Y URBANA		**HORARIO DE PRACTICA:**		07:00 AM - 05:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	Incentivar al deportista en el respeto a compañeros, comunidad y entorno				Incentivar al deportista en el respeto a compañeros, comunidad y entorno		
			RESPONSABILIDAD	Brindarle al deportista la información requerida para que a partir del valor entienda lo que es la		Brindarle al deportista la información requerida para que a partir del valor entienda lo que es la responsabilidad.		Brindarle al deportista la información requerida para que a partir del valor entienda lo que es la responsabilidad.		
			COMPAÑERISMO	Fortalecer el compañerismo entre los deportistas		Fortalecer el compañerismo entre los deportistas		Fortalecer el compañerismo entre los deportistas		
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO	Reforzar la capacidad del deportista en el trabajo en equipo como parte integral de formacion		Reforzar la capacidad del deportista en el trabajo en equipo como parte integral de formacion		Reforzar la capacidad del deportista en el trabajo en equipo como parte integral de formacion		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA			Desarrollar en el deportista el trabajo integro a partir de la obediencia		Desarrollar en el deportista el trabajo integro a partir de la obediencia		
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN	De manera creativa desarrollar la participacion acertiva del deportista en el tiempo de entrenamiento		De manera creativa desarrollar la participacion acertiva del deportista en el tiempo de entrenamiento		De manera creativa desarrollar la participacion acertiva del deportista en el tiempo de entrenamiento		
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO	Generar en el deportista una reflexion sobre el manejo del temperamento y control de emociones.				Generar en el deportista una reflexion sobre el manejo del temperamento y control de emociones.		
			RECOMPENSA	ntiva del buen desarrollo deportivo y f				Premiar al deportista como parte incentiva del buen desarrollo deportivo y formativo en la escuela de formacion.		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	Saludo inicial, refuerzo de la clase anterior		Saludo inicial, refuerzo de la clase anterior		Saludo inicial, refuerzo de la clase anterior		
			MOVILIDAD ARTICULAR	Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores		Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores		Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores		
			CALENTAMIENTO	Trote suave con una duracion no mayor a 10 min y estiramiento miembros superiores e inferiores.		Trote suave con una duracion no mayor a 10 min y estiramiento miembros superiores e inferiores.		Trote suave con una duracion no mayor a 10 min y estiramiento miembros superiores e inferiores.		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO	Paso estrecho entre lineas		zigzag con obstaculos		zigzag con obstaculos		
			ORIENTACION	Escalera de Coordinacion Skipin		Ubicación en las seis zonas del campo para recibir el balón		Juego de Campo minas con balón		
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN	Juegos grupales de Lanzar y Atrapar						
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			Desarrollo del retente por parejas		Desarrollo del retente por parejas		
			VELOCIDAD	Juegos de velocidad de reacción ubicados de espalda		Trabajo de lanzar el balón y atraparlo en el otro campo		Estacion de velocidad en cruz		
			FLEXIBILIDAD	Trabajo de flexibilidad en parejas sin dejar caer el balón				Sentadilas		
			RESISTENCIA	Carrera corta continua		Trabajo de velocidad por estaciones		Trabajo de velocidad por estaciones		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION							
			REMATE							
			RECEPCION							
			REGATE							
		ELEMENTOS TACTICOS	CONTRAATAQUE							
			DEMARCACIONES							
			APOYO							
			ROTACIONES							
			CONSERVACION							
			CREATIVIDAD							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Juego de perseguidos, policias y ladrones		Juego tradicion el corazon de la piña		Juego Adivina quien?		
			JUEGOS TRADICIONALES	Juego del pilla pañuelo		El ciclicesto		El ciclicesto		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS	Vuelta 4 k cronometrada		Vuelta 10 k cronometrada		Vuelta 10 k cronometrada		
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores		Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores		Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores		
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Refuerzo de la practica vista y recomendaciones generales		Refuerzo de la practica vista y recomendaciones generales		Refuerzo de la practica vista y recomendaciones generales		

FIRMA FORMADOR: **ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/03/2022	**Lugar: BAJO PALMAR**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8**
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	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuar	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas	Fuerza	Maxima	**x**		
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos el circulo va dando un paso al frente	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.competiciones de a 4	**X**	**X**		
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			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8**
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	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuar	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas	Fuerza	Maxima	**x**		
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos	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.competiciones de a 4	**X**	**X**		
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			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/03/2022	**Lugar:CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8**
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	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuar	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas	Fuerza	Maxima	**x**		
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos	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.competiciones de a 4	**X**	**X**		
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			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/03/2022	**Lugar: BAJO PALMAR**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8**
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	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuan	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas	Fuerza	Maxima	**x**		
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos el circulo va dando un paso al frente	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.competiciones de a 4	**X**	**X**		
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			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8**
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	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuar	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas	Fuerza	Maxima	**x**		
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos el circulo va dando un paso al frente	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.competiciones de a 4	**X**	**X**		
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			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/03/2022	**Lugar:CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8**
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	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuar	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas	Fuerza	Maxima	**x**		
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos el circulo va dando un paso al frente	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.competiciones de a 4	**X**	**X**		
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			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/03/2022	**Lugar: BAJO PALMAR**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8**
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	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuand	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas a	Fuerza	Maxima	**x**		
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos	Acoplamiento			
2.aprender a bajar la rampa	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.competiciones de a 4	**X**	**X**		
2.llevar un objeto de a 2 pasando una pista sin perder	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8**
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	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuar	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas	Fuerza	Maxima	**x**		
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos	Acoplamiento		
2.aprender a bajar la rampa	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.competiciones de a 4	**X**	**X**		
2.llevar un objeto de a 2 pasando una pista sin perder	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8**
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	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuar	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas	Fuerza	Maxima	**x**		
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos	Acoplamiento		
2.aprender a bajar la rampa	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.competiciones de a 4	**X**	**X**		
2.llevar un objeto de a 2 pasando una pista sin perder	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 23/03/2022	**Lugar: BAJO PALMAR**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8**
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	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase		**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuan	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas a	Fuerza	Maxima			
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos	Acoplamiento			
2.aprender a bajar la rampa	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.competiciones de a 4	**X**	**X**		
2.llevar un objeto de a 2 pasando una pista sin perder	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 26/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8**
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	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase		**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuan	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas a	Fuerza	Maxima			
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos	Acoplamiento			
2.aprender a bajar la rampa	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.competiciones de a 4	**X**	**X**		
2.llevar un objeto de a 2 pasando una pista sin perder	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 28/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**			**Edades: 6-8**
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	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase		**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuand	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas a	Fuerza	Maxima			
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos	Acoplamiento			
2.aprender a bajar la rampa	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.competiciones de a 4	**X**	**X**		
2.llevar un objeto de a 2 pasando una pista sin perder	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 30/03/2022	**Lugar: BAJO PALMAR**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**

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	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase		**X**	
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuando	llamado a lista		**X**	
3.	Movilidad Articular		**X**	
4..calentamiento especifico	Calentamiento		**X**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas a	Fuerza	Maxima			
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos el	Acoplamiento			
2.aprender a bajar la rampa	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.competiciones de a 4	**X**	**X**		
2.llevar un objeto de a 2 pasando una pista sin perder el	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/03/2022	**Lugar: SAN GABRIEL**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase	**X**		
2..competencias en subida	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.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	**x**		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**		
2.Ruta 15 k	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia en bajada	**X**	**X**		
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			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase	**X**		
2..competencias en subida	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.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	x		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**		
2.Ruta 15 k	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia en bajada	**X**	**X**		
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			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/03/2022	**Lugar:CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase	**X**		
2..competencias en subida	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.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	x		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**		
2.Ruta 15 k	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia en bajada	**X**	**X**		
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			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 9/03/2022	**Lugar: SAN GABRIEL**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase		**X**		
2..competencias en subida	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
4.	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	**x**		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**		
2.dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia 30 vueltas	**X**	**X**		
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			AR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 12/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase		**X**		
2..competencias en subida	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
4.	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	**x**		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento		**X**	
2.dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Ritmo		x	
3.	Equilibrio		X	
4.	Orientación		X	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia 30 vueltas	**X**	**X**		
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			AR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 14/03/2022	**Lugar:CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase		**X**		
2..competencias en subida	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
4.	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	**x**		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**		
2.dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia 30 vueltas	**X**	**X**		
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			AR LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 16/03/2022	**Lugar: SAN GABRIEL**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase	**X**	5	
2..competencias en subida	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	**x**		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 20**
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**	
2.dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia 30 vueltas	**X**	**X**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	DAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AM	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 19/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase	**X**		
2..competencias en subida	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	**x**		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 20**	
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**		
2.dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia 30 vueltas	**X**	**X**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 21/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase	**X**		
2..competencias en subida	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	**x**		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 20**	
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**		
2.dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia 30 vueltas	**X**	**X**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 23/03/2022	**Lugar: SAN GABRIEL**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase		**X**		
2..competencias en subida	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
4.	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MI**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	**x**		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.bandolero=uno el mitad en cicla el otro 3 mts atrás sin	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 20**	
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**		
2. 1vs1 todos vs 1	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia 30 vueltas	**X**	**X**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			AR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 26/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase		**X**	
2..competencias en subida	llamado a lista		**X**	
3.	Movilidad Articular		**X**	
4.	Calentamiento		**X**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 50 MI**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	**x**		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.bandolero=uno el mitad en cicla el otro 3 mts a	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 20**	
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**		
2. 1vs1 todos vs 1	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia 30 vueltas	**X**	**X**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			AR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 28/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase		**X**		
2..competencias en subida	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
4.	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 50 MI**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	**x**		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.bandolero=uno el mitad en cicla el otro 3 mts a	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 20**	
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**		
2. 1vs1 todos vs 1	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia 30 vueltas	**X**	**X**		
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			AR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 30/03/2022	**Lugar: SAN GABRIEL**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MI**	**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase		**X**		
2..competencias en subida	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
4.	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 50 MI**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	**x**		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.bandolero=uno el mitad en cicla el otro 3 mts atrás sin	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 20**	
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**		
2. 1vs1 todos vs 1	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia 30 vueltas	**X**	**X**		
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			AR LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/03/2022	**Lugar: SAN GABRIEL**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 -17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/03/2022	**Lugar:CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/03/2022	**Lugar: SAN GABRIEL**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/03/2022	**Lugar:CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 16/03/2022	**Lugar: SAN GABRIEL**	**Municipio:VIOTA**		**Hora:**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO				**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 60 MI**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 19/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades					
Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**iempo 60 MI**		**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Tiempo 30MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 21/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades					
Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 60 MI**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimient	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 23/03/2022	**Lugar: SAN GABRIEL**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades					
Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MI**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento			
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 26/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase		**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista		**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular		**X**		
4.	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 60 MI**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 28/03/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 60 MI**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimient	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 30/03/2022	**Lugar: SAN GABRIEL**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades					
Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase		**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista		**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular		**X**		
4.	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 60 MI**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO