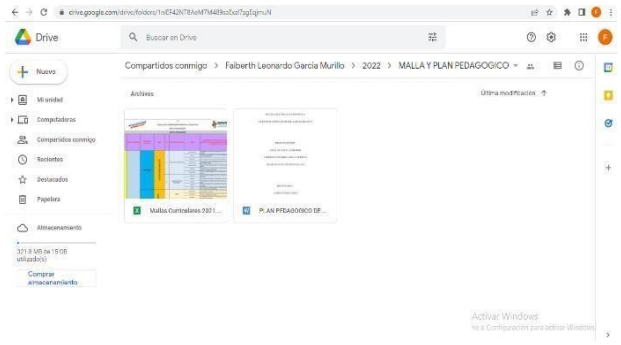
EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE MARZO- CTO 640 -2022			
Nombre del contratista	FAIBERTH LEONARDO GARCIA MURILLO		
Número de identificación	1003556021	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 MARZO 2022 AL 30 MARZO2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000717 DE 02/02/2022

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVOY 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

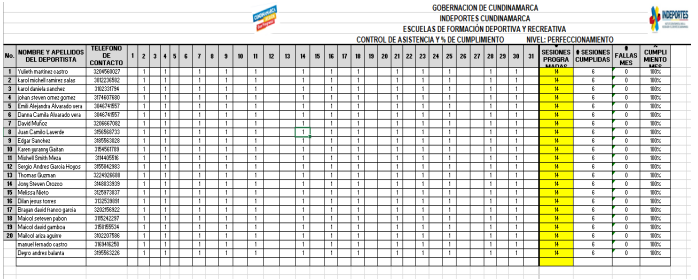
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar losprocesos 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.	 • Reunión con el coordinador de deportes del municipio de Agua de Dios Para la socialización del día del niño 
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todoslos niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitiosde práctica, y la demás información aplicable.	 • Malla y plan pedagógico de Ciclismo mtb altomagdalena

x

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 conellas.	 • Clases con los niños de Agua de dios 
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles deformación en los que se encuentren; y, para deportesindividuales 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. Detodo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO FORMADOR : FAIBERTH LEONARDO GARCIA CICLISMO MTB

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	1	3		1										4
7 AÑOS	3	1	3		1										4
8 AÑOS	2		2												2
9 AÑOS	3		3												3
10 AÑOS	3	1	3		1										4
11 AÑOS	5		5												5
12 AÑOS	8	2	8		2										10
13 AÑOS	2	2	2		2										4
14 AÑOS	3	3	3		3										6
15 AÑOS	2	1	3												3
16 AÑOS	5	1	5		1										6
17 AÑOS	3		3												3
TOTALES	42	12													54

• Cobertura ciclismo MTB Agua de dios



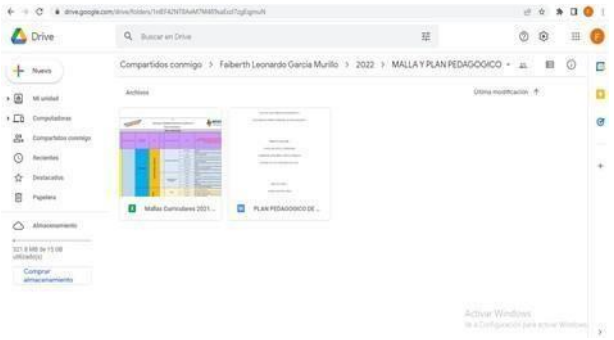
• Asistencia

5. Utilizar adecuadamente laimagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquierade sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuadautilización.	 • Uso adecuado de imagen y nombres de indeportes en socialización.

6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con elcoordinador y/o supervisordel mismo.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: CICLISMO MTB MUNICIPIO: AGUA DE DIOS NOMBRE DEL FORMADOR: FAIBERTH LEONARDO GARCIA MURILLO

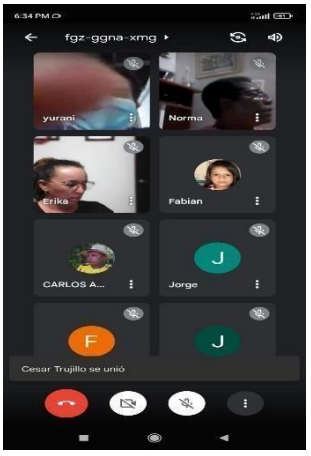
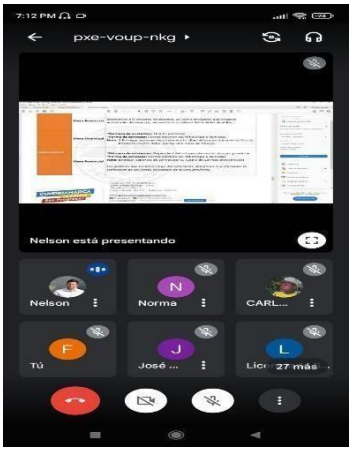
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO	iniciacion		iniciacion		iniciacion			SE REALIZARA LA FORMACION POR MEDIO PRESENCIAL
	SEDE DE TRABAO	parque simon bolivar		parque simon bolivar		parque simon bolivar			
4 P. M. A 6 P. M.	GRUPO	fundamentacion		fundamentacion		fundamentacion			SE REALIZARA LA FORMACION POR MEDIO PRESENCIAL
	SEDE DE TRABAJO	parque simon bolivar		parque simon bolivar		parque simon bolivar			
6 P. M. A 8:00 P. M.	GRUPO	perfeccionamiento		perfeccionamiento		perfeccionamiento			SE REALIZARA LA FORMACION POR MEDIO PRESENCIAL
	SEDE DE TRABAJO	parque simon bolivar		parque simon bolivar		parque simon bolivar			
NOMBRE MONITOR			Faiberth leonardo Garcia murillo						
FIRMA DEL MONITOR			Faiberth Garcia						

• Horarios y sitios de entrenamiento

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.	 • Esta cargado en el drive plan y mala Pedagógica para la debidarealización de los planes clase en los formatos específicos en plataforma drive

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cadames, 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 FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: NOVIEMBRE — MUNICIPIO: Agua de Dios LUGAR: Concha acustica y Salidas — HORARIO DE PRACTICA: 2 PM A 7PM NIVEL: INICIACION X — FUNDAMENTACION — PERFECCIONAMIENTO X CLASES: ABRIL — ABRIL DESARROLLO CORPORAL VALORES VALORES SOCIALES: RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES: HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA CALENTAMIENTO: INTRODUCCIÓN, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO DESARROLLO MOTRIZ: ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCIÓN, ADAPTACIÓN CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES: FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA Como se debe montar bicicleta
	• Plan mensual del mes de marzo de las categorías INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO

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.	• SE PRESENTARAN LAS PUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS EN LOS MESES DE ABRIL AGOSTO Y OCTUBRE
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.	 REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE AGUA DE DIOS ALCALDÍA MUNICIPAL NIT 890680149-4 CÓDIGO POSTAL: 252850 EL SUSCRITO COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE AGUA DE DIOS - CUNDINMARCA CERTIFICA Que el Señor **Faiberth Leonardo García Murillo**, identificado con cédula de ciudadanía **Nº 1.003'556.021 de Agua de Dios**, prestó sus servicios como **monitor de la Escuela de Formación Deportiva de Ciclismo MTB**, durante el periodo comprendido entre el **01 de marzo al 30 de marzo de 2022**, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los treinta (30) días del mes de febrero de dos mil veintidós (2022). AGUA DE DIOS Territorio para grandes cosas Javier Ricardo Borraez M. Deportes y Recreación JAVIER RICARDO BORRAEZ MALAVER Coordinador Oficina Deportes y Recreación Calle 13 Nº 8-36 Palacio Municipal – primer piso Email: alcaldia@aguadediocundinamarca.gov.co Teléfono: 834-5110 – 834-2003 Página 1 de 1 OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN Alcaldía de Agua de Dios • Certificación de coordinación de deportes del municipio de Aguade Dios.
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	  • Apoyo al ciclo paseo organizado por la administración municipal
12.Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	  • Capacitación para el diligenciamiento de formatos,

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo dela 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.	• A la espera de la solicitud y envio del Formulario correspondiente.
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.	 • Secop2 en proceso de subida de archivos solicitados.
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 delmismo en formato digital y modificable.	• A la espera de las fechas de entrega del informe final.

Faiberth Garcia

FAIBERTH LEONARDO GARCIA MURILLO

FIRMA CONTRATISTA

C.C. 1003556021 DE AGUA DE DIOS CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: CICLISMO MTB

MUNICIPIO: AGUA DE DIOS

NOMBRE DEL FORMADOR: FAIBERTH LEONARDO GARCIA MURILLO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO	**inciacion**		**iniciacion**		**iniciacion**			SE REALIZARA LA FORMACION POR MEDIO PRESENCIAL
	SEDE DE TRABAO	parque simon bolivar		parque simon bolivar		parque simon bolivar			
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	**fundamentacion**		**fundamentacion**		**fundamentacion**			SE REALIZARA LA FORMACION POR MEDIO PRESENCIAL
	SEDE DE TRABAJO	parque simon bolivar		parque simon bolivar		parque simon bolivar			
6 P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO	**perfeccionamiento**		**perfeccionamiento**		**perfeccionamiento**			SE REALIZARA LA FORMACION POR MEDIO PRESENCIAL
	SEDE DE TRABAJO	parque simon bolivar		parque simon bolivar		parque simon bolivar			

NOMBRE MONITOR: Faiberth leonardo Garcia murillo

FIRMA DEL MONITOR: Faiberth Garcia

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

FORMADOR : FAIBERTH LEONARDO GARCIA CICLISMO MTB

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	1	3		1										4
7 AÑOS	3	1	3		1										4
8 AÑOS	2		2												2
9 AÑOS	3		3												3
10 AÑOS	3	1	3		1										4
11 AÑOS	5		5												5
12 AÑOS	8	2	8		2										10
13 AÑOS	2	2	2		2										4
14 AÑOS	3	3	3		3										6
15 AÑOS	2	1	3												3
16 AÑOS	5	1	5		1										6
17 AÑOS	3		3												3
TOTALES	42	12													54

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES	# SESIONES	# FALLAS MES
1	Victoria Carlos Cardenas	3107736492		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0
2	Dayanna Isabel Martines	3204560027		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0
3	Emilio Olivera Pedraza	3234669029		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0
4	Maria Camila Arbelaez	3229124240		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0
5	Maria Fernanda Garcia	3115240927		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0
6	Samuel estban ducuara	3229087434		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0
7	Duban matias ortiz	3046053900		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0
8	danna isabell ortiz	3004493190		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0
9	Evelin xiomara murillo	3105521426		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0
10	Santiago ortiz araujo	3158151621		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0
11																																				
12																																				
13																																				
14																																				
15																																				
16																																				
17																																				
18																																				
19																																				
20																																				

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Nicolle sofia saenz meza	3209310220		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
2	David santiago omez gomez	3174607680		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
3	Samuel alejandro omez gomez	3174607680		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
4	Leonardo catalin lopez morales	3183046107		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
5	Dayanna isabel martinez castro	3204560027		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
6	Mariam Fernanda alvarado	3046741557		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
7	Juliana Guzman	3234326688		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
8	Carlos Samuel Gomez	3330406947		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
9	Mayra Gomez	3330406947		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
10	Kevin Davier lopez	3204669360		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
11	Sheinny Meza	3123550402		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
12	Isabela Torres	3023243154		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
13	Nicolas steven moya	305651074		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
14	Daniela Nieto	3125970217		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
15	Brayan franco garcia	3142217142		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
16	David niño	3142454442		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
17	Deyro antres balanta	3112089353		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
18	Nicolas jimenez cardenas	3104085563		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
19	David mendieta	3158155522		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	13	0	100%
20	Jan carlos pieri	3205141326		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
	Julio sanchez ortiz	3506263961		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
	Julian herrera	3115241627		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Yulieth martinez castro	3204560027		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
2	karol michell ramirez salas	3012236582		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
3	karol daniela sanchez	3102331794		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
4	johan steven omez gomez	3174607680		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
5	Emili Alejandra Alvarado vera	3046741557		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
6	Danna Camila Alvarado vera	3046741557		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
7	David Muñoz	3206667082		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
8	Juan Camilo Laverde	3156568733		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
9	Edgar Sanchez	3185563028		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
10	Karen juranny Gaitan	3154561789		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
11	Mishell Smith Meza	3114405516		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
12	Sergio Andres Garcia Hoyos	3155842983		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
13	Thomas Guzman	3224926688		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
14	Jony Steven Orozco	3148833939		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
15	Melissa Nieto	3125973837		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
16	Dilan jesus torres	3132539891		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
17	Brayan david franco garcia	3202156922		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
18	Maicol seteven pabon	3115242297		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
19	Maicol david gamboa	3158155534		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
20	Maillcol ariza aguirre	3102207586		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
	manuel fernado castro	3169416250		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%
	Deyro andres balanta	3195563226		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		14	6	0	100%

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**FAIBERTH LEONARDO GARCIA MURILLO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO MTB**	
MUNICIPIO	**AGUA DE DIOS**	
NIVEL	**INICIACION - FUNDAMENTACION - PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CONCHA ACUSTICA**	**MES: MARZO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



1.Salida a la vereda malachi con el acompañamiento de las 3 categorías



2. limpieza al sitio turístico los chorros



3- Salida categoría perfeccionamiento al municipio de nilo



4-Salida con la categoría Fundamentación al municipio de tocaima

FORMADOR	**FAIBERTH LEONARDO GARCIA MURILLO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO MTB**	
MUNICIPIO	**AGUA DE DIOS**	
NIVEL	**INICIACION-FUNDAMENTACION - PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CONCHA ACUSTICA**	**MES: MARZO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



7- Apoyo a la administración municipal con evento deportivo



8. Los chicos de ciclismo haciendo participe del evento deportivo



9. Apoyo a la administración municipal con futbol de salon



10. Salida al municipio de apulo con la categoría perfeccionamiento

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**FAIBERTH LEONARDO GARCIA MURILLO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO MTB**	
MUNICIPIO	**AGUA DE DIOS**	
NIVEL	**INICIACION-FUNDAMENTACION - PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CONCHA ACUSTICA**	**MES: MARZO**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



7- Ciclo ruta por la vida celebrado por la administración municipal



8. Salida al municipio de Nilo categoría fundamentación



9. Perfeccionamiento del pedaleo categoría iniciación



10. Salida al municipio de Nilo con las categorías Fundamentación y

USO DE LA BUENA IMAGEN DE INDEPORTES Y USO ADECUADO DEL MATERIAL DE TRABAJO



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

MES				**MARZO**				**MUNICIPIO: Agua de Dios**			
LUGAR:				Concha acustica y Salidas				**HORARIO DE PRACTICA:**		2 PM A 7 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**			**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**ABRIL**				**ABRIL**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				X		X	
			RESPONSABILIDAD	X				X		X	
			COMPAÑERISMO	X				X		X	
			JUSTICIA								
			COOPERACION								
			LEALTAD								
			TRABAJO EN EQUIPO	X				X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				X		X	
			OBEDIENCIA								
			AUTODISCIPLINA	X				X		X	
			PARTICIPACIÓN	X				X		X	
			PERSEVERANCIA	X				X		X	
			AUTODOMINIO								
			RECOMPENSA								
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				X		X	
			CALENTAMIENTO	X				X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				X		X	
			RITMO	X				X		X	
			EQUILIBRIO	X				X		X	
			ORIENTACION	X				X		X	
			DIFERENCIACION								
			REACCIÓN	x				x		x	
			ADAPTACIÓN	X				X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				X		X	
			VELOCIDAD	X				X		X	
			FLEXIBILIDAD	X				X		X	
			RESISTENCIA	X				X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	Como se debe montar bicicleta	x				x		x	
			señales de transito	x				x		x	
			Movimientos de cambios	x				x		x	
			Fundamentos de la bicicleta	x				x		x	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	pedaleo	x				x		x	
			Coordinacion	x				x		x	
			Ritmo	x				x		x	
			Equilibrio	x				x		x	
			Potencia	x				x		x	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION								
			JUEGOS TRADICIONALES	X				X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X				X		X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS								
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				X		X	

FIRMA FORMADOR: **Faiberth Leonardo Garcia Murillo**

SESIONES DE CLASE MES DE MARZO



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

Fecha:	**02/03/2022**	**Lugar: concha acustica**	**Municipio: Agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: faiberth Leonardo garcia				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: reconocer todos los chcicos para formar una escuela optima en ciclomontañismo

Objetivo Especifico: desarrollar la actividad de unos test de entrada para el mejoramiento tecnico, fisico y psicologico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.integracion con los deportistas	Introduccion a la clase	x	10 min	**MATERIALES Y RECURSO**
2.explicacion de lo que se va attrabar	llamado a lista		10 min	
3.Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	x	10min	
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizara un test fisico	Fuerza	Maxima		25 min	**MATERIALES Y RECURSO papel y efero**
2.se realizara un test tecnico		Explosiva		20 min	
3.se realiazra un test psicologico	Resistencia	Aerobica		20 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. se relizara el proceso de eligimiento de bicicleta para que cada chcico tenga su cicla y tengo la responsabiblidad de ella al momento de salir a la practica	Acoplamiento	**x**	25 min	**MATERIALES Y RECURSO BICICLETAS**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación	**x**		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: faiberth garcia



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

Fecha:	**02/03/2022**	**Lugar: Concha acustica**	**Municipio: Agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo garcia				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodiscipli	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimien	**X**	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**x**	3min	**- TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**x**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**x**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**empo 90 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Salida a vereda santa rosa	Fuerza	Maxima	**X**	10MIN	
2.		Explosiva	**X**	20MIN	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**	20MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	20MIN	
7.		Reacciòn	**X**	20MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	5MIN	
9.		Dinamica	x	5MIN	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5MIN	Estiramiento de finalizaci	**TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN	Resaltar el valor trabajado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2.30MIN	Resaltar los ejercicos trab	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2.30MIN	Recomendaciones genera	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**02/03/2022**	**Lugar: Agua de dios**	**Municipio: Agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:	**Faiberth Leonardo garcia**			**N° de deportistas: 22**		**Edades:13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratívas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodiscipli	**X**	Participaciò	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimien	**X**	Juego Limpio		Recompens	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X**	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Trabajo de relevos	Fuerza	Maxima			
2. potencia y reaccion con la bici		Explosiva	x	10min	
3, Salida a la vereda santa rosa	Resistencia	Aerobica	**X**	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10min	
9.		Dinamica	**X**	10min	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin bicicleta		**x**	**10min**	
2. Movimientos especificos con bicicleta		**x**	**10min**	
3. Manejo del espacio		**x**	**10min**	
4. Manjeo de sistemas o de como interactuar con la	**x**		**10min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramiento de finalizacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2,30 MIN	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2,30 MIN	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04/03/2022 **Lugar:** Concha acustica **Municipio:** Agua de dios **Hora:** **N° de sesión:** 4 **N° de semana:** 1

Nombre del Formador: Faiberth Leonardo garcia **N° de deportistas:** 10 **Edades:** 6 a 9 AÑOS

INICIACIÓN x FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: reconocer todos los chcicos para formar una escuela optima en ciclomontañismo

Objetivo Especifico: desarrollar la actividad de unos test de entrada para el mejoramiento tecnico, fisico y psicologico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. integracion con los deportistas	Introduccion a la clase	x	10 min	MATERIALES Y RECURSO
2.explicacion de lo que se va attrabar	llamado a lista		10 min	
3.Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	x	10min	
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn		
1. se realizara un test fisico	Fuerza	Maxima	25 min	
2.se realizara un test tecnico		Explosiva	20 min	
3.se realiazra un test psicologico	Resistencia	Aerobica	20min	MATERIALES Y RECURSO papel y efero
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.	Flexibilidad	Reacciòn		
8.		Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. se relizara el proceso de eligimiento de bicicleta para que cada chcico tenga su cicla y tengo la responsabiblidad de ella al momento de salir a la practica	Acoplamiento	x	25 min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			MATERIALES Y RECURSO BICICLETAS
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**04/03/2022**	**Lugar: Concha acustica**	**Municipio: Agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo garcia				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratívas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipli	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**	
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	3min
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	x	3min
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	x	5min
4. Activacion general	Calentamiento	x	5min

MATERIALES Y RECURSO
- TABLA LLAMADO LISTA
-PLATILLOS
-AROS, CONOS

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**empo 90 MI**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. Salida a vereda santa rosa	Fuerza	Maxima	X	10MIN
2.		Explosiva	X	20MIN
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica	X	20MIN
5.	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamien	X	20MIN
7.		Reacciòn	X	20MIN
8.	Flexibilidad	Estatica	x	5MIN
9.		Dinamica	x	5MIN

MATERIALES Y RECURSO
PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA

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

MATERIALES Y RECURSO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	5MIN	Estiramiento de finalizaci
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN	Resaltar el valor trabajado
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2.30MIN	Resaltar los ejercicos trab
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2.30MIN	Recomendaciones genera

MATERIALES Y RECURSO
TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**04/03/2022**	**Lugar: Concha acustica**	**Municipio: Agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo garcia				**N° de deportistas: 22**		**Edades:13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas						
Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades explorativas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipli	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
1. Trabajo de relevos	Fuerza	Maxima			
2. potencia y reaccion con la bici		Explosiva	x	10min	
3, Salida a la vereda santa rosa	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	X	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10min	
9.		Dinamica	X	10min	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos especificos sin bicicleta		x	10min	
2. Movimientos especificos con bicicleta		x	10min	
3. Manejo del espacio		x	10min	
4. Manjeo de sistemas o de como interactuar con la	x		10min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramiento de finalizacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2,30 MIN	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2,30 MIN	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**07/03/2022**	**Lugar: Concha acustica**	**Municipio: Agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo garcia				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: reconocer todos los chcicos para formar una escuela optima en ciclomontañismo

Objetivo Especifico: desarrollar la actividad de unos test de entrada para el mejoramiento tecnico, fisico y psicologico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.integracion con los deportistas	Introduccion a la clase	x	10 min	
2.explicacion de lo que se va attrabar	llamado a lista		10 min	
3.Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	x	10min	
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO papel y efero**
	Capacidad	**Manifestacòn**			
1. se realizara un test fisico	Fuerza	Maxima		25 min	
2.se realizara un test tecnico		Explosiva		20 min	
3.se realiazra un test psicologico	Resistencia	Aerobica		20 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BICICLETAS**
1. se relizara el proceso de eligimiento de bicicleta para que cada chcico tenga su cicla y tengo la responsabiblidad de ella al momento de salir a la practica	Acoplamiento	x	25 min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**07/03/2022**	**Lugar: Concha acustica**	**Municipio: Agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo garcia				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodiscipli	**X**	Participaciò	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimien	**X**	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**x**	3min	**- TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**x**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**x**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Salida a vereda santa rosa	Fuerza	Maxima	**X**	10MIN	
2.		Explosiva	**X**	20MIN	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**	20MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	20MIN	
7.		Reacciòn	**X**	20MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	5MIN	
9.		Dinamica	x	5MIN	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5MIN	Estiramiento de finalizaci	**TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN	Resaltar el valor trabajado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2.30MIN	Resaltar los ejercicos trab	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2.30MIN	Recomendaciones genera	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**07/03/2022**	**Lugar: Concha acustica**	**Municipio: Agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo garcia				**N° de deportistas: 22**			**Edades:13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodiscipli	**X**	Participaciò	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimien	**X**	Juego Limpio		Recompens	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X**	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Trabajo de relevos	Fuerza	Maxima			
2. potenciay reaccion con la bici		Explosiva	**x**	10min	
3, Salida a la vereda santa rosa	Resistencia	Aerobica	**X**	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10min	
9.		Dinamica	**X**	10min	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin bicicleta		**x**	**10min**	
2. Movimientos especificos con bicicleta		**x**	**10min**	
3. Manejo del espacio		**x**	**10min**	
4. Manjeo de sistemas o de como interactuar con la	**x**		**10min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramiento de finalizacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2,30MIN	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2,30MIN	Recomendaciones generales	

FIRMAFORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha: 09/03/2022	**Lugar:** Concha acustica	**Municipio:** Agua de dios	**Hora:**	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo garcia			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 6 a 9 AÑOS

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratívas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1. Conocimiento del cuerpo	Fuerza	Maxima			BICICLETA
2. Exploracion de movimientos		Explosiva			
3. Manejo de extremidades	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10min	
9.		Dinamica	X	10min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo	x	20min	BICICLETA
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion del espa	Equilibrio	x	10min	
4. Juegos predeportivos	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación	x	10min	
6.	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación	x	10min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	2,30min	Estiramiento de finalizacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2,30min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2,30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2,30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**09/03/2022**	**Lugar: Concha acustica**	**Municipio: Agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo garcia				**N° de deportistas: 22**			**Edades: 9 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**x**	3min
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**x**	3min
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**x**	5min
4. Activacion general	Calentamiento	**x**	5min

MATERIALES Y RECURSO
- TABLA LLAMADO LISTA
-PLATILLOS
-AROS, CONOS

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima	**X**	10MIN
2. cambios de direccion		Explosiva	**X**	20MIN
3. Desplazamientos	Resistencia	Aerobica		
4.multisaltos		Anaerobica	**X**	20MIN
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento	**X**	20MIN
7.		Reacciòn	**X**	20MIN
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	5MIN
9.		Dinamica	x	5MIN

MATERIALES Y RECURSO
PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA

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

MATERIALES Y RECURSO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	5MIN	Estiramiento de finalizacion
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN	Resaltar el valor trabajado en clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2.30MIN	Resaltar los ejercicos trabajados en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2.30MIN	Recomendaciones generales

MATERIALES Y RECURSO
TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09/03/2022**	**Lugar: Concha acustica**	**Municipio: Agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo garcia				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. multisaltos	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2. lateraldiad	Fuerza	Maxima	x	15min	BICICLETA
3. trabajos explosivos		Explosiva	x	15min	
4. trabajos en subidas o terrenos de tierra	Resistencia	Aerobica			
5.Salida vereda guacana		Anaerobica			
6.	Velocidad	Maxima	x	15min	
7.		Desplazamiento	x	15min	
8.		Reacciòn			
9.	Flexibilidad	Estatica			
10.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Trabajos de movilidad sin la bicicleta	x		10min	PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2. trabajos de vision de terrenos	x		10min	BICICLETA
3. trabajos de manejo de espacios		x	15min	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2,30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/03/2022**	**Lugar: Concha acustica**	**Municipio: Agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo garcia				**N° de deportistas: 10**		**Edades:6 a 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLODE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X**	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X**	5min	**-AROS, CONOS**
4.Activacion general	Calentamiento	**X**	5min	

PARTECENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Conocimiento del cuerpo	Fuerza	Maxima			
2. Exploracion de movimientos		Explosiva			
3. Manejo de extremidades	Resistencia	Aerobica	**X**	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10min	
9.		Dinamica	**X**	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo	x	20min	
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion del espa	Equilibrio	x	10min	
4. Juegos predeportivos	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación	x	10min	
6.	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación	x	10min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	5min	

PARTECENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2,30 min	Estiramiento de finalizacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2,30 min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2,30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2,30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**11/03/2022**	**Lugar: Concha acustica**	**Municipio: Agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 14**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo garcia				**N° de deportistas: 22**			**Edades: 9 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratívas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**x**	3min	**- TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**x**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**x**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,**
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima	**X**	10MIN	**BICICLETA**
2. cambios de direccion		Explosiva	**X**	20MIN	
3. Desplazamientos	Resistencia	Aerobica			
4.multisaltos		Anaerobica	**X**	20MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	20MIN	
7.		Reacciòn	**X**	20MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	5MIN	
9.		Dinamica	x	5MIN	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5MIN	Estiramiento de finalizacion	**TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2.30MIN	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2.30MIN	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**11/03/2022**	**Lugar: Concha acustica**	**Municipio: Agua de dios**		**Hora:**	**N° de sesión: 15**		**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo garcia					**N° de deportistas: 22**			**Edades: 13 a 17 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas									
Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	**X**	Convivencia	**X**		Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**	
Honestidad	**X**	Justicia			Reconocimiento		Autodominio	**X**	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**X**		Juego Limpio		Recompensa		

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X**	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. multisaltos	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,**
2. lateraldiad	Fuerza	Maxima	**x**	15min	**BICICLETA**
3. trabajos explosivos		Explosiva	**x**	15min	
4. trabajos en subidas o terrenos de tierra	Resistencia	Aerobica			
5.Salida vereda guacana		Anaerobica			
6.	Velocidad	Maxima	**x**	15min	
7.		Desplazamiento	**x**	15min	
8.		Reacciòn			
9.	Flexibilidad	Estatica			
10.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Trabajos de movilidad sin la bicicleta	**x**		**10min**	**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,**
2. trabajos de vision de terrenos	**x**		**10min**	**BICICLETA**
3. trabajos de manejo de espacios		**x**	**15min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	**TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2,30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/03/2022**	**Lugar: Concha acustica**	**Municipio: Agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo garcia				**N° de deportistas: 10**		**Edades:6 a 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,**
1. Conocimiento del cuerpo	Fuerza	Maxima			**BICICLETA**
2. Exploracion de movimientos		Explosiva			
3. Manejo de extremidades	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10min	
9.		Dinamica	X	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,**
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo	x	20min	**BICICLETA**
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion del espa	Equilibrio	x	10min	
4. Juegos predeportivos	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación	x	10min	
6.	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación	x	10min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2,30 min	Estiramiento de finalizacion		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2,30 min	Resaltar el valor trabajado en clase		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2,30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2,30min	Recomendaciones generales		

FIRMA FORMADOR: FAIBRTH GARCIA



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

Fecha: 14/03/2022	**Lugar: Concha acustica**	**Municipio: Agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo garcia			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratorivas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	3min	- TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	x	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	x	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima	X	10MIN	BICICLETA
2. cambios de direccion		Explosiva	X	20MIN	
3. Desplazamientos	Resistencia	Aerobica			
4.multisaltos		Anaerobica	X	20MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	20MIN	
7.		Reacciòn	X	20MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica	x	5MIN	
9.		Dinamica	x	5MIN	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5MIN	Estiramiento de finalizacion	TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2.30MIN	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2.30MIN	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**14/03/2022**	**Lugar: Concha acustica**	**Municipio: Agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo garcia				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 13 a 17 AÑOS**

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. multisaltos	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2. lateraldiad	Fuerza	Maxima	x	15min	BICICLETA
3. trabajos explosivos		Explosiva	x	15min	
4. trabajos en subidas o terrenos de tierra	Resistencia	Aerobica			
5.Salida vereda guacana		Anaerobica			
6.	Velocidad	Maxima	x	15min	
7.		Desplazamiento	x	15min	
8.		Reacciòn			
9.	Flexibilidad	Estatica			
10.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Trabajos de movilidad sin la bicicleta	x		10min	PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2. trabajos de vision de terrenos	x		10min	BICICLETA
3. trabajos de manejo de espacios		x	15min	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2,30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha: 16/03/2022	Lugar: Concha acustica	Municipio: Agua de dios	**Hora:**	N° de sesión: 19	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo garcia			N° de deportistas: 10		Edades:6 a 9 AÑOS
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	x	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	x	5min	-AROS, CONOS
4.Activacion general	Calentamiento	x	5min	

PARTECENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
1. Desplazamentos	Fuerza	Maxima			
2. Cambios de direccion		Explosiva			
3. Posicionamiento en la bicleta	Resistencia	Aerobica	x	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x	10min	
9.		Dinamica	x	10min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo	x	10min	
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion	Equilibrio	x	10min	
4.Trabajos de orientacion	Orientación	x	5min	
5.	Diferenciación	x	5min	
6.	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación	x	5min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	20min	

PARTECENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	2.30min	Estiramiento de finalizacion	TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.30min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTT GARCIA



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

Fecha: 16/03/2022	**Lugar: Concha acustica**	**Municipio: Agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo Garcia			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima			BICICLETA
2. cambios de direccion		Explosiva	X	10min	
Desplazamientos	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.multisaltos		Anaerobica			
5. Trabajos con bicicleta	Velocidad	Maxima			
6.Trabajos sin bicicleta		Desplazamiento	X	10min	
7.		Reacciòn	X	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	5min	
9.		Dinamica	X	5min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Trabajos con la bicicleta	Acoplamiento	x	20min	PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2. Trabajos sin bicleta	Ritmo	x	20min	BICICLETA
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	Trabajo en grupo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/03/2022	**Lugar: Concha acustica**	**Municipio: Agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Faiberth Leonardo Garcia			**N° de deportistas: 22**		**Edades:13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratorias					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. trabajos pliometricos	Fuerza	Maxima			
2. trabajosn sin elemento		Explosiva	X	20MIN	
3. trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	X	5MIN	
4. trabajos con objetivo		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X	20MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X	20MIN	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin bicicleta		x	**5min**	**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
2. Movimientos especificos con bicicleta		x	**5min**	
3. Manejo del espacio		x	**15min**	
4. Manjeo de sistemas o de como interactuar con la bici	x		**10min**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/03/2022**	**Lugar: CONCHA ACUSTCA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: FAIBERTH GARCIA				**N° de deportistas: 10**		**Edades:6 a 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas						
Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	x	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	x	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Desplazamentos	Fuerza	Maxima			
2. Cambios de direccion		Explosiva			
3. Posicionamiento en la bicleta	Resistencia	Aerobica	x	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x	10min	
9.		Dinamica	x	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo	x	10min	
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion	Equilibrio	x	10min	
4.Trabajos de orientacion	Orientación	x	5min	
5.	Diferenciación	x	5min	
6.	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación	x	5min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	20min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.30min	Estiramiento de finalizacion	**TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.30min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/03/2022	Lugar: CONCHA ACUSTICA	Municipio: AGUA DE DIOS	Hora:	N° de sesión: 23	N° de semana: 3
Nombre del Formador: FAIBERTH GARCIA				N° de deportistas: 22		Edades: 9 a 13 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima			BICICLETA
2. cambios de direccion		Explosiva	X	10min	
Desplazamientos	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.multisaltos		Anaerobica			
5. Trabajos con bicicleta	Velocidad	Maxima			
6.Trabajos sin bicicleta		Desplazamiento	X	10min	
7.		Reacciòn	X	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	5min	
9.		Dinamica	X	5min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Trabajos con la bicicleta	Acoplamiento	x	20min	PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2. Trabajos sin bicleta	Ritmo	x	20min	BICICLETA
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	Trabajo en grupo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**18/03/2022**	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: FAIBERTH GARCIA				**N° de deportistas: 22**		**Edades:13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratorivas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLALLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTECENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1. trabajos pliometricos	Fuerza	Maxima			BICICLETA
2. trabajosn sin elemento		Explosiva	X	20MIN	
3. trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	X	5MIN	
4. trabajos con objetivo		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X	20MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X	20MIN	

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

PARTECENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos especificos sin bicicleta		x	5min	PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2. Movimientos especificos con bicicleta		x	5min	BICICLETA
3. Manejo del espacio		x	15min	
4. Manjeo de sistemas o de como interactuar con la bici	x		10min	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FAIERTH GARCIA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/03/2022	**Lugar:** Escuela san jacint	**Municipio:** AGUA DE DIOS		**Hora:**	**N° de sesión:** 25		**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: FAIBERTH GARCIA					**N° de deportistas:** 10			**Edades:**6 a 9 AÑOS
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas								
Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	x	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	x	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Desplazamentos	Fuerza	Maxima			
2. Cambios de direccion		Explosiva			
3. Posicionamiento en la bicleta	Resistencia	Aerobica	x	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x	10min	
9.		Dinamica	x	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo	x	10min	
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion	Equilibrio	x	10min	
4.Trabajos de orientacion	Orientación	x	5min	
5.	Diferenciación	x	5min	
6.	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación	x	5min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	20min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.30min	Estiramiento de finalizacion	**TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.30min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



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

Fecha: 2	**Lugar: Escuela san jacint**	**Municipio: agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: faiberth garciA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratorivas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima			
2. cambios de direccion		Explosiva	X	10min	
Desplazamientos	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.multisaltos		Anaerobica			
5. Trabajos con bicicleta	Velocidad	Maxima			
6.Trabajos sin bicicleta		Desplazamiento	X	10min	
7.		Reacciòn	X	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	5min	
9.		Dinamica	X	5min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Trabajos con la bicicleta	Acoplamiento	x	20min	PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
2. Trabajos sin bicleta	Ritmo	x	20min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	Trabajo en grupo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2	**Lugar:Escuela san jacinto**	**Municipio: agua de dios**	**Hora:**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: faiberth garcia			**N° de deportistas: 22**		**Edades:13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X**	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,**
1. trabajos pliometricos	Fuerza	Maxima			**BICICLETA**
2. trabajosn sin elemento		Explosiva	**X**	20MIN	
3. trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	**X**	5MIN	
4. trabajos con objetivo		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	20MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**	20MIN	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin bicicleta		**x**	**5min**	**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,**
2. Movimientos especificos con bicicleta		**x**	**5min**	**BICICLETA**
3. Manejo del espacio		**x**	**15min**	
4. Manjeo de sistemas o de como interactuar con la bici	**x**		**10min**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



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

Fecha: 23/03/2022	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: FAIBERTH GARCIA			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratívas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1.Trabajos de felibilidad	Fuerza	Maxima			BICICLETA
2. Trabajos de reaccion		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10min	
9.		Dinamica	X	10min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento	x	20min	PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo			BICICLETA
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion del espacio	Equilibrio	x	10min	
4. Juegos predeportivos	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación	x	10min	
6.	Reacción	x	5min	
7.	Adaptación	x	5min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	15min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.30min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**23/03/2022**	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: FAIBERTH GARCIA				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima	x	10min	BICICLETA
2. cambios de direccion		Explosiva	x	10min	
3.Desplazamientos	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.multisaltos		Anaerobica	x	10min	
5. Trabajos con bicicleta	Velocidad	Maxima	x	10min	
6.Trabajos sin bicicleta		Desplazamiento	X	10min	
7. Caminata por el municipio		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	5min	
9.		Dinamica	X	5min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2.	Ritmo			BICICLETA
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**23/03/2022**	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: FAIBERTH GARCIA				**N° de deportistas: 22**		**Edades:13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas						
Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodiscipli	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimien	**X**	Juego Limpio		Recompensa	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X**	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**empo 90 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Trabajo de relevos	Fuerza	Maxima			
2. potencia y reaccion con la bici		Explosiva	**x**	10min	
3. Manejo de extremidades	Resistencia	Aerobica	**X**	12min	
4. Salida al municipio de Girardot		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10min	
9.		Dinamica	**X**	10min	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin bicicleta		**x**	**10min**	
2. Movimientos especificos con bicicleta		**x**	**10min**	
3. Manejo del espacio		**x**	**10min**	
4. Manjeo de sistemas o de como interactuar con la bici	**x**		**10min**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/03/2022	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: FAIBERTH GARCIA			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9 AÑOS**

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratívas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1.Trabajos de felibilidad	Fuerza	Maxima			BICICLETA
2. Trabajos de reaccion		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10min	
9.		Dinamica	X	10min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento	x	20min	PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo			BICICLETA
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion del espacio	Equilibrio	x	10min	
4. Juegos predeportivos	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación	x	10min	
6.	Reacción	x	5min	
7.	Adaptación	x	5min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	15min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.30min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	23/03/2022	Lugar: CONCHA ACUSTICA	Municipio: AGUA DE DIOS	Hora:	N° de sesión: 32	N° de semana: 4
Nombre del Formador: FAIBERTH GARCIA				N° de deportistas: 22		Edades: 9 a 13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima	x	10min	BICICLETA
2. cambios de direccion		Explosiva	x	10min	
3.Desplazamientos	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.multisaltos		Anaerobica	x	10min	
5. Trabajos con bicicleta	Velocidad	Maxima	x	10min	
6.Trabajos sin bicicleta		Desplazamiento	X	10min	
7. Caminata por el municipio		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	5min	
9.		Dinamica	X	5min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2.	Ritmo			BICICLETA
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**23/03/2022**	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: FAIBERTH GARCIA				**N° de deportistas: 22**		**Edades:13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipli	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X**	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Trabajo de relevos	Fuerza	Maxima			
2. potencia y reaccion con la bici		Explosiva	x	10min	
3. Manejo de extremidades	Resistencia	Aerobica	**X**	12min	
4. Salida vereda la colorada		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10min	
9.		Dinamica	**X**	10min	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos especificos sin bicicleta		x	**10min**	
2. Movimientos especificos con bicicleta		x	**10min**	
3. Manejo del espacio		x	**10min**	
4. Manjeo de sistemas o de como interactuar con la bici	x		**10min**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/03/2022**	**Lugar: Escuela san jacinto**	**Municipio: Tocaima**	**Hora:7:00 a 9:00 am**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala				**N° de deportistas: 3**		**Edades: 6 a 9 AÑOS**

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X**	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,**
1.Trabajos de felibilidad	Fuerza	Maxima			**BICICLETA**
2. Trabajos de reaccion		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10min	
9.		Dinamica	**X**	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento	**x**	20min	**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,**
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo			**BICICLETA**
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion del espacio	Equilibrio	x	10min	
4. Juegos predeportivos	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación	x	10min	
6.	Reacción	x	5min	
7.	Adaptación	x	5min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	15min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	**TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.30min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



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

Fecha:	**26/03/2022**	**Lugar: escuela san jacin**	**Municipio: tocaima**	**Hora: 9:00 A 1**	**N° de sesión: 32**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9 a 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratívas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima	x	10min	BICICLETA
2. cambios de direccion		Explosiva	x	10min	
3.Desplazamientos	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.multisaltos		Anaerobica	x	10min	
5. Trabajos con bicicleta	Velocidad	Maxima	x	10min	
6.Trabajos sin bicicleta		Desplazamiento	X	10min	
7. Caminata por el municipio		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	5min	
9.		Dinamica	X	5min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2.	Ritmo			BICICLETA
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



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

Fecha: 26/03/2022	**Lugar:Escuela san jacinto**	**Municipio: tocaima**	**Hora:11:00**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: cesar augusto trujillo alcala			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplı	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLODE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
1. Trabajo de relevos	Fuerza	Maxima		
2. potencia y reaccion con la bici		Explosiva	x	10min
3. Manejo de extremidades	Resistencia	Aerobica	X	12min
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamien	X	10min
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10min
9.		Dinamica	X	10min

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos especificos sin bicicleta		x	10min	
2. Movimientos especificos con bicicleta		x	10min	
3. Manejo del espacio		x	10min	
4. Manjeo de sistemas o de como interactuar con la bici	x		10min	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/03/2022**	**Lugar: Escuela san jacinto**	**Municipio: Tocaima**	**Hora:7:00 a 9:00 am**	**N° de sesión: 34**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala				**N° de deportistas: 3**			**Edades: 6 a 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X**	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1.Trabajos de felibilidad	Fuerza	Maxima			
2. Trabajos de reaccion		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10min	
9.		Dinamica	**X**	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento	**x**	20min	**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo			
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion del espacio	Equilibrio	x	10min	
4. Juegos predeportivos	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación	x	10min	
6.	Reacción	x	5min	
7.	Adaptación	x	5min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	15min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	**TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.30min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



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

Fecha:	28/03/2022	Lugar: CONCHA ACUSTICA	Municipio: AGUA DE DIOS	Hora:	N° de sesión: 35	N° de semana: 4
Nombre del Formador: FAIBERTH GARCIA				N° de deportistas: 22		Edades: 9 a 13 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima	x	10min	BICICLETA
2. cambios de direccion		Explosiva	x	10min	
3.Desplazamientos	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.multisaltos		Anaerobica	x	10min	
5. Trabajos con bicicleta	Velocidad	Maxima	x	10min	
6.Trabajos sin bicicleta		Desplazamiento	X	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	5min	
9.		Dinamica	X	5min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2.	Ritmo			BICICLETA
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha: 28/03/2022	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: FAIBERTH GARCIA			**N° de deportistas: 22**		**Edades:13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratívas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipli	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLODE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase		X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista		X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular		X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento		X	5min	

PARTECENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
1. Trabajo de relevos	Fuerza	Maxima			
2. potenciay reaccion con la bici		Explosiva	x	10min	
3. Manejo de extremidades	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4. Salida al municipio de Girardot		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	X	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10min	
9.		Dinamica	X	10min	

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

PARTECENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos especificos sin bicicleta		x	10min	
2. Movimientos especificos con bicicleta		x	10min	
3. Manejo del espacio		x	10min	
4. Manjeo de sistemas o de como interactuar con labici	x		10min	

PARTE FINAL

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

FIRMAFORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**30/03/2022**	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: FAIBERTH GARCIA				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodiscipli	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimien	**X**	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X**	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1.Introduccion mecanica basica	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10min	
9.		Dinamica	**X**	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento	**x**	20min	**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo			
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion del espacio	Equilibrio	x	10min	
4. Juegos predeportivos	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación	x	10min	
6.	Reacción	x	5min	
7.	Adaptación	x	5min	
8.	rones Basicos de Movimie	x	15min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizaci	**TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.30min	Resaltar el valor trabajado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3min	Resaltar los ejercicos trab	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones genera	

FIRMA FORMADOR: FAIBRTH GARCIA



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

Fecha:	**30/03/2022**	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: FAIBERTH GARCIA				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodiscipli	**X**	Participaciò	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimien	**X**	Juego Limpio		Recompens	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X**	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima	**x**	10min	
2. cambios de direccion		Explosiva	**x**	10min	
3.Desplazamientos	Resistencia	Aerobica	**X**	12min	
4.multisaltos		Anaerobica	**x**	10min	
5. Trabajos con bicicleta	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.Trabajos sin bicicleta		esplazamien	**X**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5min	
9.		Dinamica	**X**	5min	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizaci	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajadc	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trab	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones genera	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**30/03/2022**	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: FAIBERTH LEONARDO GARCIA				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipli	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase		X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista		X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular		X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento		X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima	x	10min	
2. cambios de direccion		Explosiva	x	10min	
3.Desplazamientos	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.Salida al municipio de apulo		Anaerobica	x	10min	
5.	Velocidad	Maxima	x	10min	
6.		esplazamien	X	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	5min	
9.		Dinamica	X	5min	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizaci	
2.Retroalimentaciòn de la clase	x	5min	Resaltar el valor trabajado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trab	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	2.30min	Recomendaciones genera	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA

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

MES				**ABRIL**				**MUNICIPIO: AGUA DE DIOS**				
LUGAR:				CONCHA ACUSTICA				**HORARIO DE PRACTICA:**				
NIVEL				**INICIACIÓN**		**X**		**FUNDAMENTACIÒN X**		**PERFECCIONAMIENTO X**		
CLASES				**ABRIL**				**ABRIL**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				X		X		
			RESPONSABILIDAD	X				X		X		
			COMPAÑERISMO	X				X		X		
			JUSTICIA									
			COOPERACION									
			LEALTAD									
			TRABAJO EN EQUIPO	X				X		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				X		X		
			OBEDIENCIA									
			AUTODISCIPLINA	X				X		X		
			PARTICIPACIÓN	X				X		X		
			PERSEVERANCIA	X				X		X		
			AUTODOMINIO									
			RECOMPENSA									
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				X		X		
			CALENTAMIENTO	X				X		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				X		X		
			RITMO	X				X		X		
			EQUILIBRIO	X				X		X		
			ORIENTACION	X				X		X		
			DIFERENCIACION									
			REACCIÓN	x				x		x		
			ADAPTACIÓN	X				X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				X		X		
			VELOCIDAD	X				X		X		
			FLEXIBILIDAD	X				X		X		
			RESISTENCIA	X				X		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	Como se debe montar bicicleta	x				x		x		
			señales de transito	x				x		x		
			Movimientos de cambios	x				x		x		
			Fundamentos de la bicicleta	x				x		x		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	pedaleo	x				x		x		
			Coordinacion	x				x		x		
			Ritmo	x				x		x		
			Equilibrio	x				x		x		
			Potencia	x				x		x		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION									
			JUEGOS TRADICIONALES	X				X		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X				X		X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				X		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS									
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				X		X		

FIRMA FORMADOR: **FAIBERTH GARCIA**



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

Fecha:	**1/04/2022**	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana: 1**

Nombre del Formador: FAIBERTH GARCIA				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9 AÑOS**	
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: reconocer todos los chcicos para formar una escuela optima en ciclomontañismo							
Objetivo Especifico: desarrollar la actividad de unos test de entrada para el mejoramiento tecnico, fisico y psicologico							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.integracion con los deportistas	Introduccion a la clase	x	10 min	**MATERIALES Y RECURSO**
2.explicacion de lo que se va attrabar	llamado a lista		10 min	
3.Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	x	10min	
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizara un test fisico	Fuerza	Maxima		25 min	**MATERIALES Y RECURSO papel y efero**
2.se realizara un test tecnico		Explosiva		20 min	
3.se realiazra un test psicologico	Resistencia	Aerobica		20 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. se relizara el proceso de eligimiento de bicicleta para que cada chcico tenga su cicla y tengo la responsabiblidad de ella al momento de salir a la practica	Acoplamiento	**x**	25 min	**MATERIALES Y RECURSO BICICLETAS**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación	**x**		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/04/2022**	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: FAIBERTH LEONARDO GARCIA				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**x**	3min	**- TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**x**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**x**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Salida a vereda santa rosa	Fuerza	Maxima	**X**	10MIN	
2.		Explosiva	**X**	20MIN	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**	20MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	20MIN	
7.		Reacciòn	**X**	20MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	5MIN	
9.		Dinamica	x	5MIN	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5MIN	Estiramiento de finalizaci	**TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN	Resaltar el valor trabajado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2.30MIN	Resaltar los ejercicos trab	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2.30MIN	Recomendaciones genera	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/04/2022	Lugar: CONCHA ACUSTICA	Municipio: AGUA DE DIOS	Hora:	N° de sesión: 42	N° de semana: 1
Nombre del Formador: FAIBERTH LEONARDO GARCIA				N° de deportistas: 22		Edades:13 a 17 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipli	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
1. Trabajo de relevos	Fuerza	Maxima			
2. potencia y reaccion con la bici		Explosiva	x	10min	
3, Salida a la vereda santa rosa	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	X	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10min	
9.		Dinamica	X	10min	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos especificos sin bicicleta		x	10min	
2. Movimientos especificos con bicicleta		x	10min	
3. Manejo del espacio		x	10min	
4. Manjeo de sistemas o de como interactuar con la	x		10min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	Estiramiento de finalizacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2,30 MIN	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2,30 MIN	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**4/04/2022**	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 2**

Nombre del Formador: FAIBERTH LEONARDO GARCIA				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9 AÑOS**	
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: reconocer todos los chcicos para formar una escuela optima en ciclomontañismo							
Objetivo Especifico: desarrollar la actividad de unos test de entrada para el mejoramiento tecnico, fisico y psicologico							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.integracion con los deportistas	Introduccion a la clase	x	10 min	**MATERIALES Y RECURSO**
2.explicacion de lo que se va attrabar	llamado a lista		10 min	
3.Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	x	10min	
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizara un test fisico	Fuerza	Maxima		25 min	**MATERIALES Y RECURSO papel y efero**
2.se realizara un test tecnico		Explosiva		20 min	
3.se realiazra un test psicologico	Resistencia	Aerobica		20 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. se relizara el proceso de eligimiento de bicicleta para que cada chcico tenga su cicla y tengo la responsabiblidad de ella al momento de salir a la practica	Acoplamiento	**x**	25 min	**MATERIALES Y RECURSO BICICLETAS**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación	**x**		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**4/04/2022**	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 44**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: FAIBERTH GARCIA				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas						
Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**x**	3min	**- TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**x**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**x**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Salida a vereda santa rosa	Fuerza	Maxima	**X**	10MIN	
2.		Explosiva	**X**	20MIN	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**	20MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	20MIN	
7.		Reacciòn	**X**	20MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	5MIN	
9.		Dinamica	x	5MIN	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5MIN	Estiramiento de finalizacion	**TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2.30MIN	Resaltar los ejercicos trabajados en clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2.30MIN	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA

}

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

Fecha:	**6/04/2022**	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: FAIBERTH LEONARDO GARCIA				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9 AÑOS**
INICIACION	**x**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: reconocer todos los chcicos para formar una escuela optima en ciclomontañismo

Objetivo Especifico: desarrollar la actividad de unos test de entrada para el mejoramiento tecnico, fisico y psicologico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.integracion con los deportistas	Introduccion a la clase	x	10 min	**MATERIALES Y RECURSO**
2.explicacion de lo que se va attrabar	llamado a lista		10 min	
3.Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	x	10min	
4.	Calentamiento	x		

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizara un test fisico	Fuerza	Maxima		25 min	**MATERIALES Y RECURSO papel y efero**
2.se realizara un test tecnico		Explosiva		20 min	
3.se realiazra un test psicologico	Resistencia	Aerobica		20 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. se relizara el proceso de eligimiento de bicicleta para que cada chcico tenga su cicla y tengo la responsabiblidad de ella al momento de salir a la practica	Acoplamiento	x	25 min	**MATERIALES Y RECURSO BICICLETAS**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTECENTRAL-PARTE2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**06/04/2022**	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: FAIBERTH LEONARDO GARCIA				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas						
Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**x**	3min	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**x**	3min	**- TABLA LLAMADO LISTA**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**x**	5min	**-PLATILLOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**x**	5min	**-AROS, CONOS**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**empo 90 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Salida a vereda santa rosa	Fuerza	Maxima	**X**	10MIN	
2.		Explosiva	**X**	20MIN	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**	20MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	20MIN	
7.		Reacciòn	**X**	20MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	5MIN	
9.		Dinamica	x	5MIN	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5MIN	Estiramiento de finalizacion	**TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN	Resaltar el valor trabajado en c	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2.30MIN	Resaltar los ejercicos trabajado	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2.30MIN	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha: 6/04/2022	**Lugar:Escuela san jacin**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 47**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: FAIBERTH GARCIA			**N° de deportistas: 22**		**Edades:13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
1. Trabajo de relevos	Fuerza	Maxima			
2. potencia y reaccion con la bici		Explosiva	x	10min	
3, Salida a la vereda santa rosa	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	X	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10min	
9.		Dinamica	X	10min	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos especificos sin bicicleta		x	10min	
2. Movimientos especificos con bicicleta		x	10min	
3. Manejo del espacio		x	10min	
4. Manjeo de sistemas o de como interactuar con la	x		10min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5MIN	Estiramiento de finalizacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2,30MIN	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2,30MIN	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/04/2022	**Lugar:Escuela san jacint**	**Municipio: Tocaima**	**Hora: 7 a 9 am**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo			**N° de deportistas: 3**		**Edades:6 a 9 AÑOS**

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Conocimiento del cuerpo	Fuerza	Maxima			
2. Exploracion de movimientos		Explosiva			
3. Manejo de extremidades	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10min	
9.		Dinamica	X	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo	x	20min	
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion del espa	Equilibrio	x	10min	
4. Juegos predeportivos	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación	x	10min	
6.	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación	x	10min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2,30 min	Estiramiento de finalizacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2,30 min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2,30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2,30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



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

Fecha: 9/04/2022	**Lugar: Escuela san jacin**	**Municipio: tocaima**	**Hora: 11 a 1 pm**	**N° de sesión: 49**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTEINICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3.Elevandola temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4.Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. multisaltos	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
2. lateraldiad	Fuerza	Maxima	x	15min	
3. trabajos explosivos		Explosiva	x	15min	
4. trabajos en subidas o terrenos de tierra	Resistencia	Aerobica			
5.Salida vereda guacana		Anaerobica			
6.	Velocidad	Maxima	x	15min	
7.		Desplazamiento	x	15min	
8.		Reacciòn			
9.	Flexibilidad	Estatica			
10.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Trabajos de movilidad sin la bicicleta	x		10min	PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
2. trabajos de vision de terrenos	x		10min	
3.trabajosde manejo de espacios		x	15min	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2,30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/04/2022	**Lugar:Escuela san jacint**	**Municipio: Tocaima**	**Hora: 7:00 a 9:00 am**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo			**N° deportistas: 3**		**Edades:6 a 9 AÑOS**

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X**	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Conocimiento del cuerpo	Fuerza	Maxima			
2. Exploracion de movimientos		Explosiva			
3. Manejo de extremidades	Resistencia	Aerobica	**X**	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10min	
9.		Dinamica	**X**	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo	x	20min	
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion del espa	Equilibrio	x	10min	
4. Juegos predeportivos	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación	x	10min	
6.	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación	x	10min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2,30min	Estiramiento de finalizacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2,30min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2,30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2,30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/04/2022	**Lugar:** Escuela san jacin	**Municipio:** Tocaima	**Hora:** 9:00 a 11:00 am	**N° de sesión:** 51	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 9 A 13 AÑOS

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	3min	**- TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	x	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	x	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima	X	10MIN	
2. cambios de direccion		Explosiva	X	20MIN	
3. Desplazamientos	Resistencia	Aerobica			
4.multisaltos		Anaerobica	X	20MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	20MIN	
7.		Reacciòn	X	20MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica	x	5MIN	
9.		Dinamica	x	5MIN	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5MIN	Estiramiento de finalizacion	**TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2.30MIN	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2.30MIN	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/04/2022	**Lugar: Escuela san jacin**	**Municipio: tocaima**	**Hora:11:00 a 1:00 pm**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 a 17 AÑOS**

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. multisaltos	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
2. lateraldiad	Fuerza	Maxima	x	15min	
3. trabajos explosivos		Explosiva	x	15min	
4. trabajos en subidas o terrenos de tierra	Resistencia	Aerobica			
5.Salida vereda guacana		Anaerobica			
6.	Velocidad	Maxima	x	15min	
7.		Desplazamiento	x	15min	
8.		Reacciòn			
9.	Flexibilidad	Estatica			
10.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Trabajos de movilidad sin la bicicleta	x		10min	PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
2. trabajos de vision de terrenos	x		10min	
3. trabajos de manejo de espacios		x	15min	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2,30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/04/2022	**Lugar:Escuela san jacint**	**Municipio: Tocaima**	**Hora: 1 a 3 pm**	**N° de sesión: 53**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo			**N° de deportistas: 3**		**Edades:6 a 9 AÑOS**

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLODE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALESY RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3.Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
1. Conocimiento del cuerpo	Fuerza	Maxima			
2. Exploracion de movimientos		Explosiva			
3. Manejo de extremidades	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10min	
9.		Dinamica	X	10min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo	x	20min	
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion del espa	Equilibrio	x	10min	
4. Juegos predeportivos	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación	x	10min	
6.	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación	x	10min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALESY RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALESY RECURSO
1.Estiramiento	x	2,30 min	Estiramiento de finalizacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2,30 min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2,30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2,30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/04/2022	**Lugar:** Escuela san jacin	**Municipio:** Tocaima	**Hora:** 3 a 5 pm	**N° de sesión:** 54	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 9 A 13 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	3min	- TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	x	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	x	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima	X	10MIN	BICICLETA
2. cambios de direccion		Explosiva	X	20MIN	
3. Desplazamientos	Resistencia	Aerobica			
4.multisaltos		Anaerobica	X	20MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	20MIN	
7.		Reacciòn	X	20MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica	x	5MIN	
9.		Dinamica	x	5MIN	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5MIN	Estiramiento de finalizacion	TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2.30MIN	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2.30MIN	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



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

Fecha: 12/04/2022	**Lugar: Escuela san jacin**	**Municipio: tocaima**	**Hora: 5 a 7 pm**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 a 17 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratívas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. multisaltos	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2. lateraldiad	Fuerza	Maxima	x	15min	BICICLETA
3. trabajos explosivos		Explosiva	x	15min	
4. trabajos en subidas o terrenos de tierra	Resistencia	Aerobica			
5.Salida vereda guacana		Anaerobica			
6.	Velocidad	Maxima	x	15min	
7.		Desplazamiento	x	15min	
8.		Reacciòn			
9.	Flexibilidad	Estatica			
10.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Trabajos de movilidad sin la bicicleta	x		10min	PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2. trabajos de vision de terrenos	x		10min	BICICLETA
3. trabajos de manejo de espacios		x	15min	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2,30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



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

Fecha:	16/04/2022	Lugar: Escuela san jacint	Municipio: Tocaima	Hora: 7 a 9 am	N° de sesión: 56		N° de semana: 3
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala				N° de deportistas: 3			Edades:6 a 9 AÑOS
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratívas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	x	3min	-PLATILLOS
3.Elevandola temperatura general	Movilidad Articular	x	5min	-AROS, CONOS
4.Activacion general	Calentamiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
1. Desplazamentos	Fuerza	Maxima			
2. Cambios de direccion		Explosiva			
3. Posicionamiento en la bicleta	Resistencia	Aerobica	x	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x	10min	
9.		Dinamica	x	10min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo	x	10min	
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion	Equilibrio	x	10min	
4.Trabajosde orientacion	Orientación	x	5min	
5.	Diferenciación	x	5min	
6.	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación	x	5min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	20min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	2.30min	Estiramiento de finalizacion	TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.30min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



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

Fecha: 16/04/2022	**Lugar:** Escuela san jacint	**Municipio:** tocaima	**Hora:** 9 a 11 am	**N° de sesión:** 57	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 9 a 13 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima			BICICLETA
2. cambios de direccion		Explosiva	X	10min	
Desplazamientos	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.multisaltos		Anaerobica			
5. Trabajos con bicicleta	Velocidad	Maxima			
6.Trabajos sin bicicleta		Desplazamiento	X	10min	
7.		Reacciòn	X	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	5min	
9.		Dinamica	X	5min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Trabajos con la bicicleta	Acoplamiento	x	20min	PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2. Trabajos sin bicleta	Ritmo	x	20min	BICICLETA
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	Trabajo en grupo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



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

Fecha:	**16/04/2022**	**Lugar:Escuela san jacinto**	**Municipio: tocaima**	**Hora: 9 a 11 am**	**N° de sesión: 58**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala				**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 a 17 AÑOS**

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratívas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X** 3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X** 3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X** 5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**X** 5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. trabajos pliometricos	Fuerza	Maxima			
2. trabajosn sin elemento		Explosiva	**X**	20MIN	
3. trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	**X**	5MIN	
4. trabajos con objetivo		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	20MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**	20MIN	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin bicicleta		**x**	**5min**	**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
2. Movimientos especificos con bicicleta		**x**	**5min**	
3. Manejo del espacio		**x**	**15min**	
4. Manjeo de sistemas o de como interactuar con la bici	**x**		**10min**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/04/2022	Lugar: Escuela san jacint	Municipio: Tocaima	Hora: 7:00 a 9:00 am	N° de sesión: 59	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala				N° de deportistas: 3		Edades:6 a 9 AÑOS
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratívas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLODE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	x	3min	-PLATILLOS
3.Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	x	5min	-AROS, CONOS
4.Activacion general	Calentamiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1. Desplazamentos	Fuerza	Maxima			BICICLETA
2. Cambios de direccion		Explosiva			
3. Posicionamiento en la bicleta	Resistencia	Aerobica	x	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x	10min	
9.		Dinamica	x	10min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo	x	10min	BICICLETA
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion	Equilibrio	x	10min	
4.Trabajos de orientacion	Orientación	x	5min	
5.	Diferenciación	x	5min	
6.	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación	x	5min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	20min	

PARTE CENTRAL-PARTE2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	2.30min	Estiramiento de finalizacion		TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.30min	Resaltar el valor trabajado en clase		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales		

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/04/2022	**Lugar:** Escuela san jacint	**Municipio:** tocaima	**Hora:** 9:00 a 11:00 am	**N° de sesión:** 60	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 9 a 13 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima			BICICLETA
2. cambios de direccion		Explosiva	X	10min	
Desplazamientos	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.multisaltos		Anaerobica			
5. Trabajos con bicicleta	Velocidad	Maxima			
6.Trabajos sin bicicleta		Desplazamiento	X	10min	
7.		Reacciòn	X	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	5min	
9.		Dinamica	X	5min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Trabajos con la bicicleta	Acoplamiento	x	20min	PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2. Trabajos sin bicleta	Ritmo	x	20min	BICICLETA
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	Trabajo en grupo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



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

Fecha: 17/04/2022	**Lugar:Escuela san jacinto**	**Municipio: tocaima**	**Hora: 11:00 a 1:00 pm**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1. trabajos pliometricos	Fuerza	Maxima			BICICLETA
2. trabajosn sin elemento		Explosiva	X	20MIN	
3. trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	X	5MIN	
4. trabajos con objetivo		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X	20MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X	20MIN	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos especificos sin bicicleta		x	5min	PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2. Movimientos especificos con bicicleta		x	5min	BICICLETA
3. Manejo del espacio		x	15min	
4. Manjeo de sistemas o de como interactuar con la bici	x		10min	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



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

Fecha:	19/04/2022	Lugar: Escuela san jacint	Municipio: Tocaima	Hora: 1 a 3 pm	N° de sesión: 62	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala				N° de deportistas: 3		Edades:6 a 9 AÑOS

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	x	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	x	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1. Desplazamentos	Fuerza	Maxima			BICICLETA
2. Cambios de direccion		Explosiva			
3. Posicionamiento en la bicleta	Resistencia	Aerobica	x	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x	10min	
9.		Dinamica	x	10min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo	x	10min	BICICLETA
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion	Equilibrio	x	10min	
4.Trabajos de orientacion	Orientación	x	5min	
5.	Diferenciación	x	5min	
6.	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación	x	5min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	20min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	2.30min	Estiramiento de finalizacion		TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.30min	Resaltar el valor trabajado en clase		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales		

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/04/2022	**Lugar: Escuela san jacinto**	**Municipio: Tocaima**	**Hora:7 a 9 am**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 6 a 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratívas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1.Trabajos de felibilidad	Fuerza	Maxima			BICICLETA
2. Trabajos de reaccion		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10min	
9.		Dinamica	X	10min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento	x	20min	PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo			BICICLETA
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion del espacio	Equilibrio	x	10min	
4. Juegos predeportivos	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación	x	10min	
6.	Reacción	x	5min	
7.	Adaptación	x	5min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	15min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.30min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



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

Fecha: 23/04/2022	**Lugar:Escuela san jacinto**	**Municipio: tocaima**	**Hora: 11 a 1 pm**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: cesar augusto trujillo alcala			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollocapacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 Ml	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activaciongeneral	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 Ml	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
1. Trabajo de relevos	Fuerza	Maxima			
2. potencia y reaccion con la bici		Explosiva	x	10min	
3. Manejo de extremidades	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4. Salida vereda la colorada		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	X	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10min	
9.		Dinamica	X	10min	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos especificos sin bicicleta		x	10min	
2. Movimientos especificos con bicicleta		x	10min	
3. Manejo del espacio		x	10min	
4. Manjeo de sistemas o de como interactuar con la bici	x		10min	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/04/2022**	**Lugar: Escuela san jacinto**	**Municipio: Tocaima**	**Hora:7:00 a 9:00 am**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala				**N° de deportistas: 3**		**Edades: 6 a 9 AÑOS**

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X**	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1.Trabajos de felibilidad	Fuerza	Maxima			
2. Trabajos de reaccion		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10min	
9.		Dinamica	**X**	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento	**x**	20min	**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo			
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion del espacio	Equilibrio	x	10min	
4. Juegos predeportivos	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación	x	10min	
6.	Reacción	x	5min	
7.	Adaptación	x	5min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	15min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	**TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.30min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/04/2022	**Lugar: escuela san jacin**	**Municipio: tocaima**	**Hora: 9:00 A 11:00 am**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Cesar augusto trujillo alcala			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima	x	10min	BICICLETA
2. cambios de direccion		Explosiva	x	10min	
3.Desplazamientos	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.multisaltos		Anaerobica	x	10min	
5. Trabajos con bicicleta	Velocidad	Maxima	x	10min	
6.Trabajos sin bicicleta		Desplazamiento	X	10min	
7. Caminata por el municipio		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	5min	
9.		Dinamica	X	5min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS,
2.	Ritmo			BICICLETA
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Cesar trujillo



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

Fecha:	25/04/2022	Lugar: CONCHA ACUSTICA	Municipio: AGUA DE DIOS	Hora:	N° de sesión: 67	N° de semana: 4
Nombre del Formador: FAIBERTH LEONARDO GARCIA				N° de deportistas: 22		Edades:13 a 17 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase		X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista		X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular		X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento		X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
1. Trabajo de relevos	Fuerza	Maxima			
2. potencia y reaccion con la bici		Explosiva	x	10min	
3. Manejo de extremidades	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	X	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10min	
9.		Dinamica	X	10min	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos especificos sin bicicleta		x	10min	
2. Movimientos especificos con bicicleta		x	10min	
3. Manejo del espacio		x	10min	
4. Manjeo de sistemas o de como interactuar con la bici	x		10min	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha: 27/04/2022	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: FAIBERTH LEONARDO GARCIA			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9 AÑOS**

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X**	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1.Trabajos de felibilidad	Fuerza	Maxima			
2. Trabajos de reaccion		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10min	
9.		Dinamica	**X**	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento	**x**	20min	**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo			
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion del espacio	Equilibrio	x	10min	
4. Juegos predeportivos	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación	x	10min	
6.	Reacción	x	5min	
7.	Adaptación	x	5min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	15min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	**TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.30min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3min	Resaltar los ejercicos trabajados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**27/04/2022**	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: FAIBERTH LEONARDO GARCIA				**N° de deportistas: 22**		**Edades:13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratorias

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X**	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Trabajo de relevos	Fuerza	Maxima			
2. potencia y reaccion con la bici		Explosiva	x	10min	
3. Manejo de extremidades	Resistencia	Aerobica	**X**	12min	
4. Salida al municipio de Girardot		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10min	
9.		Dinamica	**X**	10min	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin bicicleta		**x**	**10min**	
2. Movimientos especificos con bicicleta		**x**	**10min**	
3. Manejo del espacio		**x**	**10min**	
4. Manjeo de sistemas o de como interactuar con la bici	**x**		**10min**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**29/04/2022**	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: FAIBERTH LEONARDO GARCIA				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratives

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòr	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimien	**X**	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X**	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1.Introduccion mecanica basica	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	12min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10min	
9.		Dinamica	**X**	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estimulo de capacidades coordinativas	Acoplamiento	**x**	20min	**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
2.trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo			
3. Trabajos para el estimulo de la orientacion del espacio	Equilibrio	x	10min	
4. Juegos predeportivos	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación	x	10min	
6.	Reacción	x	5min	
7.	Adaptación	x	5min	
8.	rones Basicos de Movimie	x	15min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	**TRABAJO EN GRUPO E INDIVIDUAL**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.30min	Resaltar el valor trabajado en c	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3min	Resaltar los ejercicos trabajado	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha:	**29/04/2022**	**Lugar: CONCHA ACUSTICA**	**Municipio: AGUA DE DIOS**	**Hora:**	**N° de sesión: 71**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: FAIBERTH LEONARDO GARCIA				**N° de deportistas: 22**			**Edades: 9 a 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodiscipli	**X**	Participaciò	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimien	**X**	Juego Limpio		Recompens	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	**X**	3min	**-TABLA LLAMADO LISTA**
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	**X**	3min	**-PLATILLOS**
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	**X**	5min	**-AROS, CONOS**
4. Activacion general	Calentamiento	**X**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima	**x**	10min	
2. cambios de direccion		Explosiva	**x**	10min	
3.Desplazamientos	Resistencia	Aerobica	**X**	12min	
4.multisaltos		Anaerobica	**x**	10min	
5. Trabajos con bicicleta	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.Trabajos sin bicicleta		esplazamien	**X**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5min	
9.		Dinamica	**X**	5min	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizaci	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trab	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones genera	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA



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

Fecha: 29/04/2022	**Lugar:** CONCHA ACUSTICA	**Municipio:** AGUA DE DIOS	**Hora:**	**N° de sesión:** 72	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: FAIBERTH LEONARDO GARCIA			**N° de deportistas:** 22		**Edades:** 9 a 13 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	x

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	X	3min	-TABLA LLAMADO LISTA
2.Explicacion de la clase del dia	llamado a lista	X	3min	-PLATILLOS
3. Elevando la temperatura general	Movilidad Articular	X	5min	-AROS, CONOS
4. Activacion general	Calentamiento	X	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
1. Trabajos de fuerza	Fuerza	Maxima	x	10min	
2. cambios de direccion		Explosiva	x	10min	
3.Desplazamientos	Resistencia	Aerobica	X	12min	
4.Salida al municipio de apulo		Anaerobica	x	10min	
5.	Velocidad	Maxima	x	10min	
6.		esplazamien	X	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	5min	
9.		Dinamica	X	5min	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			PLATILLOS, AROS, CONOS, LAZOS, BICICLETA
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

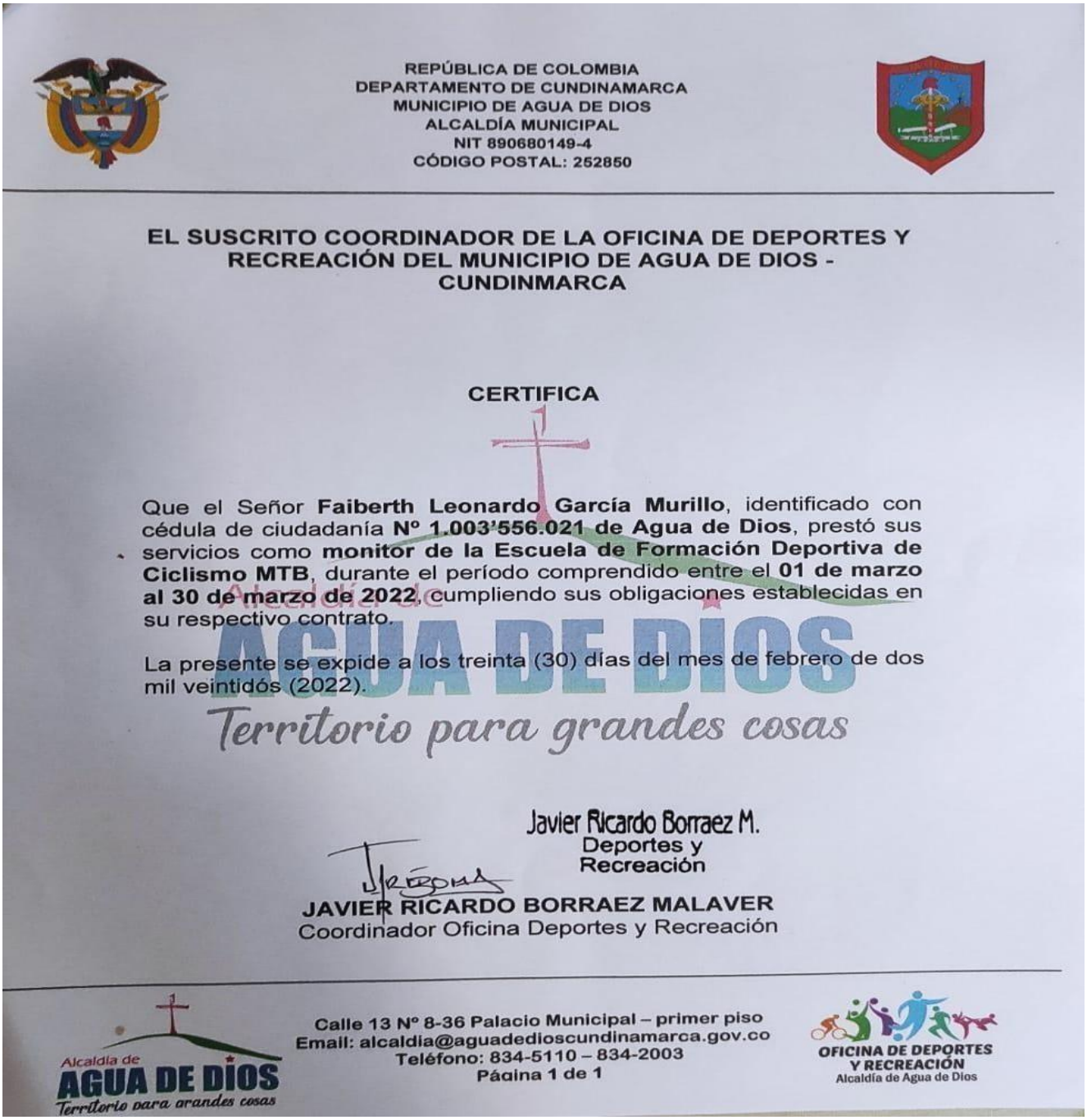
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min	Estiramiento de finalizacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5min	Resaltar el valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.30min	Resaltar los ejercicos trabajados en clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.30min	Recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: FAIBERTH GARCIA

ANEXO CERTIFICACION MUNICIPAL MARZO



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE AGUA DE DIOS
ALCALDÍA MUNICIPAL
NIT 890680149-4
CÓDIGO POSTAL: 252850

EL SUSCRITO COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE AGUA DE DIOS - CUNDINMARCA

CERTIFICA

Que el Señor **Faiberth Leonardo García Murillo**, identificado con cédula de ciudadanía **Nº 1.003'556.021 de Agua de Dios**, prestó sus servicios como **monitor de la Escuela de Formación Deportiva de Ciclismo MTB**, durante el período comprendido entre el **01 de marzo al 30 de marzo de 2022**, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de febrero de dos mil veintidós (2022).

Territorio para grandes cosas

Javier Ricardo Borraez M.
Deportes y
Recreación

JAVIER RICARDO BORRAEZ MALAVER
Coordinador Oficina Deportes y Recreación

Alcaldía de AGUA DE DIOS Territorio para grandes cosas

Calle 13 Nº 8-36 Palacio Municipal – primer piso
Email: alcaldia@aguadedioscundinamarca.gov.co
Teléfono: 834-5110 – 834-2003
Página 1 de 1

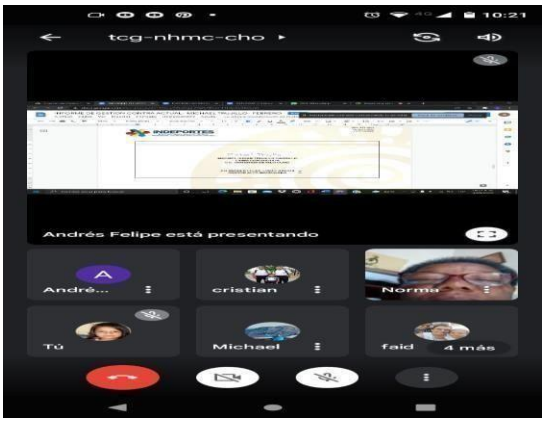
OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN
Alcaldía de Agua de Dios

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**FAIBERTH LEONARDO GARCIA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLOMONTAÑISMO**	
MUNICIPIO	**AGUA DE DIOS**	
NIVEL	**REUNIONES**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO		**MES: MARZO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

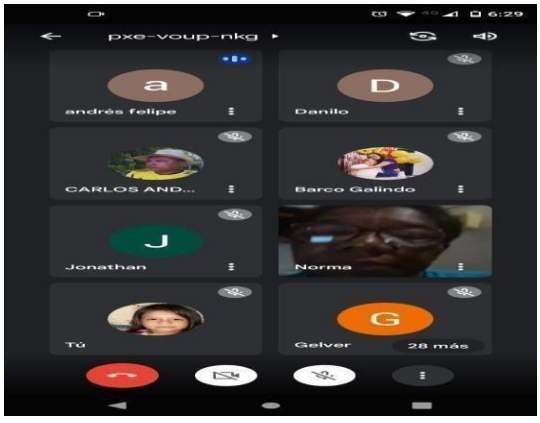
3 MARZO REUNION ELBORACION INFORMES



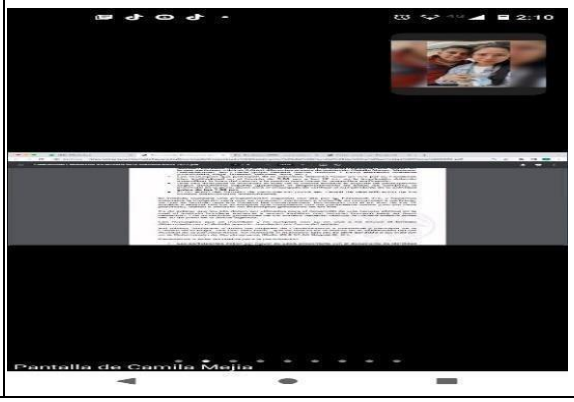
9 MARZO REUNION POLITICAS PUBLICAS



14 MARZO REUNION POLITICAS PUBLICAS



25 REUNION CELEBRACION DIA ACTIVIDAD FISICA



29 MARZO REUNION DIRECTRICES ETREGA INFORME MES DE MARZO  	