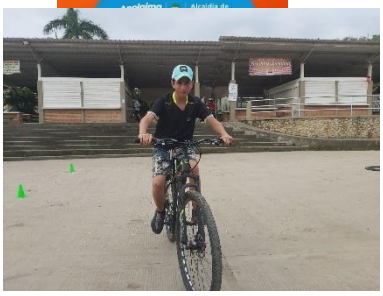
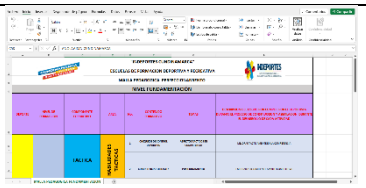
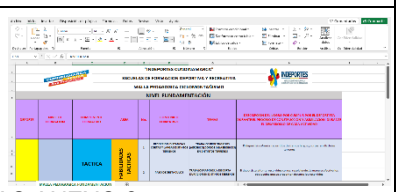
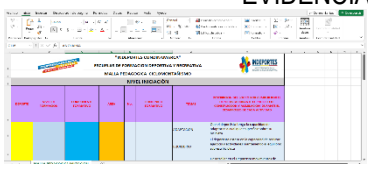
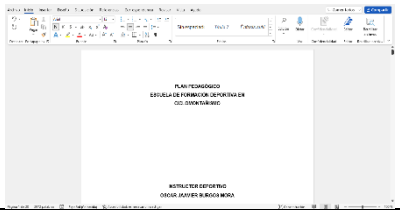
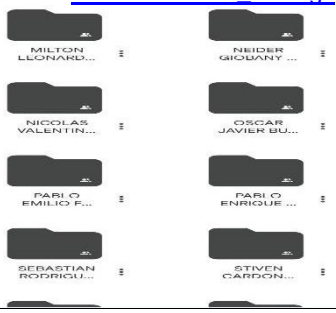
EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE ABRIL – CTO 520 -2022			
Nombre del contratista	OSCAR JAVIER BURGOS MORA		
Número de identificación	2.956.956	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadanía
Período informado	01/04/2022 al 30/04/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000315
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**		
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	EVIDENCIAS ANEX     https://drive.google.com/drive/folders/10ZGTQiyG9P3H6elg_PjvL31fUMlbVm5z		
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	  EVIDENCIAS ANEXO 2:  https://drive.google.com/drive/folders/125aN-HFLhxRp-GEjSNtHsLXOIcFnGyUf		

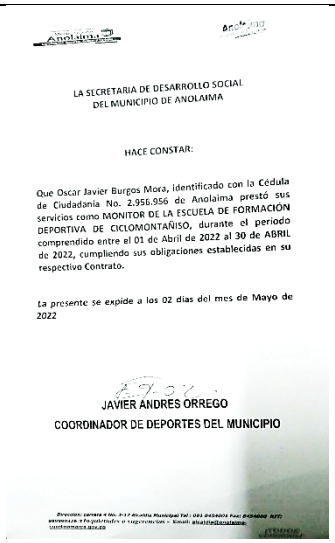
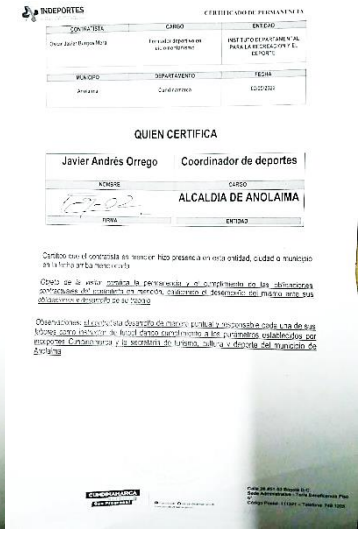
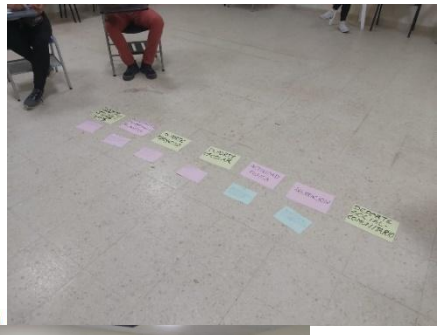
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	https://drive.google.com/drive/folders/125aN-HFLhxRp-GEjSNtHsLXOIcFnGyUf EVIDENCIAS ANEXO 3: 
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por EVIDENCIAS ANEXO 4: grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	EVIDENCIAS ANEXO 4: https://drive.google.com/drive/folders/1BHM4jEf2nAXfAF1JxUxUHGuwHwBMQmnc  
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	EVIDENCIAS ANEXO 6: 

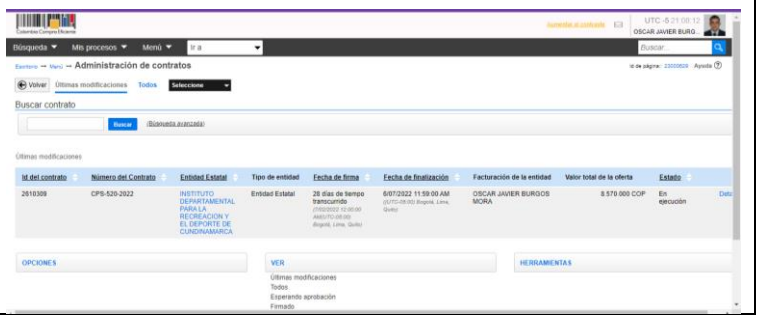
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO: ANOLAIMA
NOMBRE DEL FORMADOR: OSCAR JAVIER BURGOS MORA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERV.
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION	FUNDAMENTACION	INICIACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO BARRIO PORVENIR	COLISEO BARRIO EL PORVEVIR	VIAS RURALES Y URBANAS DEL MUNICIPIOS	COLISEO BARRIO PORVENIR	VIAS RURALES Y URBANAS DEL MUNICIPIOS			
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	INICIACION	INICIACION	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO BARRIO PORVENIR	COLISEO BARRIO PORVENIR	VIAS RURALES Y URBANAS DEL MUNICIPIO		VIAS RURALES Y URBANAS DEL MUNICIPIO			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR		OSCAR JAVIER BURGOS MORA							

	https://drive.google.com/drive/folders/1FWFtVgTquzQuJbjkYdxk5GWBXRkoX2Av
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	EVIDENCIAS ANEXO 7: https://drive.google.com/drive/folders/1usDtYCt05l-EEY3rtcXJZMtr_rkTY-gs 
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	EVIDENCIAS ANEXO 8:  GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 27/05/2022 Lugar:VIAS Municipio:ANOLAIMA Hora:2-4 N° de sesión: 20 N° de semana: 9 Nombre del Formador : OSCARJAVIER BURGOS MORA N° de deportistas: 10 Edades: 10-14 INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN x PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: Mejorar la capacidad anaerobica Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia anaerobica Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto Convivencia Autodisciplina Participació Honestidad Justicia Reconocimiento Autodominio x Trabajo en equipo x Cumplimiento x Juego Limpio x Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20 MIN 1. short track Introduccion a la clase x 2 llamado a lista x 3. Movilidad Articular x 4.. Calentamiento PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES Capacidades Fisicas Tiempo 90 MIN CRONOMETRO Y PITO Capacidad Manifestación 1. Fuerza Maxima 2. trabajo de repeticiones en tramos muy cortos Explosiva x 3. Resistencia Aerobica 4. Trabajos de sprint Anaerobica 5. Trabajos de sprint Velocidad Maxima x 6. esplazamiento 7. salidas Reacción x 8. Estatica 9. Flexibilidad Dinamica ACTIVIDADES Capacidades Tiempo 1. Acoplamiento SESION 26 SESION 27 SESION 28 SESION 29 SESION 30 SESION 31 INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 27/05/2022 Lugar:VIAS Municipio: ANOLAIMA Hora:4-6 N° de sesión: 18 N° de semana: 9 Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA N° de deportistas: 10 Edades:14-17 INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO x Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x Convivencia x Autodisciplina x Participació x Honestidad Justicia Reconocimiento Autodominio Trabajo en equipo x Cumplimiento Juego Limpio Recompensa x DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20 MIN VIDEOS 1.tipos de bicicletas Introduccion a la clase x 2 llamado a lista x 3. Movilidad Articular x 4.. Calentamiento PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES Capacidades Fisicas Tiempo 90 MIN CRONOMETRO Capacidad Manifestación 1.entrenammiento de fondo Fuerza Maxima 2. Explosiva x 3.entrenamiento de fondo por las vias rurales del Resistencia Aerobica x 4. Anaerobica 5. sprint de llegada Velocidad Maxima x 6. esplazamiento 7. Reacción 8. Estatica 9. Flexibilidad Dinamica ACTIVIDADES Capacidades Tiempo 1. Acoplamiento SESION 21 SESION 22 SESION 23 SESION 24 SESION 25 SESION 26 https://drive.google.com/drive/folders/1HPGqjlintEGEHGlxS_QeAbR1aIxPlMxG
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales	EVIDENCIAS ANEXO 10: https://drive.google.com/drive/folders/1-loNlgcdYJChXGdgo7ueX_KomccJS3yW

EVIDENCIAS ANEXO 10: relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE ANOLAIMA HACE CONSTAR: Que Oscar Javier Burgos Mora, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 2.956.956 de Anolaima prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISO, durante el periodo comprendido entre el 01 de Abril de 2022 al 30 de ABRIL de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 02 dias del mes de Mayo de 2022 JAVIER ANDRES ORREGO COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO  INDEPORTES CERTIFICADO DE PERMANENCIA CONTRATISTA / CARGO / ENTIDAD Oscar Javier Burgos Mora / Monitor Deportivo / INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE MUNICIPIO / DEPARTAMENTO / FECHA Anolaima / Cundinamarca / 02/05/2022 QUIEN CERTIFICA Javier Andrés Orrego / Coordinador de deportes NOMBRE / CARGO ALCALDIA DE ANOLAIMA FIRMA / ENTIDAD Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba relacionada Objeto de la visita: constata la permanencia y el cumplimiento de las obligaciones contractuales del contratista en mención, evidenciar el desempeño del mismo ante sus obligaciones e idoneidad de su ejecución Observaciones: el contratista desarrolla de manera optima y responsable cada una de sus labores como instructor de futbol dando cumplimiento a los parametros establecidos por Indeportes Cundinamarca y la secretaria de turismo, cultura y deporte del municipio de Anolaima
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	EVIDENCIAS ANEXO 11: POLITICA PUBLICA INDEPORTES hace la invitación a participar a las Ligas deportivas, personas con discapacidad, centros de entrenamiento, profesores de educación física, presidentes de juntas de acción comunal, padres de familia. Temas a tratar 1. Deporte formativo 2. Deporte escolar 3. Deporte social comunitario 4. Deporte competitivo asociado al alto rendimiento 5. Recreación 6. Actividad física 7. Estructura deportiva y recreativa FECHA: JUEVES 7 DE abril de 2022 HORA: 5: 00 PM LUGAR: BIBLIOTECA MUNICIPAL    https://drive.google.com/drive/folders/1IKT9M9GZjwSI8MB70XYtRQhzBmdHCIvt

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	EVIDENCIAS ANEXO 12:    https://drive.google.com/drive/folders/10ZGTQiyG9P3H6elg_PjvL31fUMIbVm5z
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	EVIDENCIAS ANEXO 14: 

CUADRO PLAN DE HORARIOS DEL MES



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: CICLOMONTAÑISMO

MUNICIPIO: ANOLAIMA

NOMBRE DEL FORMADOR: OSCAR JAVIER BURGOS MORA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION	FUNDAMENTACION	INICIACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO	COLISEO BARRIO PORVENIR	COLISEO BARRIO EL PORVEVIR	VIAS RURALES Y URBANAS DEL MUNICIPIOS	COLISEO BARRIO PORVENIR	VIAS RURALES Y URBANAS DEL MUNICIPIOS			
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	INICIACION	INICIACION	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO BARRIO PORVENIR	COLISEO BARRIO PORVENIR	VIAS RURALES Y URBANAS DEL MUNUCIPIO		VIAS RURALES Y URBANAS DEL MUNUCIPIO			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR OSCAR JAVIER BURGOS MORA

CUADRO DE COBERTURAS

1	INDEPORTES CUNDINAMARCA															
2	ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA															
3	PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO															
4																
5	NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
6	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
7	6 AÑOS															0
8	7 AÑOS	2		2												2
9	8 AÑOS	3		3												3
10	9 AÑOS	2		2												2
11	10 AÑOS	2		2												2
12	11 AÑOS															0
13	12 AÑOS															0
14	13 AÑOS	1		1												1
15	14 AÑOS	9		9												9
16	15 AÑOS	1	1	1		1										2
17	16 AÑOS															0
18	17 AÑOS	3		3												3
19	TOTALES	24	1	23		1										24

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES Y APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES Y APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	BRIANNA CAMILA SARMIENTO VILLAMARIN	1.068.929.903
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	LUCIANA MOLINA MAHECHA	1.233.897.589
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	DIEGO CASAS MORENO	1.068.929.776
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	JEREMY PALACIOS SILVA	1.097.916.174
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	DANTE JOSHUA CARDENAS SILVA	1.023.085.876
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	SAMUEL CASAS BOHORQUEZ	
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	ANDRES YAMID LINA FORIGUA	1.068.928.795
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	HARDY DAVID LUNA FORIGUA	1.068.928.796
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	EYDEN MIGUEL VANEGAS FUENTES	1.068.930.651
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	JUAN SEBASTIAN CASTAÑO DUCUARA	1.023.400.031
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	DARA NIKOLE CABALLERO VILLAMARIN	1.068.929.945
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	JOEL MATIAS RAMIREZ MENDOZA	1.019.116.179
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	EILEEN VALENTINA TORRES DIAZ	1.195.463.147
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	DAMNA SOFIA BURGOS MORA	1.028.864.729
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	TATIANA RIOS REINA	1.068.926.880
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	DAVID SANTIAGO CASAS BOHORQUEZ	1.070.944.053
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	JUAN SEBASTIAN REINA VILLAMARIN	1.068.927.033
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	CRISTIAN CASAS MORENO	1.068.927.786
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	ALEJANDRO CASAS MORENO	
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	JULIAN DAVID GUACANEME CONTRERAS	1.068.926.193
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	NICOLAS TORRES REINA	1.070.948.595
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	CARLOS ALBERTO CAMARGO MANJARRES	1.072.424.347
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	JORGE LEONARDO NAVARRETE MORA	1.074.516.404
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	DUVAN ALEJANDRO GUERRA VALERO	
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	JOHAN STIVEN NARANJO AYA	1.070.325.743
TEQUENDAMA	ANOLAIMA	OSCAR JAVIER BURGOS MORA	CICLOMONTAÑISMO	HERNAN DAVID REINA BAQUERO	1.069.716.555

BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDA EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIE CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACI FAMILIA EN EMERGENCIA SOCI CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA
LOTE 6 MANZANA 3 VILLA CAROLINA	O+	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
CASAC MANZANA C PORVENIR	A+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
VEREDA SAN ISIDRO		CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
CALLE 6 #11A-14 LA GLORIA	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
CALLE 5 #10-48 LA GLORIA	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
CASA 10 MANZANA 5	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
CALLE 5 # 1-30 SAN ISIDRO	O+	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
CALLE 5 #1-30 SAN ISIDRO	O+	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
CALLE 5 #1-30 SAN ISIDRO	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
VEREDA SAN JUANITO FINCA CHICHANAS	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
VEREDA SAN ISIDRO FINCA BELLA VISTA	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
CRA 5 A # 87 SAN ISIDRO	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
BARRIO SAN VICENTE		FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
CRA 2B # 2-25 NORTE COOMULVIA	B+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
CALLE6 #1-12 SAN VICENTE	O+		FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
CASA 10 MANZANA 5	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
VEREDA SAN ISIDRO FINCA BELLA VISTA	B+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
VEREDA SAN ISIDRO		CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
VEREDA SAN ISIDRO		CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
VEREDA SAN ISIDRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
PORTAL DE LA VIRGEN	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
BARRIO SANTA CECILIA	A+		MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
BARRIO SAN ANTONIO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
OS			MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
BARRIO LA GLORIA	O+		MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA
PORVENIR MANZANA E CASA 3	A+		MASCULINO	HETEROSEXUAL	1	NINGUNA

DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDÍGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALENQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES Y APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	DIANA CAROLINA VILLAMARIN GONZALEZ	3202081447
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	PAULA LORENA MAHECHA MURCIA	3058721657
NINGUNA		CASTELLANO	RURAL	ALEXANDRA MILENA MORENO	3177293021
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	ELVIS SAMIR PALACIOS QUIROGA	3160045333
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	CLAUDIA PATRICIA SILVA	3103023417
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	JENNIFER ROMORRGUEZ	3125687479
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	JENNIFER YEZENIA FORIGUA RODRIGUEZ	3229102463
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	JENNIFER YEZENIA FORIGUA RODRIGUEZ	3229102463
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	JENNIFER YEZENIA FORIGUA RODRIGUEZ	3229102463
NINGUNA		CASTELLANO	RURAL	EUGENIA DUCUARA	3224341229
NINGUNA		CASTELLANO	RURAL	DIANA PATRICIA VILLAMARIN GONZALEZ	3115213284
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	ISABEL MENDOZA	3202281926
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	KATERINE DIAZ PERDOMO	3016605576
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	MONICA FERNANDA PARDO GARZON	3233914500
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	MARGARITA REINA CARDENAS	3194321922
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	JENNIFER ROMORRGUEZ	3125687479
NINGUNA		CASTELLANO	RURAL	DIANA PATRICIA VILLAMARIN GONZALEZ	3115213284
NINGUNA		CASTELLANO	RURAL	ALEXANDRA MILENA MORENO	3177293021
NINGUNA		CASTELLANO	RURAL	ALEXANDRA MILENA MORENO	3177293021
NINGUNA		CASTELLANO	RURAL	JOSE GUTILIANO GUACANEME	3177619512
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	LUZ ANGELA REINA	3112301109
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	ROSARIO ESPERANZA MANJARRES	3204842411
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	JORGE NAVARRETE	3044722393
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	NELSON ALEJANDRO GUERRA MARTINEZ	
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	LIDA JAKELINE NARANJO AYA	3503260418
NINGUNA		CASTELLANO	URBANO	CLAUDIA IDALY BAGUERO	3123000836

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LAS SESIONES

INICIACION









FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO

















PLAN MENSUAL DIARIO DE CLASES MES: ABRIL Y MAYO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				ABRIL	MUNICIPIO: ANOLAIMA, CUNDINAMARCA	
LUGAR:				ZONA RURAL Y URBANA	HORARIO DE PRACTI 2-6 PM- LUNES A VIERNES	
NIVEL				INICIACIÒN X	FUNDAMENTACIÒN X	PERFECCIONAMIENTO X
CLASES				ABRIL	ABRIL	ABRIL
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	COOPERACIÓN CON LOS DEMAS DEPORTISTAS DEL GRUPO CON LA FINALIDAD DE ENTENDER QUE EL RESPETO ESTARA SIEMPRE POR ENCIMA DEL RESULTADO.	VALORAR, Y APLICAR EL HÁBITO DEL RESPETO ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE CADA PRACTICA,	VALORAR, Y APLICAR EL HÁBITO DEL RESPETO ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE CADA PRACTICA,
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	CREAR EN LOS DEPORTISITAS CONCIENCIA SOBRE EL APOYO Y LA COLABORACION CON LOS COMPAÑEROS, AL IGUAL QUE EL TRABAJO EN EQUIPO.	CREAR EN LOS DEPORTISITAS CONCIENCIA SOBRE EL APOYO Y LA COLABORACION CON LOS COMPAÑEROS, AL IGUAL QUE EL TRABAJO EN EQUIPO.	CREAR EN LOS DEPORTISITAS CONCIENCIA SOBRE EL APOYO Y LA COLABORACION CON LOS COMPAÑEROS, AL IGUAL QUE EL TRABAJO EN EQUIPO.
			JUSTICIA			
			COOPERACION	TAREAS DE TRABAJO EN EQUIPO EN BUSCA DE MEJORAR LA COMUNCIACION Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES DEL GRUPO	TAREAS DE TRABAJO EN EQUIPO EN BUSCA DE MEJORAR LA COMUNCIACION Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES DEL GRUPO	TAREAS DE TRABAJO EN EQUIPO EN BUSCA DE MEJORAR LA COMUNCIACION Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES DEL GRUPO
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	RETROALIMENTACION DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR CADA SESION DE ENTRENAMIENTO A CONCIENCIA AUN QUE EL ORIENTADOR NO LOS ESTE VIENDO YA QUE ES PARA EL BENEFICIO DE CADA	RETROALIMENTACION DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR CADA SESION DE ENTRENAMIENTO A CONCIENCIA AUN QUE EL ORIENTADOR NO LOS ESTE VIENDO YA QUE ES PARA EL BENEFICIO DE CADA DEPORTISTA	RETROALIMENTACION DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR CADA SESION DE ENTRENAMIENTO A CONCIENCIA AUN QUE EL ORIENTADOR NO LOS ESTE VIENDO YA QUE ES PARA EL BENEFICIO DE CADA DEPORTISTA
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA	EL DEPORTISTA VERA Y SERA CONCIENTE DEL PROGRESO CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO	EL DEPORTISTA VERA Y SERA CONCIENTE DEL PROGRESO CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO	EL DEPORTISTA VERA Y SERA CONCIENTE DEL PROGRESO CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO

DESARROLLO MENSUAL	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	SE DESARROLLARA EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EN DONDE SE LE EXPONDRA A LOS DEPORTISTAS EN QUE CONSISTIRA LA SESION AL IGUAL QUE CUAL ES EL OBJETIVO	SE DESARROLLARA EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EN DONDE SE LE EXPONDRA A LOS DEPORTISTAS EN QUE CONSISTIRA LA SESION AL IGUAL QUE CUAL ES EL OBJETIVO DE LA CLASE.	SE DESARROLLARA EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EN DONDE SE LE EXPONDRA A LOS DEPORTISTAS EN QUE CONSISTIRA LA SESION AL IGUAL QUE CUAL ES EL OBJETIVO DE LA CLASE,
			MOVILIDAD ARTICULAR	ELONGACION Y MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA	ELONGACION Y MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA	ELONGACION Y MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA
			CALENTAMIENTO	JUEGOS PREDEPORTIVOS CON Y SIN ELEMENTO	JUEGOS PREDEPORTIVOS CON Y SIN ELEMENTO	JUEGOS PREDEPORTIVOS CON Y SIN ELEMENTO
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	INTERACCION CADENA DE MOVIMIENTO	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS	INICIAR EL TRABAJO TÉCNICO A PARTIR DE RECORRIDOS Y CIRCUITOS
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	DESARROLLAR EN EL DEPORTISTA LA CAPACIDAD ESPACIO-TEMPORAL PARA MEJORAR LA CAPACIDAD DE ORIENTACION DE ACUERDO A LOS TRABAJOS QUE SE REALICEN EN CADA SESION DE CLASE.	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ORIENTACION DE ACUERDO A LOS RECORRIDOS EN CIRCUITOS ESTABLECIDOS	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ORIENTACION DE ACUERDO A LOS RECORRIDOS EN CIRCUITOS ESTABLECIDOS
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ADAPTAR O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN DE DE LOS PROBLEMAS O DIFICULATEDES QUE SE LE PUDAN PRESENTAR DURANTE LA SESION DE CLASE.	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ADAPTAR O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN DE DE LOS PROBLEMAS O DIFICULATEDES QUE SE LE PUDAN PRESENTAR DURANTE LA SESION DE CLASE.	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ADAPTAR O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN DE DE LOS PROBLEMAS O DIFICULATEDES QUE SE LE PUDAN PRESENTAR DURANTE LA SESION DE CLASE.
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL CON EL PESO DE SU PROPIO CUERPO	SE DESARROLLARAN SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASION CON EL FIN DE FORTALECER EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR. ESTO CON EL FIN DE MEJORAR SU ESTABILIDAD Y FUERZA DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN CARRETERA Y EN DISTINTOS TERRENOS	SE DESARROLLARAN SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASION CON EL FIN DE FORTALECER EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR. ESTO CON EL FIN DE MEJORAR SU ESTABILIDAD Y FUERZA DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN CARRETERA Y EN DISTINTOS TERRENOS.
			VELOCIDAD			

	PARTE CENTRAL		FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	SE DESARROLLARAN SESIONES DE CLASE DE LARGA DURACION EN DISTINTOS TERRENOS DODNE SE BUSCARA MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA	SE DESARROLLARAN SESIONES DE CLASE DE LARGA DURACION EN DISTINTOS TERRENOS DODNE SE BUSCARA CON CADA SESION MEJORAR LA RESISTENCIA	SE DESARROLLARAN SESIONES DE CLASE DE LARGA DURACION EN DISTINTOS TERRENOS DODNE SE BUSCARA CON CADA SESION MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA
		ELEMENTOS TÉCNICOS	INICIACIÓN A VUELOS	EJERCICIOS EN RAPMAS AL IGUAL QUE TRABAJOS BAJANDO ANDENES DE DISTINTAS ALTURAS	SALTOS EN TERRENOS TECNICOS SIMULANDO LA COMPETENCIA	SALTOS EN TERRENOS TECNICOS SIMULANDO LA COMPETENCIA
			TECNICA DE FRENADO	SE INICIARA A MENEJAR EL PORCENTAJE DE PRESION EN CADA UNO DE LOS FRENOS (DELANTERO Y TRESERO) CON EL FIN DE NO PERDER LA ESTABILIDAD EN LA BICILETA	EJERCICIOS EN TERRENOS DESTAPADOS EN DESCENSO CON EL FIN DE MEJORAR LA TECNICA CUANDO AL MOMENTO DE FRENAR LA CICLA NOS DERRAPE	EJERCICIOS EN TERRENOS DESTAPADOS EN DESCENSO CON EL FIN DE MEJORAR LA TECNICA CUANDO AL MOMENTO DE FRENAR LA CICLA NOS DERRAPE
			ASCENSO Y DESCENSO			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	TÉCNICAS POSTULARES	MEJORAR LA POSICION EN LA CICLA CON EL FIN DE EVITAR FUTURAS LESIONES, Y DE IGUAL MANERA GENERAR EL MENOR ESFUERZO DE ACUERDO DE LA DIFICULTAD DEL TERRENO QUE SE PRESENTE	MEJORAR LA POSICION EN LA CICLA CON EL FIN DE EVITAR FUTURAS LESIONES, Y DE IGUAL MANERA GENERAR EL MENOR ESFUERZO DE ACUERDO DE LA DIFICULTAD DEL TERRENO QUE SE PRESENTE	MEJORAR LA POSICION EN LA CICLA CON EL FIN DE EVITAR FUTURAS LESIONES, Y DE IGUAL MANERA GENERAR EL MENOR ESFUERZO DE ACUERDO DE LA DIFICULTAD DEL TERRENO QUE SE PRESENTE
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS RECREATIVOS EN DONDE SE INVOLUCRE EL MANEJO TECNICO DEL FRENADO	CIRCUITOS RECREATIVOS EN DONDE SE INVOLUCRE EL MANEJO TECNICO DEL FRENADO	CIRCUITOS RECREATIVOS EN DONDE SE INVOLUCRE EL MANEJO TECNICO DEL FRENADO
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	EJERCICIOS DE RECUPERACION	EJERCICIOS DE RECUPERACION	EJERCICIOS DE RECUPERACION
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	CHARLA CON CADA GRUPO AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE EVIDENCIAR FORTALEZAS Y DEBILIDADES SEGÚN LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE	CHARLA CON CADA GRUPO AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE EVIDENCIAR FORTALEZAS Y DEBILIDADES SEGÚN LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE	CHARLA CON CADA GRUPO AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE EVIDENCIAR FORTALEZAS Y DEBILIDADES SEGÚN LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR: **Oscar Javier Burgos Mora**

PLAN DIARIO DE CLASES MES: ABRIL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/04/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: ANOLAIMA	Hora: 2 - 4	N° de sesión: 13		N de semanas 7
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades: 6-10
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motrices que permitan desempeñarse en su							
Objetivo Especifico: Capacidades especificas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.teller con preguntas	Acoplamiento		30 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	5/04/2022	Lugar:POLIDE	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2 -4	N° de sesión: 14	N° de semana: 7	
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10		Edades:6 -10	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General::Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motrice							
Objetivo Especifico: Capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 40MIN	DISCOS CONOS PITO Y BICICLETAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.pruebas gymkanas	Fuerza	Maxima			
2. Subirse y bajarse de la bicibleta de la		Explosiva			
3. Ziczac	Resistencia	Aerobica	x		
4.Equilibrio		Anaerobica			
5.desplazamientos cortos y largos	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar el tiempo en la realizacion d		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	DISCOS CONOS PITO Y BICICLETAS
1.gymkanas en terreno liso	Acoplamiento	x	30 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	TERIALES Y RECURSO CONOS Y BICICLE
1.competiciones de gimkanas menor tie	X	X	20 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	7/04/2022	Lugar:POLI	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2 - 4	N° de sesión: 15	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10		Edades:6-10
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: :Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motri
Objetivo Especifico:Capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	CASCO DUANTES Y GAFAS
1.importancia de los elementos de	Introduccion a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 40MIN	CONOS PITO Y BICICLETAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1, Pruebas gymkanas	Fuerza	Maxima			
2.ziczac		Explosiva			
3. Saltos llanta delantera y delantera	Resistencia	Aerobica	X		
4. equilibrio sobre la cida		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	CONOS PITO Y BICICLETAS
1.circuito de ejercicios gymkanas	Acoplamiento	x	20 MIN	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	ATERIALES Y RECURSO CONOS BICICLET
1. pruebas gymkanas en terreno destape			30 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR JAVIER BURG

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

Fecha:	11/04/2022	Lugar:POLI	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2 -4	N° de sesión: 16		N° de semana: 8
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N de Deportitas : 10			Edades:6 -10
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motri							
Objetivo Especifico:Capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicle							
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		Cumplimien	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	
1.Importancia del aseo personal y de la	Introduccion a la clase	X	
2..	llamado a lista	X	
3.	Movilidad Articular	X	
4..calentamiento	Calentamiento	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 40MIN	CONOS PITO BICICLETA
	Capacidad	Manifestaciòn		
1.pruebas gymkanas	Fuerza	Maxima		
2.Equilibrio sobre la bicicleta		Explosiva		
3.saltos en la dos ruedas	Resistencia	Aerobica	x	
4.zic zac		Anaerobica		
5.desplazamientos largos cortos	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamien	x	
7.		Reacciòn	X	
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica	x	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	DISCOS PITO Y CONOS
1. Circuito en menor tiempo	Acoplamiento	X	20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	ATERIALES Y RECURSO CONOS BICIBLET
1. carrera de pruebas gymkanas	X	X	30 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURBOS

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

Fecha:	12/04/2022	Lugar:POLI	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 17		N° de semana: 8
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades:6-10
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motric

Objetivo Especifico: Capacidades especificas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 40MIN	DISCOS Y CONOS BICIBLETAS PITO
	Capacidad	Manifestación			
1.Pueba gymkanas	Fuerza	Maxima			
2.saltos		Explosiva			
3. equilibrio	Resistencia	Aerobica	x		
4.desplazamientos		Anaerobica			
5. zic zac	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar tiempo en cada ejercicio		esplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	DISCOS Y CONOS BICIBLETAS PITO
1.gymkanas en terreno rustico	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.competiciones de gincanas menor tier	X	X	30 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/04/2022	Lugar:VIAS	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2- 4	N° de sesión: 18		N° de semana: 9
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades:6-10
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motrices							
Objetivo Especifico: MejorCapacidades especificas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bic							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1.Correccion postura sobre la bicicleta	Introduccion a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4. Calentamiento especifico	Calentamiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	19/04/2022	Lugar:Vias	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 19		N° de semana: 9
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			EDADES: 6-10
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motrice							
Objetivo MejorCapacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20MIN	BICIBLETAS
1. Correccion postura sobre la bicicleta	Introduccion a la clase	X		
	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 40 MIN	URBANAS Y RURALES DEL MUNUCIPIO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1..Recorrido por vias del municipio	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	NAS Y RURALES DEL MUNUCIPIO Y BICI
1.Trabajo inciciacion a la tecnica de	Acoplamiento		30MIN	
2.Reconocer algunos lugares del municip	Ritmo			
3.terrenos con distintas superficies	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie	X		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	AS URBANAS DEL MUNICIPIO BICICLETA
1. Tecnica de pedaleo en subida	X		20 MIN	
2.Reconocer algunos lugares del				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	21/04/2022	Lugar:VIAS	Municipio:ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 20		N° de semana: 9
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades:6-10
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motric							
Objetivo Especifico: Capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicle							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90MIN	CRONOMETRO Y PITO CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2. trabajo de repeticiones en tramos mu		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Trabajos de tecnica de pedaleo		Anaerobica	x		
5. gymkanas	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.Reconocer algunos lugares del munici	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	rones Basicos de Movimie	x	

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	25/04/2022	Lugar:POLI	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 21		N° de semana: 10
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			EDADES: 6-10
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones mot							
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad
1.Estiramiento			REN SUPERIOR A INFERIOI
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			LA IMPORTACIA DEL MEDIO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			O A PASO Y MAS KILOMETI
4. Tareas en casa y recomendaciones gen			

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	26/04/2022	Lugar:polid	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 22		N° de semana: 10
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades:6-10
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motr							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipli	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.circuito señalizado dentro del	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3..	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5. manejat tecnica de pedaleo	Velocidad	Maxima	X		
6.mantener una velocidad constante dura		esplazamien	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Trabajo inciciacion a la tecnica de desce	Equilibrio		
4.Reconocer algunos lugares del municipi	Orientación		
5.manejo de cambios al realizar descenso	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	28/04/2022	Lugar:polidep	Municipio:ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 23		N° de semana: 10
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades:6 -10
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motric							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica y coordinativa de los deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplı	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	4/04/2022	Lugar: POLIDE	Municipio: ANOLAIMA		Hora:4-6	Nº de sesión: 13	Nº de semana: 7
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA					Nº de deportistas: 10		Edades:10-14
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	5/04/2022	Lugar:polid	Municipio:ANOLAIMA		Hora:4-6	N° de sesión: 14	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA					N° de deportistas: 10		Edades:10-14
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: reconocer la flexibilidad como una de las capacidades mas importantes al inicio y finalizacion de cada se							
Objetivo Especifico: Mejorar la fexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	7/04/2022	Lugar:POLI	Municipio:ANOLAIMA	Hora:4-6	N° de sesión: 15		N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades:10-14
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: mejorar la fuerza del tren inferior							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia a la fuerza							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	DISCOS Y CONOS
1.elongacion muscular tren superior	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	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			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	ASO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones g		x		

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/04/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:ANOLAIMA**	**Hora:4-6**	**N de sesion : 16**		**N° de semana: 8**
Nombre del formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**			**EDADES: 10-14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: mejorar cada una de las capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplı	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	12/04/2022	Lugar: POL	Municipio:ANOLAIMA	Hora:4-6	N° de sesión: 17		N° de semana: 8
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades:10-14
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	18/04/2022	Lugar:POLI	Municipio:ANOLAIMA	Hora:4-6	N° de sesión: 18		N° de semana: 9
Nombre del Formador:OSCARJAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades:10-14
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: fortalecer la capacidad coordinativa							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica y coordinativa de los deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCARBURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/04/2022	Lugar:VIAS	Municipio:ANOLAIMA	Hora:4-6	N° de sesión: 19		N° de semana: 9
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades:10-14
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	Z	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCARBURGOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/04/2022	Lugar:VIAS	Municipio:ANOLAIMA	Hora:4-6	N° de sesión: 20	N° de semana: 9	
Nombre del Formador : OSCARJAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10		Edades: 10-14	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Mejorar la capacidad anaerobica

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	25/04/2022	Lugar:VIAS	Municipio:ANOLAIMA	Hora:4-6	N° de sesión: 21		N° de semana: 10
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas:10			Edades:10-14
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipli	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	26/03/2022	Lugar:VIAS RU	Municipio: ANOLAIMA		Hora:4-6	N° de sesión: 22	N° de semana: 10
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA					N° de deportistas: 10		Edades:10-14
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	28/04/2022	Lugar:POLI	Municipio:ANOLAIMA	Hora:4-6	N° de sesión: 23		N° de semana: 10
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades:10-14
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	8/04/2022	Lugar:VIAS	Municipio:ANOLAIMA	Hora:3-6	N° de sesión: 13	N° de semana: 6
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10		Edades:14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: reconocer la flexibilidad como una de las capacidades mas importantes al inicio y finalizacion de cada se						
Objetivo Especifico: Mejorar la fexibilidad						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR : OSCAR BURGOS

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

Fecha:	13/04/2022	Lugar:VIAS	Municipio:ANOLAIMA	Hora:3-6	N° de sesión: 14		N° de semana: 7
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades:14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: mejorar la fuerza del tren inferior							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia a la fuerza							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	DISCOS Y CONOS
1.elongacion muscular tren superior	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	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			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	ASO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge		x		

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	29/04/2022	Lugar:VIAS	Municipio: ANOLAIMA	Hora:3-6	N° de sesión:15		N° de semana: 8
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			EDADES: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			X

Objetivo General: mejorar cada una de las capacidades coordinativas
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	22/04/2022	Lugar:MIAS	Municipio: ANOLAIMA	Hora:3-6	N° de sesión: 16		N° de semana: 8
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades:14 -17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	27/04/2022	Lugar:VIAS	Municipio:ANOLAIMA	Hora: 3-6	N° de sesión: 17		N° de semana: 9
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades:14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: fortalecer la capacidad coordinativa							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica y coordinativa de los deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29/04/2022	Lugar:VIAS	Municipio: ANOLAIMA	Hora:3-6	N° de sesión: 18	N° de semana: 9
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10		Edades:14 -17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica						
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	Z	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

PLAN DIARIO DE CLASE MES: MAYO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	02/05/2022	Lugar:POLIDEPOR	Municipio:ANOLAIMA	Hora:2 - 4	N° de sesión: 13		N de semanas 7
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades:6-10
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General:Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motrices que							
Objetivo Especifico: Capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	BIICICLETA
1.puricion en la bicicleta	Introduccion a la clase	X		
2	llamada a lista	X		
3.	Movilidad Articular			
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	COMPUTADOR BICICLETA
	Capacidad	Manifestac			
1, video explicacion puricion en la bicicleta	Fuerza	Maxima			
2.video explicacion de tecnicas sobre la bici		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1.taller con preguntas	Acoplamiento		30 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patronar Baricar de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ubicacion sobre la bicicleta de los deportis				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

Página 1

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

Fecha: 03/05/2022	**Lugar:POLIDE**	**Municipio: ANOLA**	**Hora:2 -**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MOR			**N° de deportistas: 10**		**Edades:6-10**
INICIACIÒN	X	**UNDAMENTACIÓ**		**ERFECCIONAMIENT**	

Objetivo General::Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan reali

Objetivo Especifico: Capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivenci a	X	Autodiscipl	X	Participaci	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limp	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 40MI	COS CONOS PITO Y BICICLET
	Capacidad	**Manifestación**			
1.practicar gymkanas	Fuerza	Maxima			
2. Subirse y bajarse de la bicicleta de l		Explariva			
3. Zic zac	Resistencia	Aerobica	x		
4.Equilibrio		Anaerobica			
5.desplazamientos cortos y largos	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar el tiempo en la realizacion d		Desplazamien	x		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	COS CONOS PITO Y BICICLET
1.gymkanas en terreno libre	Acoplamiento	x	30 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Mejorar Baricar de Movimi			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	ES Y RECURSO CONOS Y BI
1.competicion de gimkanas mejor tie	X	X	20 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentación de la clase valorar			S LA IMPORTACIA DEL MEDI	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tomar en cuenta recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	05/05/2022	Lugar:P	Municipio: ANOL	Hora:2 -	N° de sesión: 15		N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MO				N° de deportistas: 10			Edades:6-10
INICIACIÓN	X	UNDAMENTACIÓ			RFECCIONAMIENT		
Objetivo General: :Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan re							
Objetivo Especifico:Capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidade							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivenci a	X	Autodiscipl	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Reconocim	x	Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limpio		Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		CASCO DUANTES Y GAFAS
1.importancia de lar elementar de	Introduccion a la clare	X		
2	llamada a lirta	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento arpecifico	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicar		iempo 40MI		COMOS PITO Y BICICLETAS
	Capacid ad	Manifer tación			
1, Prueber gymkanar	Fuerza	Maxima			
2.xic xac		Explariva			
3.. Saltar llanta delantera y delantes	Rorirtencia	Aerobica	X		
4. equilibrio sobre la cicla		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		rplazamien	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Ertatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	COMOS PITO Y BICICLETAS
1.circuito de ejercicior gymkanar	Acoplamiento	x	20 MIN	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	ranar Baricar de Movimi			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	LES Y RECURSO COMOS BIC
1. prueber gymkanar en terrenr darte			30 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIO	
2.Retroalimentación de la clare valorar			LA IMPORTACIA DEL MEDI	
3.Retroalimentación de ejercicior propuestar			SO A PASO Y MAS KILOMET	
4. Tarear en casa y recomendacionar generalar				

FIRMA FORMADOR: OSCAR JAVIER BU

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

Fecha: 09/05/2022	Lugar:POLIDEPOR	Municipio: ANOL	Hora:2 -	N° de sesión: 16	N° de semana: 8
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			N de Deportitas : 10		Edades:6-10
INICIACIÒN	X	UNDAMENTACIÒ		RFECCIONAMIENT	

Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acc

Objetivo Especifico:Capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motric

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodirigi	X	Participaci	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limp	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	
1.Importancia del uso personal y de la bici	Introduccion a la clase		X	
2..	llamada a lista		X	
3.	Movilidad Articular		X	
4..calentamiento	Calentamiento		X	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 40MI	COMOS PITO BICICLETA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.probar gymkanas	Fuerza	Maxima			
2.Equilibrio sobre la bicicleta		Explariva			
3.saltar en la dar rueda	Resistencia	Aerobica	x		
4.zic zac		Anaerobica			
5.desplazamientos largos cortos	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamien	x		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	DISCOS PITO Y CONOS
1. Circuito en menor tiempo	Acoplamiento	X	20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	ranar Baricar de Movimi			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	LES Y RECURSO CONOS BIC
1. carrera de probar gymkanas	X	X	30 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			REN SUPERIOR A INFERIO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar			LA IMPORTACIA DEL MEDI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			O A PASO Y MAS KILOMET	
4. Tomar en cuenta y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURBOS

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

Fecha: 10/05/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO E	Municipio: ANOL	Hora:2-	N° de sesión: 17	N° de semana: 8
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			N° de deportistas: 10		Edades:6-10
INICIACIÒN	X	UNDAMENTACIÒ		ERFECCIONAMIENT	
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar accione					
Objetivo Especifico: Capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia	X	Autodiscip	X	Participaci	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	BICICLETAS
1.ubicacion de medidas sobre la bicicleta	Introduccion a la		X	
2..	llamado a lista		X	
3.	Movilidad Articular		X	
4..calentamiento especifico	Calentamiento		X	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 40M	COS Y CONOS BICIBLETAS I
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Puebas ggmkanas	Fuerza	Maxima			
2.saltos		Explosiva			
3. equilibrio	Resistencia	Aerobica	x		
4.desplazamientos		Anaerobica			
5. zic zac	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar tiempo en cada ejercicio		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	COS Y CONOS BICIBLETAS I
1.ggmkanas en terreno rustico	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	nes Basicos de Movim			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.competiciones de gincanas menor tiempo	X	X	30 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			EN SUPERIOR A INFERI	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			A IMPORTACIA DEL MEI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			A PASO Y MAS KILOME	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha: 12/05/2022	Lugar:Y	Municipio: ANOL	Hora:2-	N° de sesión: 18	N° de semana: 9
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS M			N° de deportistas: 10		Edades:6-10
INICIACIÒN	X	UNDAMENTACIÒ		ERFECCIONAMIENT	
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan re					
Objetivo Especifico: MejorCapacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las hab					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodiscipl	X	Participaci	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Limp	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI		DISCOS Y CONOS
1.Correccion parte superior	Introduccion a la clase		X		
2	Llamado a lista		X		
3.	Movilidad Articular		X		
4. Calentamiento especifico	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	CRONOMETRO PITO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Recorrido por vias del municipio	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.. Recorrido por vias del municipio	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x		
3. Trabajo inicicacion a la tecnica d	Equilibrio	x		
4.Reconocer algunos lugares del mu	Orientación	x		
5.manejo de cambiar al realizar dos	Diferenciación			
6.terrenos con diferentes superficies	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Ganar Bajar de Movimi	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rotacion	x	x		
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/05/2022	Lugar: Vias urbanas y rurales del muni	Municipio: ANOLAIMA	Hora: 2-4	N° de sesión: 19	N° de semana: 9
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA			N° de deportistas: 10		EDADES: 6-10
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		ERFECCIONAMIENT	

Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motrices que p

Objetivo Mejor Capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Conviven cia		Autodisciplir	X	Participaci	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomi	
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Limpi	X	Recomper	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20MI		BICIBLETAS
1. Correccion postura sobre la bicicleta	Introduccion a la clase	X		
	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 40 M	NAS Y RURALES DEL MUN
	Capacid	Manifestaci			
1..Recorrido por vias del municipio donde encontraremos tramos	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	RURALES DEL MUNUCIPIO
1.Trabajo inciciacion a la tecnica de descenso y ascensos	Acoplamiento		30 MIN	
2.Reconocer algunos lugares del municipio	Ritmo			
3.terrenos con distintas superficies	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimier	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	ANAS DEL MUNICIPIO BIC
1. Tecnica de pedaleo en subida	X		20 MIN	
2.Reconocer algunos lugares del municipio donde				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	
1.Estiramiento			REN SUPERIOR A INFERIO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			A IMPORTACIA DEL MED	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			) A PASO Y MAS KILOME	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

GUBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/05/2022	Lugar:V	Municipio:ANOL	Hora:2-	N° de sesión: 20	N° de semana: 9
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS			N° de deportistas: 10		Edades:6-10
INICIACIÒN	X	UNDAMENTACIÒ		RFECCIONAMIENT	
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan					
Objetivo Especifico: Capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilid					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodiscipl	X	Participaci	
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limp	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI	
1.reforzamiento conceptua	Introduccion a la clase	X	
2	llamado a lista	X	
3.	Movilidad Articular	X	
4..	Calentamiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90MI	CRONOMETRO Y PITO CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2. trabajo de repeticionaes en trame		Explariva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Trabajar la tecnica de pedaleo		Anaerobica	x		
5. gymkanas	Velocidad	Maxima			
6.		arplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.Reconocer algunos lugares del m	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	ranar Baricar de Movimi	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rotacion	x			
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOI	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar			LA IMPORTACIA DEL MEDI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			O A PASO Y MAS KILOMETI	
4. Tarea en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGO:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/05/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL PO	Municipio: ANOL	Hora:2-4	N° de sesión: 21	N° de semana: 10
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			N° de deportistas: 10		EDADES: 6-10
INICIACIÓN	X	UNDAMENTACIÓ		RFECCIONAMIEN	

Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones mo

Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivenci a		Autodiscipl	X	Participac	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocim	X	Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limpio		Recompen	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	DISCOS Y CONOS
1.predeportivar	Introduccion a la clase	X		
2	llamada a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explariva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.Desarrollar circuitos de distintos tamaños		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.mejorar tiempos de desplazamiento		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	PITO CONOS
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x		
3.realizar con una sola mano y alternar izq/der	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. distintos tamaños en los obstaculos	Adaptación	X		
8.	Formar Basicos de Movimi			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	
1.Estiramiento			REN SUPERIOR A INFERI	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar			A IMPORTACIA DEL MED	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			O A PASO Y MAS KILOME	
4. Tomar en cuenta recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha: 23/05/2022	**Lugar:polideportivo EL PORVENI**	**Municipio: ANOL**	**Hora:2-**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			**N° de deportistas: 10**		**Edades:6-10**
INICIACIÓN	**X**	**UNDAMENTACIÓ**		**RFECCIONAMIEN**	
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motrice					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodirigi	X	Participaci	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limp	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 10 M	DISCOS Y CONOS
1.dirintar tipos de competencia	Introduccion a la clase		X	
2	llamada a lista		X	
3.	Movilidad Articular		X	
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	CRONOMETRO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.circuito señalizado dentro del polideportivo	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3..	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5. manejar tecnica de pedaleo	Velocidad	Maxima	X		
6.mantener una velocidad constante durante el circuito		Desplazamien	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Trabajo inicicacion a la tecnica de descenso y ascenso, toma	Equilibrio		
4.Reconocer algunos lugares del municipio	Orientación		
5.manejo de cambios al realizar descenso y ascenso	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. terrenos con diferentes superficies	Adaptación		
8.	Planear Buscar de Movimi		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			REN SUPERIOR A INFERI	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			A IMPORTACIA DEL MED	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			O A PASO Y MAS KILOME	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha: 24/05/2022	**Lugar:polideportivo EL P**	**Municipio:ANOL**	**Hora:2-**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA			**N° de deportistas: 10**		**Edades:6-10**
INICIACIÓN	X	**UNDAMENTACIÓ**		**RFECCIONAMIENT**	
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica y coordinativa de los deportistas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivenci a		Autodirecci	X	Participaci	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limp	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		iempo 90 MI	CRONOMETRO CONOS PITO
	Capacidad	Manifestaciòn		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explariva		
3.. circuito de gymkanas	Resistencia	Aerobica	X	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.mejorar con cada intento el tiempo anterior		orplazamien	X	
7. salida rapida para mejorar tiempos		Reacciòn	X	
8.		Ertatica		
9.	Flexibilidad	Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	X	
3. Trabajo inicicacion a la tecnica de derecha y izq	Equilibrio	X	
4.Reconocer algunos lugares del municipio	Orientación	X	
5.manejo de cambios al realizar derechas y izquier	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción	X	
7. terrenos con diferentes superficies	Adaptación		
8.	ranar Baricar de Movimi		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOI	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar			LA IMPORTACIA DEL MEDI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			O A PASO Y MAS KILOMETI	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	26/05/2022	Lugar:Vias urbanas y rurales del	Municipio: ANOLA	Hora:2-4	N° de sesión: 19		N° de semana: 9
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			EDADES: 6-10
INICIACIÒN	X		UNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motrices que permits							
Objetivo MejorCapacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20MIN	BICIBLETAS
1. Correccion postura sobre la bicicleta	Introduccion a la clase	X		
	llamada a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 40 MIN	URBANAS Y RURALES DEL MUNUCIPI
	Capacidad	Manifestaciòn			
1..Recorrido por vias del municipio donde encontraremos	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	AS Y RURALES DEL MUNUCIPIO Y BICI
1.Trabajo inicicicion a la tecnica de descenso y ascenso	Acoplamiento		30 MIN	
2.Reconocer algunos lugares del municipio	Ritmo			
3.terrenos con diferentes superficies	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	transformar Iniciar de Movimie	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	S URBANAS DEL MUNICIPIO BICICLET
1. Tecnica de pedaleo en subida	X		20 MIN	
2.Reconocer algunos lugares del municipio donde				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar			AR LA IMPORTACIA DEL MEDIO A
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS
4. Tomar en cuenta y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha: 31/05/2022	Lugar:Vias urbanas y rurales de	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 19	N° de semana: 9
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA			N° de deportistas: 10		EDADES: 6-10
INICIACIÒN	X	FUNDAMENTACIÒN		RFECCIONAMIEN	

Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motrices que

Objetivo MejorCapacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodiscipl	X	Participaci	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomin	
Trabaja en equipo	X	Cumplimien	X	Juega Limp	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20M	BICIBLETAS
1. Correccion postura sobre la bicicleta	Introduccion a la clase		X		
	Llamada a lista		X		
3.	Movilidad Articular		X		
4..calentamiento especifico	Calentamiento		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 40 M	MAS Y RURALES DEL MUNU
	Capacid	Manifestacion			
1..Recorrido por vias del municipio donde encontraremos	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reaccion	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RURALES DEL MUNUCIPIO Y
1.Trabajo inicicacion a la tecnica de descenso y ascenso	Acoplamiento		30 MIN	
2.Reconocer algunos lugares del municipio	Ritmo			
3.terrenos con diferentes superficies	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	BANAS DEL MUNICIPIO BICI
1. Tecnica de pedaleo en subida	X		20 MIN	
2.Reconocer algunos lugares del municipio donde				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento		REN SUPERIOR A INFERI
2.Retroalimentación de la clase valorar		A IMPORTACIA DEL MED
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		O A PASO Y MAS KILOME
4. Tomar en cuenta y recomendaciones generales		

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04/05/2022	Lugar:VIAS RU	Municipio:ANOLAIMA	Hora:4-6	N° de sesión: 11	N° de semana: 5
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			N° de deportistas: 10		Edades:14-17
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Mejorar el sistema aerobico					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

Página 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica		MATERIALES Y RECURSO
1.ubicacion sobre la bicicleta de los deport				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/05/2022	**Lugar: VI**	**Municipio:ANOLAIM**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			**N° de deportistas: 10**		**Edades:14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**ERFECCIONAMIENT**	**X**
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia	X	Autodiscip	X	Participaci	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			IN SUPERIOR A INFER	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			IMPORTACIA DEL ME	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			A PASO Y MAS KILOM	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BU

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/05/2022**	**Lugar:Y**	**Municipio:ANOLAI**	**Hora:4-**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MOR				**N° de deportistas: 10**		**Edades:14-17**
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓN**			**RFECCIONAMIENT**	**X**
Objetivo General: reconocer la flexibilidad como una de las capacidades mas importantes al inicio						
Objetivo Especifico: Mejorar la fexibilidad						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaci	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limp	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	DISCOS Y CONOS
1.t charla trabajo tecnico del drop	Introduccion a la clase	X		
2	llamada a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.taller con preguntas	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.como atacar un drop	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	trainer Baricar de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo en terreno tecnico drop	x	x		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR : OSCAR BURGOS

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

Fecha: 13/05/2022	**Lugar:Y**	**Municipio:ANOL**	**Hora:4-**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGO			**N° de deportistas: 10**		**Edades:14-17**
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓ**		**ERFECCIONAMIENT**	**X**
Objetivo General: mejorar la fuerza del tren inferior					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia a la					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodiscipl	X	Participaci	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MI		DISCOS , MANCUERNAS BANDAS THERABAND
	Capacidad	Manifestación			
1.trabajo cuna para muerta	Fuerza	Maxima	x		
2.		Explariva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.trabajo de transferencia en are		arplazamien	x		
7.		Reacción	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	DISCOS Y CONOS
1.elongacion muscular tren	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	ranar Baricar de Movimi			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar			S LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	50 A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tarear en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURG

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

Fecha: 18/05/2022	**Lugar:** V	**Municipio:** ANOL	**Hora:** 4-1	**N° de sesión:** 15	**N° de semana:** 8
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS M			**N° de deportistas:** 10		**EDADES:** 14-17
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓ**		**RFECCIONAMIENT**	X

Objetivo General: mejorar cada una de las capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivenci a	X	Autodiscipl	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limp	X	Recompen	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		DISCOS CONOS Y PLATILLOS
1.trabajar tecnicar zinqletrack	Introduccion a la clase	X		
	llamada a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Trabajar de propiocepcion		Explariva	X		
3.. Circuito con tramos de zinqletr	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		arplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	PITO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.rutenerce el mayor tiempo subre	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	ranar Baricar de Movimi			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	CONOS, PLATILLOS, RAMPAS. TABLAS DE MADERA DISTINTOS TAMAÑOS
1. descenar zinqletrack	X	X		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	
1.Estiramiento			REN SUPERIOR A INFERIOI	
2.Retroalimentación de la clase valorar			LA IMPORTACIA DEL MEDI	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			O A PASO Y MAS KILOMETI	
4. Tarear en casa y recomendaciones generale				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha: 20/05/2022	Lugar:V	Municipio: ANOL	Hora:4-6	N° de sesión: 16	N° de semana: 8
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS M			N° de deportistas: 10		Edades:14-17
INICIACIÒN		UNDAMENTACIÒ		ERFECCIONAMIENT	X
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivenci a		Autodiscipl	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autoadmin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Limp	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		DISCOS Y CONOS
1. probar cruzr country	Introduccion a la clase	X		
2	llamada a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	CRONOMETRO
	Capacid ad	Manifes tación			
1.Recorrido por viar del municipio	Fuerza	Maxima			
2.		Explariva			
3.. Recorrido por viar del municipio	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Erratica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Trabajo tecnico de dorsocaro y ar	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.manejo de cambiar el realizar des	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción		
7. terrenos con diritintas superficie	Adaptación		
8.	Mejorar Baricar de Movimi		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rutecina				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha: #####	Lugar:V	Municipio:ANOL	Hora: 4-	N° de sesión: 17	N° de semana: 9
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURI			N° de deportistas: 10		Edades:14-17
INICIACIÒN		UNDAMENTACIÒ		RFECCIONAMIENT	X

Objetivo General: fortalecer la capacidad coordinativa

Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica y coordinativa de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivenci a		Autodiscipl	X	Participaci	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limp	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	DISCOS Y CONOS
1. Trabajar tecnica bunny	Introduccion a la clase	X		
2	llamada a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	CRONOMETRO TRONCOS. LLANTAS, PIEDRAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2. para obstaculos tecnica b		Explariva			
3.. circuito con obstaculos	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.mejorar con cada intento el		arplazamien	X		
7. salida rapida para mejorar		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Erratica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	X	
3. Bunny hop	Equilibrio	X	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	X	
7. terrenos con diferentes rapa	Adaptación		
8.	ranar Baricar de Movimi		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rotacion				
2.tomo de frecuencia				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIO	
:.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDI	
:.Retroalimentaciòn de ejercicios			O A PASO Y MAS KILOMET	
1. Tarea en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: OSCAR B

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/05/2022	Lugar:Y	Municipio: ANOL	Hora:4-[	N° de sesión: 18	N° de semana: 9
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS M			N° de deportistas: 10		Edades:14-17
INICIACIÒN		UNDAMENTACIÒ		ERFECCIONAMIENT	X
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivenci a	X	Autodiscipl	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Reconocim	X	Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompen	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	VIDEOS
1.tipar de bicicletar	Introduccion a la clase	X		
2	llamada a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.entrenamiento de funda	Fuerza	Maxima			
2.		Explariva	X		
3.entrenamiento de funda por las vi	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima	X		
6.		rplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Ertatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. para par obstaculos	Equilibrio		
4	Orientación		
5	Diferenciación		
6	Reacción		
7. terrenos con diferentes superficies	Adaptación		
8.	ranar Baricar de Movimi		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar			S LA IMPORTACIA DEL MEDI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tarear en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha: 04/05/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL PO	Municipio: ANOLA	Hora:2-4	N° de sesión: 13	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			N° de deportistas: 10		Edades:10-14
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENT	

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 M	DISCOS Y CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.ginconar. En terreno plano y en declive	Fuerza	Maxima			
2.		Explariva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar tiempo en cada recorrido		Desplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	DISCOS Y CONOS
1.esginconar en terreno rustico	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Mejorar Baricar de Movimi			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica		MATERIALES Y RECURSO
1.competicionar de ginconar menor tiempo	X	X		
2.	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			REN SUPERIOR A INFERI	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar			A IMPORTACIA DEL MED	
3.Retroalimentaciòn de ejerciciar propuestar			O A PASO Y MAS KILOME	
4. Tomar en cuenta y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha: 06/05/2022	**Lugar:polideportivo EL POR**	**Municipio:ANOLA**	**Hora:2-**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			**N° de deportistas: 10**		**Edades:10-14**
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓN**	**x**	**RFECCIONAMIENT**	
Objetivo General: reconocer la flexibilidad como una de las capacidades mas importantes al inicio y finalizacion de cad					
Objetivo Especifico: Mejorar la fexibilidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivenci a		Autodisciplina		Participaci	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limp	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M		DISCOS Y CONOS
1.t charla trabajo tecnico del drop	Introduccion a la clase		x		
2	llamada a lista		x		
3.	Movilidad Articular		x		
4..	Calentamiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		iempo 90 MI		CINTAS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, video tecnico drop	Fuerza	Maxima			
2.		Explariva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.taller con preguntas	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.como atacar un drop	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	transer Baricar de Movimier		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo en terreno tecnico drop	x	x		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha: 11/05/2022	Lugar:P	Municipio:ANOL	Hora:2-	N° de sesión: 15	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS M			N° de deportistas: 10		Edades:10-14
INICIACIÓN		UNDAMENTACIÓ	x	ERFECCIONAMIENT	
Objetivo General: mejorar la fuerza del tren inferior					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia a la fue					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivenci a		Autodiscipl	X	Participaci	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limpio		Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MI		DISCOS , MANCUERNAS BANDAS THERABAND
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.trabajo con pesa muerta	Fuerza	Maxima	x		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.trabajo de transferencia en arcela		Desplazamien	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	DISCOS Y CONOS
1.elongacion muscular tren	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	ranar Baricar de Movimi			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/05/2022	**Lugar:P**	**Municipio:ANOL**	**Hora:2-**	**N de sesion : 16**	**N° de semana: 8**
Nombre del formador:OSCAR JAVIER BURGOS			**N° de deportistas: 10**		**EDADES: 10-14**
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓ**	**X**	**RFECCIONAMIENT**	
Objetivo General: mejorar cada una de las capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Rerpeto	X	Convivenci a	X	Autodicipl	X	Participaci	X
Honestidad		Jurticia		Reconocimiento		Autoadmin	
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limp	X	Recompen	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				DISCOS CONOS Y PLATILLOS
1.trabajar tecnicar ringletrack	Introduccion a la clase		X	
	llamado a lista		X	
3.	Movilidad Articular		X	
4..calentamiento especifico	Calentamiento		X	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M
	Capacidad	Manifestaciòn		
1.	Fuerza	Maxima		
2.Trabajar de propiocepcion		Explosiva	X	
3.. Circuito con tramos de ringlet	Resistencia	Aerobica	X	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica	X	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	PITO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.retenerse el mayor tiempo sobre	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Ganar Buscar de Movimi			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	CONOS, PLATILLOS, RAMPAS. TABLAS DE MADERA DISTINTOS TAMAÑOS
1. desarrollar ringletrack	X	X		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar			LA IMPORTACIA DEL MEDI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			O A PASO Y MAS KILOMET	
4. Tomar en cuenta y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: #####	Lugar: P	Municipio:ANOL	Hora:2-4	N° de sesión: 17	N° de semana: 8
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BUR			N° de deportistas: 10		
INICIACIÓN		JNDAMENTACIÓ	x	ERFECCIONAMIENT	
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivenci a		Autodiscipl	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Limp	X	Recompen	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		DISCOS Y CONOS
1. practicar cruce country	Introduccion a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MI		CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Recorrido por viaje del	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.. Recorrido por viaje del mun	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Trabajo tecnico de carrera	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. manejo de cambiar el realiz	Diferenciación		
6. sprint de llegada	Reacción		
7. terreno con diferentes supe	Adaptación		
8.	Ganar Bajar de Movimi		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 2	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			S LA IMPORTACIA DEL MEDI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tarea en casa y recomendaciones q				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BU

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

Fecha: 20/05/2022	**Lugar:P**	**Municipio:ANOL**	**Hora:2-**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador:OSCARJAVIER BURGOS M			**N° de deportistas: 10**		**Edades:10-14**
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓ**	**x**	**RFECCIONAMIENT**	
Objetivo General: fortalecer la capacidad coordinativa					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica y coordinativa de los deportistas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Rerpeto	x	Convivenci a		Autodiscipl	X	Participaci	X
Honestidad	X	Jurticia	X	Reconocimiento		Autodamin	X
Trabaja en equipo		Cumplimie	X	Juego Limp	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		DISCOS Y CONOS
1, Trabajar tecnico bunny hop	Introduccion a la clase	x		
2	llamada a lista	x		
3.	Movilidad Articular	x		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Firicas		iempo 90 MI		CRONOMETRO TRONCOS. LLANTAS, PIEDRAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2. para obstaculos tecnico bunny h		Explariva			
3.. circuito con obstaculos	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.mejorar con cada intento el tiem		orplazamien	x		
7. salida rapida para mejorar tiemp		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3. Bunny hop	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7. terrenos con diferentes superficie	Adaptación		
8.	ranar Baricar de Movimi		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnicm	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar			LA IMPORTACIA DEL MEDI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			O A PASO Y MAS KILOMET	
4. Tarear en casa y recomendaciones generale				

FIRMA FORMADOR:OSCARBURGOS

¿

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/05/2022	**Lugar:Y**	**Municipio:ANOL**	**Hora:2-**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS			**N° de deportistas: 10**		**Edades:10-14**
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓ**	**x**	**ERFECCIONAMIENT**	
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipl	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Reconocim	X	Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		VIDEOS
1.tipur de bicicletar	Introduccion a la clase	X		
2	llamada a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MI		CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.entrenammiento de funda	Fuerza	Maxima			
2.		Explariva	X		
3.entrenamiento de funda por las v	Rerirtencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima	X		
6.		orplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Ertatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. pare par obstaculor	Equilibrio		
4	Orientación		
5	Diferenciación		
6	Reacción		
7. terrenor con dirtintar ruperficie	Adaptación		
8.	ranar Baricar de Movimi		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rotacion				
2.tuma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Ertiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clare valorar			S LA IMPORTACIA DEL MEDI	
3.Retroalimentaciòn de ejerciciar			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tarear en cara y recomendacionar general				

FIRMA FORMADOR:OSCARBURGOS

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

Fecha: 27/05/2022	**Lugar:V**	**Municipio:ANOL**	**Hora:2-**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador : OSCARJAVIER BURGOS			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10-14**
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓ**	**x**	**ERFECCIONAMIENT**	
Objetivo General: Mejorar la capacidad anaerobica					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia anaero					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Rorpeto		Convivenci a		Autodisciplina		Participaci	
Honestidad		Jurticia		Reconocimiento		Autodomin	X
Trabaja en equipo	X	Cumplimie	X	Juega Limp	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	
1. short track	Introduccion a la clase		X	
2	Llamado a lista		X	
3.	Movilidad Articular		X	
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	CRONOMETRO Y PITO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2. trabajo de repeticionnes en trams		Explosiva	X		
3..	Resistencia	Aerobica			
4. Trabajar de sprint		Anaerobica			
5. Trabajar de sprint	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7. salidas		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.Cadencia	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción		
7. sprint de llegada y salida	Adaptación		
8.	Desplazar Buscar de Movimi		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar			S LA IMPORTACIA DEL MEDIC	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tarea en casa y recomendaciones generale				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
Oscar Javier Burgos Mora	Formador deportivo en ciclomontañismo	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
Anolaima	Cundinamarca	02/05/2022

QUIEN CERTIFICA

Javier Andrés Orrego	Coordinador de deportes
NOMBRE	CARGO
07-02	ALCALDIA DE ANOLAIMA
FIRMA	ENTIDAD

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

Objeto de la visita: certifica la permanencia y el cumplimiento de las obligaciones contractuales del contratista en mención, calificando el desempeño del mismo ante sus obligaciones y desarrollo de su trabajo

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

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL
DEL MUNICIPIO DE ANOLAIMA

HACE CONSTAR:

Que Oscar Javier Burgos Mora, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 2.956.956 de Anolaima prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISO, durante el período comprendido entre el 01 de Abril de 2022 al 30 de ABRIL de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 02 días del mes de Mayo de 2022

JAVIER ANDRES ORREGO

COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO

CONVOCATORIA GENERAL

POLITICA PUBLICA

INDEPORTES hace la invitación a participar a las Ligas deportivas, personas con discapacidad, centros de entrenamiento,

profesores de educación física, presidentes de juntas de acción comunal, padres de familia.

Temas a tratar

1. Deporte formativo
2. Deporte escolar
3. Deporte social comunitario
4. Deporte competitivo asociado al alto rendimiento
5. Recreación
6. Actividad física
7. Estructura deportiva y recreativa

FECHA: JUEVES 7 DE abril de 2022

HORA: 5: 00 PM

LUGAR: BIBLIOTECA MUNICIPAL

INVITA

ASISTENCIA CONVOCATORIA POLITICA PUBLICA

NOMBRE	C.C	TELEFONO	CORREO
Jennifer Forero A	1068928561	3229102469	JF34137676@gmail.com
Samir Palacios	97.185.210	3168046933	samirbarangues@gmail.com
Alexandra Moreno	1068926423	3177239021	dexramil1229@gmail.com
Katherin A. Cediel Salcedo	1068927857	3182972365	Katherincediel1623@gmail.com
Jennifer Bohorquez Arias	20371197	3125587479	Jenniferbarrias@gmail.com
Wendy Johana Castro S.	1068929687	321 2638847	Wendyjhoanacastroalvarez@gmail.com
Isabel Mendoza R.	20367957	3228940030	

ASISTENCIA CONVOCATORIA POLITICA PUBLICA

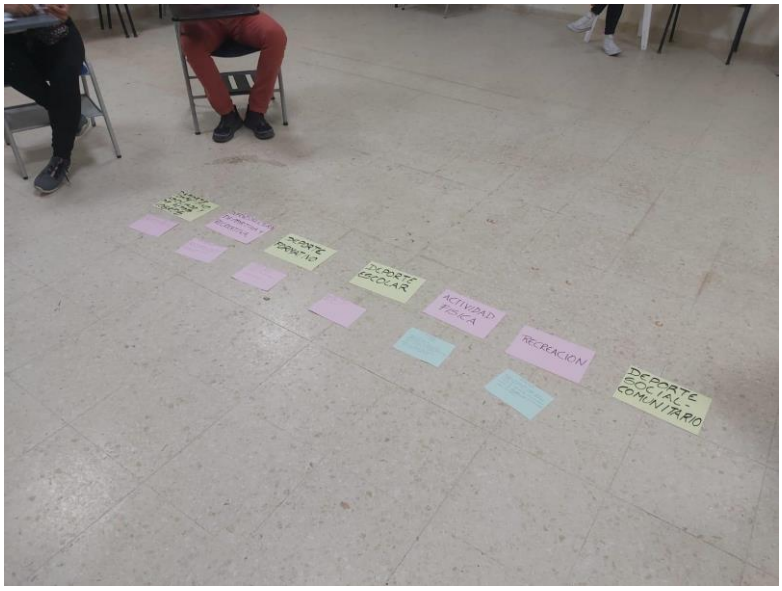
NOMBRE	NUMERO CEDULA	TELEFONO	CORREO
Evelenia Duarte	63085150	3224341229	educacionaza@gmail.com
Samir Palacios	97185210	3168046933	Samirbarangues@gmail.com
Patricia Silva	52536372	3103023477	Patricsilva@gmail.com
JORGE NAVARRETE	1068926951	3046772793	
Isabel Mendoza R	20367957	3228940030	
Esperanza Manjares	52615476	3204842411	
Diana patricia Villamarin	20.371.190.	3115273289	

Tabulación mesa de trabajo			
Municipio	Temática	Aportes mesa de trabajo	Situación
Anolaima	Deporte Formativo	1. Espacios adecuados 2. Falta de materiales 3. Falta de recursos 4. auxiliares 5. Apoyo en las actiividades 6. Oportunidades a profesionales 7. Mas capacitaciones para los instructores	1. Problema 2. Solucion
Anolaima	Deporte Escolar	1. Profundizacion en el deporte 2. Motivacion para los jovenes 3. Falta de apoyo y oportunidades 4. Implementos 5. Escenarios deportivos	1. Problema 2. Solucion
Anolaima	Deporte Escolar	1. Falta de interes 2. Apoyo, gestion y motivacion	1. Problema 2. Solucion
Anolaima	deporte social comunitario	1. Realizar cronogramas incentivando a la comunidad a participar en eventos deportivos 2. Falta de torneos internos	1. Problema 2. Solucion
Anolaima	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	1. Carencia de oportunidades y de apoyo 2. Mas gestion en las secretarias de deportes 3. Mas oportunidades para acceder a proyectos	1. Problema 2. Solucion
Anolaima	actividad fisica	1. Apoyo al deporte 2. Establecimientos publicos para el acondicionamiento del deportista 3. Apoyo en especialista (medicos y nutricionistas) 4. Seguimiento especializado al deportista	1. Problema 2. Solucion
Anolaima	infraestructura deportiva y recreativa	1. Falta de escenarios y de implementacion	1. Problema 2. Solucion
Anolaima	recreacion	1. Cobertura en diferentes edades para poder ingresar a los escuelas 2. Falta de esparcimiento fisico y mental 3. Falta de actividades para la comunidad	1. Problema 2. Solucion

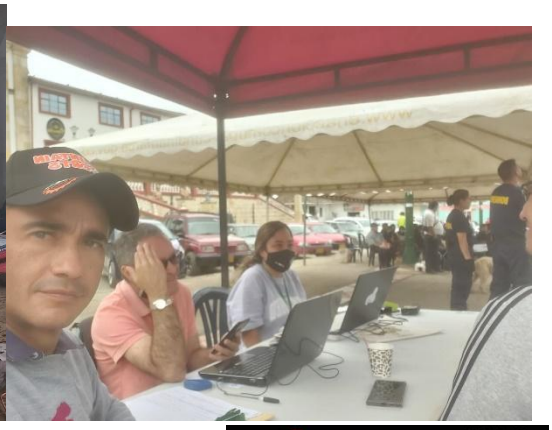
EVIDENCIA REUNIONES MES DE ABRIL



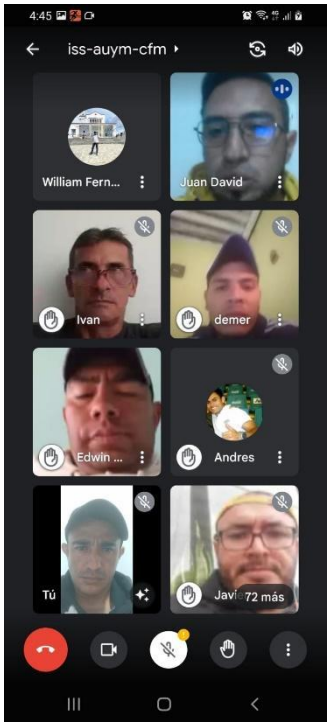



DEPORTE FORMATIVO
DEPORTE ESCOLAR
ACTIVIDAD FISICA
RECREACION
DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO








4:45
iss-auym-cfm
William Fern...
Juan David
Ivan
demer
Edwin ...
Andres
Tú
72 más

PLAN PEDAGÓGICO
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN CICLOMONTAÑISMO

INSTRUCTOR DEPORTIVO

OSCAR JAAVIER BURGOS MORA

MUNICIPIO DE ANOLAIMA

Introducción

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

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

Justificación

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

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

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

MARCO LEGAL

Constitución política de Colombia

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

Ley 181 de 1995 (ley del deporte colombiano)

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

Ley 115 de 1994 (ley general de educación)

Artículo 5, numeral 12: La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre

Artículo 14, Literal B: El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo

Decreto 2225 de 1985

CAPÍTULO III. DE LOS CENTROS DE INICIACIÓN DEPORTIVA:

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

2. Nivel de irradiación deportiva, que inicia el aprendizaje de los fundamentos básicos en por lo menos 4 de los siguientes deportes: atletismo, baloncesto, voleibol, gimnasia, natación, béisbol, fútbol y patinaje. El alumno deberá rotar por los distintos deportes en su centro.
3. Fundamentación específica que inicia la preparación técnica del alumno en el deporte elegido según sus aptitudes e intereses.
Artículo 13. El Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte y las Juntas Administradoras Seccionales de Deportes facilitarán la infraestructura física y la implementación deportiva adecuada para los niños deportistas y dictarán las normas pedagógicas y técnicas para que se trate con dignidad al niño, respetando su integridad física, mental, moral y social y se le garantice el derecho a recrearse a través de la práctica deportiva.

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

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

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

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

POBLACIÓN OBJETO

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

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Deporte: **CICLOMONTAÑISMO**

Nivel: **INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN, PERFECCIONAMIENTO**

Oscar Javier Burgos Mora
Orientador Ciclomontañismo Municipio de Anolaima .

QUE ES EL CICLOMONTAÑISMO

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

CARACTERÍSTICAS

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

- La pista de Cross country debe tener entre 4 y 5 km de recorrido, debe estar debidamente marcada y señalizada.

ELEMENTOS PARA LA PRÁCTICA DEL CICLOMONTAÑISMO











ESTRUCTURA POR NIVELES

INICIACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

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

Objetivos Específicos

- Evidenciar las capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta.

- Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta.

- Ejecutar movimientos a través reacción acústica y óptica por medio de ejercicios que estimulen el desarrollo del mismo a partir de Sprint cortos, carreras de velocidad (con y sin bicicleta).

- Conocer diversas técnicas que se ejecutan sobre la bicicleta para generar la confianza en sus movimientos.

- Enseñar los ejercicios de flexibilidad con facilidad neuropropioceptiva para mejorar en las técnicas del Ciclomontañismo.

Contenidos:

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

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

	Postura	Equilibrio, Posición básica, movimientos en bicicleta, inclinación.

Desarrollar movimientos técnicos que se ejecutan sobre la bicicleta para generar la confianza en sus movimientos.	Fuerza	Postura, posición básica, fuerza pedaleo
Mejorar la capacidad de flexibilidad con facilidad neuropropioceptiva para mejorar en las técnicas del Ciclomontañismo	Equilibrio	Desplazamientos cortos, paso por carreteras y bases.
	Flexibilidad	Movimientos amplitud articular
	Resistencia	Carrera continua, Circuitos con desplazamientos medios
	Velocidad	Saltos, desplazamiento de elementos, saltos, reacciones simples Lanzamientos, velocidad, frecuencia
	Fuerza	Movimiento cíclico, fuerza resistencia.

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

- Gymkanas

FUNDAMENTACIÓN

OBJETIVO GENERAL

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

Objetivo específico.

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

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

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

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

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

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

Contenidos

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

Objetivos específicos	Contenidos	Medios específicos

Aplicar técnica de sprint para iniciar el desarrollo de velocidad de reacción y desplazamiento mediante sesiones a través de juegos. Fortalecer la técnica de conducción en diversidad de terrenos para la asimilación y familiarización con la bicicleta generando armonía y fluidez en ejercicios técnicos complementarios	Técnica de pedaleo	Parada en pedales apoyo sobre pedales
	Velocidad de reacción	Acústico, visual, táctil, desplazamientos rápidos.
	Velocidad de desplazamiento	Cambios de ritmo
	Resistencia aeróbica	Carrera continua baja frecuencia cardiaca
	Técnica de ascenso y descenso	Postura, desplazamientos, inclinación, centro de gravedad
	Centro de gravedad (Postura)	Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural

Fortalecer el equilibrio dinámico y estático por medio de juegos y obstáculos para lograr el centro de gravedad sobre su bicicleta.	Equilibrio	Desplazamientos, saltos múltiples, equilibrio estático, Variación de múltiples apoyos Equilibrio dinámico

Estimular la capacidad de resistencia aeróbica a través de formas jugadas para mejorar su condición física dentro del programa de formación.	Resistencia aeróbica	Carrera continua Fartleck Cambios de ritmo
	Velocidad gestual	Técnica de pedaleo, fluidez de saltos, desplazamientos laterales, habilidad en bicicleta Fluidez, movimientos rápidos.
	Técnica de pedaleo	Postura, desplazamientos, inclinación, centro de gravedad
	Técnica de ascenso, descenso	Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural
Desarrolar en el deportista la velocidad gestual para la corrección de movimientos técnicos del ciclismo y Ciclomontañismo.	Velocidad gestual	Técnica de pedaleo, fluidez de saltos, desplazamientos laterales, habilidad en bicicleta Fluidez, movimientos rápidos.
	Técnica de pedaleo	Postura, desplazamientos, inclinación, centro de gravedad
	Técnica de ascenso, descenso	Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

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

realizará en varias sesiones donde se evaluará de 1 a 5 la ejecución técnica.

PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO GENERAL DEL NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

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

OBJETIVO ESPECÍFICO DEL NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

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

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

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

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

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

- Fomentar la apropiación y pertenencia hacía con el proceso deportivo, con el municipio y el departamento al igual que la construcción de ciudadanía

con un enfoque naturalista, encontrando su papel en la conservación del mismo.

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

- Realizar ejercicios de fuerza resistencia y fuerza explosiva.

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

- Desarrollar la tolerancia al dolor y frustración.

- Demostrar el gusto por la competición.

- Adquirir un somatotipo adecuado para la práctica de ciclomontañismo

PERFECCIONAMIENTO

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

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

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

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

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

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

ESCALA DE BORG	
1	Súper fácil
2	Muy fácil
3	Demasiado fácil
4	Leve
5	Medio
6	Moderado a
7	Un poco duro
8	Duro

9	Muy duro
10	Esfuerzo máximo

EQUIPOS Y MATERIALES

- Cicloergómetro. TACX
- Bicicleta
- Indumentaria de competencia
- transmisor de frecuencia cardíaca
- Cronómetro
- Bascula
- metro
- Hojas/formas para colección de los datos, lápiz, entre otros materiales
- **Chequeos de control deportivo Mensual, Y Trimestral**

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

BIBLIOGRAFIA:

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



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

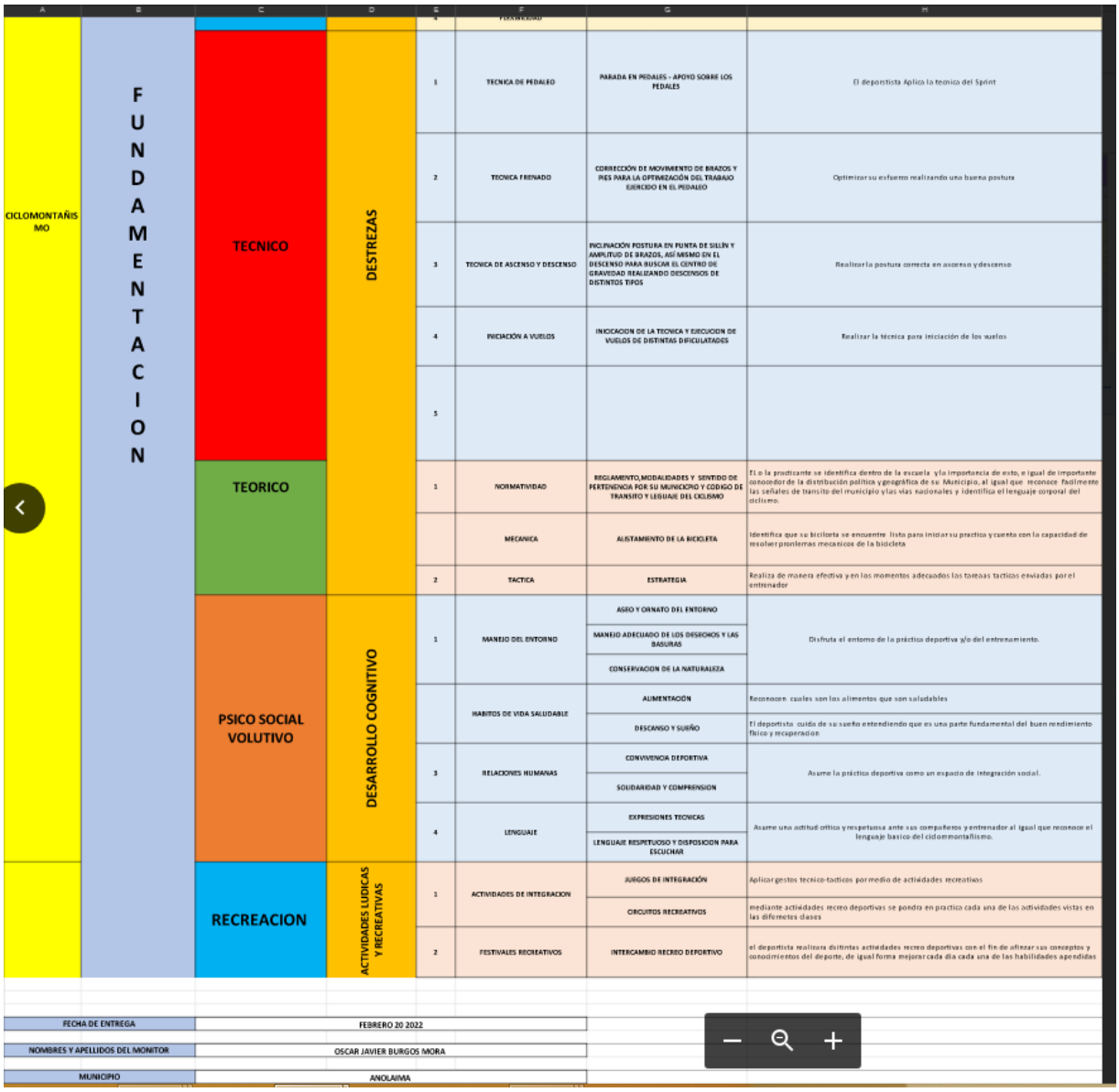
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA CICLOMONTAÑISMO

INDEPORTES

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMEN	TACTICA	HABILIDADES TACTICAS	1	RECORRIDO DISTANCIAS CORTAS Y LARGAS DISTINTOS TERRENOS	TRABAJOS PROLONGADOS (AERÓBICO) CORTOS (ANAEROBICOS) EN DISTINTOS TERRENOS	El deportista afronta recorridos de tramos largos y cortos en distintos terrenos
				2	PASO DE OBSTACULOS	TRABAJOS RAPIDOS ,Y DE CORTA DURACION EN DISTINTOS TERRENOS	El deportista afronta recorridos cortos resolviendo de manera efectiva los obstaculos que se presentan durante los recorridos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MEJORAR LA FUERZA GENERAL EN EL TREN SUPERIOR E INFERIOR POR MEDIO DE AUTOCARGA, ZONA MEDIA A TRAVÉS DE CORE Y EJERCICIOS DE BASES INESTABLES PARA MAYOR DOMINIO SOBRE LA BICICLETA EN TERRENOS TÉCNICOS.	El deportista es partícipe en el mejoramiento de su parte física en la bicicleta e identifica la importancia de la atención a este proceso.
				2	RESISTENCIA	INICIO PREPARACIÓN FISICA	Manejar y adecuar conceptos de intensidad y resistencia a las cargas, trascendiendo esto a aspectos pre deportivos y de competencia
				3	VELOCIDAD	EXPLOSIVIDAD	El deportista maneja tiempo y espacio para sprintar
						ACELERACIÓN	el deportista identifica el momento preciso porqa aumenta la velocidad durante la competencia
				4	FLEXIBILIDAD	PREVENSIÓN DE LESIONES	Previene lesiones realizando los estiramientos adecuadamente al final de cada sesión.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE PEDALEO	PARADA EN PEDALES - APOYO SOBRE LOS PEDALES	El deportista Aplica la tecnica del Sprint
				2	TECNICA FRENADO	CORRECCIÓN DE MOVIMIENTO DE BRAZOS Y PIES PARA LA OPTIMIZACIÓN DEL TRABAJO EJERCIDO EN EL PEDALEO	Optimizar su esfuerzo realizando una buena postura
				3	TECNICA DE ASCENSO Y DESCENSO	INCLINACIÓN POSTURA EN PUNTA DE SILLÍN Y AMPLITUD DE BRAZOS, ASÍ MISMO EN EL DESCENSO PARA BUSCAR EL CENTRO DE GRAVEDAD REALIZANDO DESCENSOS DE DISTINTOS TIPOS	Realizar la postura correcta en ascenso y descenso



CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE PEDALEO	PARADA EN PEDALES - APOYO SOBRE LOS PEDALES	El deportista Aplica la tecnica del Sprint
				2	TECNICA FRENADO	CORRECCIÓN DE MOVIMIENTO DE BRAZOS Y PIES PARA LA OPTIMIZACIÓN DEL TRABAJO EJERCIDO EN EL PEDALEO	Optimizar su esfuerzo realizando una buena postura
				3	TECNICA DE ASCENSO Y DESCENSO	INCLINACIÓN POSTURA EN PUNTA DE SILLÍN Y AMPLITUD DE BRAZOS, ASÍ MISMO EN EL DESCENSO PARA BUSCAR EL CENTRO DE GRAVEDAD REALIZANDO DESCENSOS DE DISTINTOS TIPOS	Realizar la postura correcta en ascenso y descenso
				4	INICIACIÓN A VUELOS	INICIACION DE LA TECNICA Y EJECUCION DE VUELOS DE DISTINTAS DIFICULATADES	Realizar la técnica para iniciación de los vuelos
				5			
		TEORICO		1	NORMATIVIDAD	REGLAMENTO, MODALIDADES Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR SU MUNICIPIO Y CODIGO DE TRANSITO Y LEGUAJE DEL CICLISMO	El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia de esto, e igual de importante conocedor de la distribución política y geográfica de su Municipio, al igual que reconoce fácilmente las señales de transito del municipio y las vías nacionales y identifica el lenguaje corporal del ciclismo.
					MECANICA	ALISTAMIENTO DE LA BICICLETA	Identifica que su bicicleta se encuentre lista para iniciar su practica y cuenta con la capacidad de resolver problemas mecanicos de la bicicleta
				2	TACTICA	ESTRATEGIA	Realiza de manera efectiva y en los momentos adecuados las tareas tacticas enviadas por el entrenador
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MANEJO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO	Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
						MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS	
						CONSERVACION DE LA NATURALEZA	
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Reconoce cuales son los alimentos que son saludables
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista cuida de su sueño entendiendo que es una parte fundamental del buen rendimiento físico y recuperacion
				3	RELACIONES HUMANAS	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
						SOLIDARIDAD Y COMPRENSION	
				4	LENGUAJE	EXPRESIONES TECNICAS	Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y entrenador al igual que reconoce el lenguaje basico del cidomontañismo.
						LENGUAJE RESPETUOSO Y DISPOSICION PARA ESCUCHAR	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	ACTIVIDADES DE INTEGRACION	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	Aplicar gestos tecnico-tacticos por medio de actividades recreativas
						CIRCUITOS RECREATIVOS	mediante actividades recreo deportivas se pondra en practica cada una de las actividades vistas en las diferentes clases
				2	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO RECREO DEPORTIVO	el deportista realizara distintas actividades recreo deportivas con el fin de afinar sus conceptos y conocimientos del deporte, de igual forma mejorar cada dia cada una de las habilidades apendidas

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



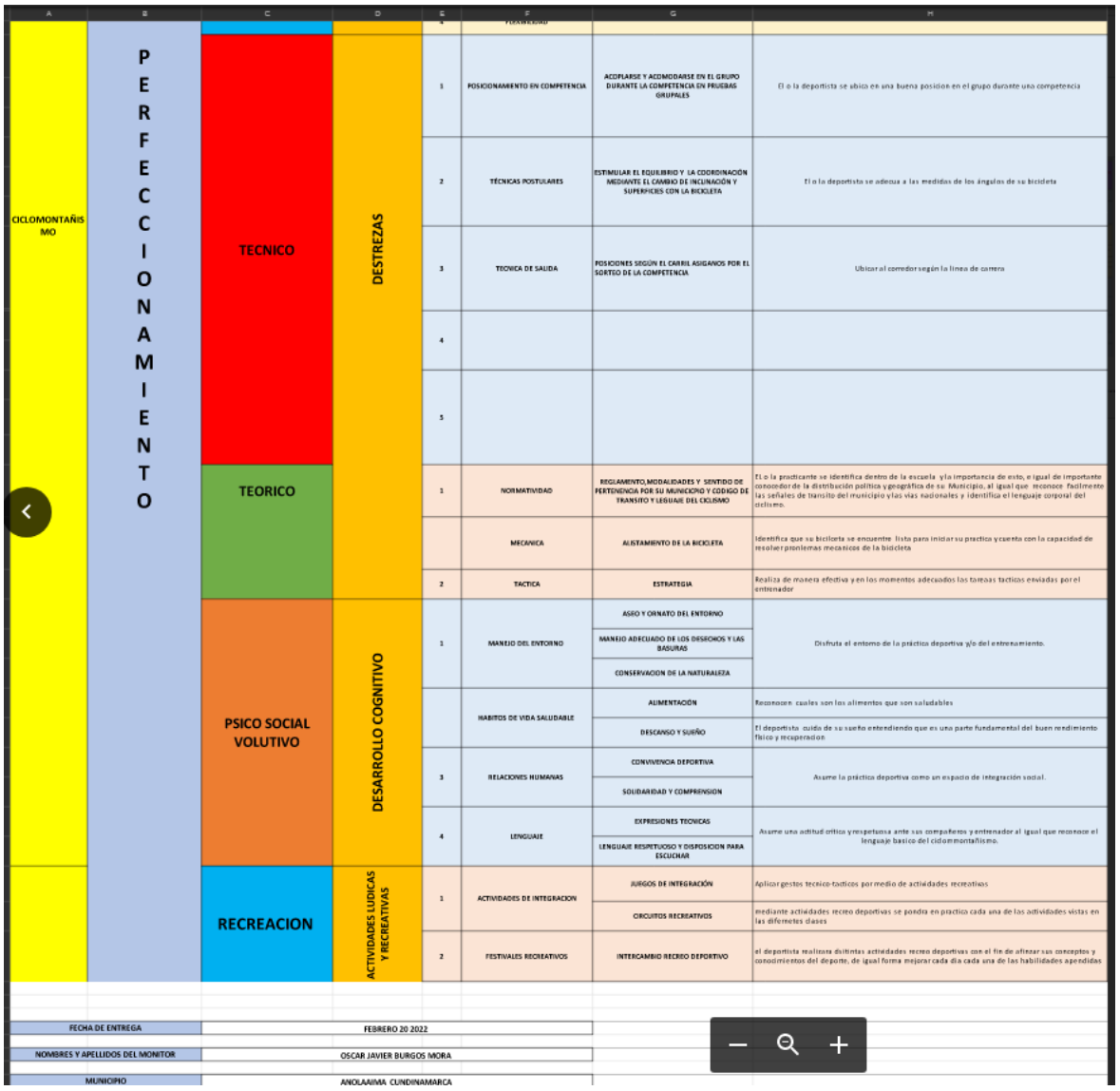
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIENTO

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	TACTICA	HABILIDADES TACTICAS	1	CHEQUEOS DE CONTROL DEPORTIVO	ASPECTOS TACTICOS EN COMPETENCIA	MEJORAR TACTICAMENTE EN LA COMPETENCIA
				2	COMPETENCIAS OFICIALES	POSICIONAMIENTO	EMPEZAR A FIGURAR EN EL AMBITO COMPETITIVO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MEJORAR LA FUERZA GENERAL EN EL TREN SUPERIOR E INFERIOR POR MEDIO DE AUTOCARGA, ZONA MEDIA A TRAVÉS DE CORE Y EJERCICIOS DE BASES INESTABLES PARA MAYOR DOMINIO SOBRE LA BICICLETA EN TERRENOS TÉCNICOS.	El deportista es participe en el mejoramiento de su parte física en la bicicleta e identifica la importancia de la atención a este proceso.
				2	RESISTENCIA	INICIO PREPARACIÓN FISICA	Manejar y adecuar conceptos de intensidad y resistencia a las cargas, trascendiendo esto a aspectos pre deportivos y de competencia
				3	VELOCIDAD	EXPLOSIVIDAD	El deportista maneja tiempo y espacio para sprintar
						ACELERACIÓN	el deportista identifica el momento preciso para aumenta la velocidad durante la competencia
				4	FLEXIBILIDAD	PREVENSIÓN DE LESIONES	Previene lesiones realizando los estiramientos adecuadamente al final de cada sesión.
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIONAMIENTO EN COMPETENCIA	ACOPLARSE Y ACOMODARSE EN EL GRUPO DURANTE LA COMPETENCIA EN PRUEBAS GRUPALES	El o la deportista se ubica en una buena posicion en el grupo durante una competencia
				2	TÉCNICAS POSTULARES	ESTIMULAR EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN MEDIANTE EL CAMBIO DE INCLINACIÓN Y SUPERFICIES CON LA BICICLETA	El o la deportista se adecua a las medidas de los ángulos de su bicicleta
				3	TECNICA DE SALIDA	POSICIONES SEGÚN EL CARRIL ASIGANOS POR EL SORTEO DE LA COMPETENCIA	Ubicar al corredor según la linea de carrera
				4			



CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIONAMIENTO EN COMPETENCIA	ACOPLARSE Y ACOMODARSE EN EL GRUPO DURANTE LA COMPETENCIA EN PRUEBAS GRUPALES	El o la deportista se ubica en una buena posición en el grupo durante una competencia
				2	TÉCNICAS POSTULARES	ESTIMULAR EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN MEDIANTE EL CAMBIO DE INCLINACIÓN Y SUPERFICIES CON LA BICICLETA	El o la deportista se adecua a las medidas de los ángulos de su bicicleta
				3	TECNICA DE SALIDA	POSICIONES SEGÚN EL CARRIL ASIGANOS POR EL SORTEO DE LA COMPETENCIA	Ubicar al corredor según la linea de carrera
				4			
				5			
		TEORICO		1	NORMATIVIDAD	REGLAMENTO, MODALIDADES Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR SU MUNICIPIO Y CODIGO DE TRANSITO Y LEGUAJE DEL CICLISMO	El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia de esto, e igual de importante conocedor de la distribución política y geográfica de su Municipio, al igual que reconoce facilmente las señales de transito del municipio y las vias nacionales y identifica el lenguaje corporal del ciclismo.
					MECANICA	ALISTAMIENTO DE LA BICICLETA	Identifica que su bicicleta se encuentre lista para iniciar su practica y cuenta con la capacidad de resolver pronlemas mecanicos de la bicicleta
				2	TACTICA	ESTRATEGIA	Realiza de manera efectiva y en los momentos adecuados las tareas tacticas enviadas por el entrenador
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MANEJO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO	Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
						MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS	
						CONSERVACION DE LA NATURALEZA	
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Reconocen cuales son los alimentos que son saludables
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista cuida de su sueño entendiendo que es una parte fundamental del buen rendimiento físico y recuperacion
				3	RELACIONES HUMANAS	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
						SOLIDARIDAD Y COMPRENSION	
				4	LENGUAJE	EXPRESIONES TECNICAS	Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y entrenador al igual que reconoce el lenguaje basico del ciclomontañismo.
						LENGUAJE RESPETUOSO Y DISPOSICION PARA ESCUCHAR	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	ACTIVIDADES DE INTEGRACION	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	Aplicar gestos tecnico-tacticos por medio de actividades recreativas
						CIRCUITOS RECREATIVOS	mediante actividades recreo deportivas se pondra en practico cada una de las actividades vistas en las diferentes clases
				2	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO RECREO DEPORTIVO	el deportista realizara distintas actividades recreo deportivas con el fin de afinzar sus conceptos y conocimientos del deporte, de igual forma mejorar cada dia cada una de las habilidades apendidas

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



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA CICLOMONTAÑISMO

INDEPORTES

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ADAPTACIÓN	Que el deportista tenga la capacidad de adaptarce a cual quier superficie sobre su bicicleta
						EQUILIBRIO	El deportista estara en la capacidad de realizar ejercicio y actividades manteniendo el equilibrio subresu bicicleta
						RITMO	Desarrollar en el Deportista movimientos de mallor fulidez y armonia
						ORIENTACION	El deportista diferenciara cual es la drecha la izquierda adelante y atrás
						DIFERENCIACION	El deportista analizara y sabra diferenciar las caracteristicas de cada movimiento en su bicicleta en cuanto a tiempo y espacio,
						AGILIDAD	El deportista tendra la capacidad de solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas
						ORIENTACION	El deportista mantendra durante la ejecucion de los ejercicios una orientacion de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El deportista adoptara a travez se ejercicos la conciencia de como se debe caminar correctamente
						CORRER	El deportista realizara de manera correcta el gesto tecnico de la carrera
						SALTAR	el deportitas tendra la capacidad de desarrollar salto con obsataculos y sin obstaculos utilizando una o sus dos piernas.
						ATRAPAR	El deportista tendra la capacidad de atrapar cualquier objeto en distintas circunstancias mientras se desplaza en la bicicleta
						RODAR	El deportista tiene la capacidad de rodar en diferentes direcciones y sortear obstaculos
						FUERZA EXTREMIDADES	el deportista adquiras de desarrollar ejercicos de fuerza involucrando solo su mismo peso

CICLOMONTAÑISMO	INICIACION					ATRAPAR	en distintas circunstancias mientras se desplaza en la bicicleta
						RODAR	El deportista tiene la capacidad de rodar en diferentes direcciones y sortear obsatáculos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXTREMIDADES SUPERIORES	el deportista sera capas de desarrollar ejercicos de fuerza involucrando solo su mismo peso
						FUERZA EXTREMIDADES INFERIORES	el deportista sera capas de desarrollar ejercicos de fuerza involucrando solo su mismo peso
				2	RESISTENCIA	EJERCICIOS CON INTENSIDAD MODERADAS SIN EL ELEMENTO	Realiza ejercicios de desplazamiento como , caminar,correr, saltar,trepar que mejoren su sitema aerobio
						EJERCICIOS CON INTENSIDAD MODERADAS CON EL ELEMENTO	El deportista realizara ejecicios sibre la bicicleta sobre un tiempo prolongado que ayuden a mejorar su capacidad aerobica.
				3	VELOCIDAD DE REACCION Y DE DESPLAZAMIENTO y	ORIENTAR LA ACTIVIDADES DE VELOCIDAD EN FORMAS JUGADAS CON EJERCICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS PARA DESARROLLAR LA FORMA FISICA	Realiza velocidad de desplazamiento en tramos cortos y reaccióna a diversos estimulos
						CAMBIOS DE DIRECCION	Realiza sprints cortos a pie y en bicicleta para afrontar a compañeros o los obstaculos de los circuitos.
						FRECUENCIA CARDIACA	EL deportista aprendera a tomarce la FC
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD PASIVA	El deportista tendra conciencia de la importancia de la flexibilidad sabiendo que con ello estara evitando el dolor y la fatiga en los músculos, mejorando el balance y la buena postura no,solo en el deporte si no en la vida diaria.
				1	TECNICA DE PEDALEO	POSTURA DE LOS PIES EN LOS PEDALES Y DISTANCIA DEL SILLIN CON RELACION A LA EXTENCION D ELA PIERNA.	Mejorar la posura
						MOVIEMIENTOS CIRCULARES PEDALEO CON PIE DERECHO , IZQUIERDO Y MIXTO	Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta
				2	TECNICA DE FRENADO	DESPLAZARSE EN LA BICICLETA ADOPTANDO DISTINTAS POSTURAS.	Reconocer y ejecutar las destrezas basicas del manejo de la bicicleta
						MOVIMIENTO BÁSICO EN BICICLETA (LANZAR, COGER, ATRAPAR Y PATEAR)	Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación.
							Diferencia y realiza frenado sensible, moderado y enfrenado en

	S M O	C I A C I O N					
			TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE PEDALEO	POSTURA DE LOS PIES EN LOS PEDALES Y DISTANCIA DEL SILLIN CON RELACION A LA EXTENCION D ELA PIERNA.
							MOVIEMIENTOS CIRCULARES PEDALEO CON PIE DERECHO , IZQUIERDO Y MIXTO
							Mejorar la posura
							Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta
					2	TECNICA DE FRENADO	DESPLAZARSE EN LA BICICLETA ADOPTANDO DISTINTAS POSTURAS.
							MOVIMIENTO BÁSICO EN BICICLETA (LANZAR, COGER, ATRAPAR Y PATEAR)
							REALIZAR DESCENSOS CON OBSTÁCULOS
							Reconocer y ejecutar las destrezas basicas del manejo de la bicicleta
							Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación.
							Diferencia y realiza frenado sensible, moderado y profundo en todos los terrenos sin perder el equilibrio.
					3	LANZAMIENTO	POSICION DE PIES
							POSICION DE BRAZOS Y MANOS
							Tiene conciencia de la ayuda de las pieras en el lanzamiento coordinandolo con el movimiento de los brazos
							Sabe sostener el balon con posicion de manos correta y los brazos ejecutando caja y venta para posterior mente lanzar.
					4	RITMO	FORTALECER LA COORDINACIÓN VISO MANUAL Y VISO PEDICA MEDIANTE DESPLAZAMIENTOS QUE INVOLUCREN SALTOS, LANZAMIENTOS Y VELOCIDAD
							desplazamientos a diferentes velocidades para aplicación en el pedaleo continuo
					5	MONTE Y DESMONTE DE LA BICICLETA	MONTE Y DESMONTE DE LA BICICLETA CON APOYO, SIN APOYO Y CON LA BICICLETA EN MOVIMIENTO
							Realiza monte y demosnte de la bicicleta con fluidez
			TEORICO		1	HISTORIA DE LA BICICLETA, ESTRUCTURA DE LA BICICLETA, SUS COMPONENTES Y MANTENIMIENTO	HISTORIA DE LA BICICLETA
							TIPOS DE BICICLETA
							El deportsitas conoce la historia de la bicicleta
							El alumnno conoce y distingue cada uno de los componentes de la bicicleta
					2	NORMATIVIDAD	REGLAMENTO,MODALIDADES Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR SU MUNICIPIO
							CODIGO DE TRANSITOY LENGUAJE DEL CICLISMO
							El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia de esto, e igual de importante conocedor de la distribución politica y geográfica de su Municipio
							Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y las vias nacionales, ademas identifica el lenguaje corporal del ciclismo.
					3	MECANICA	ALISTAMIENTO DE LA BICICLETA
							Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su practica
					1	MANEJO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO
							MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS
							CONSERVACION DE LA NATURALEZA
							Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
							Reconocen cuales son los alimentos que son saludables

		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DE LA BICICLETA, ESTRUCTURA DE LA BICICLETA, SUS COMPONENTES Y MANTENIMIENTO	HISTORIA DE LA BICICLETA	El deportsitas conoce la historia de la bicicleta
						TIPOS DE BICICLETA	El alumnno conoce y distingue cada uno de los componentes de la bicicleta
				2	NORMATIVIDAD	REGLAMENTO,MODALIDADES Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR SU MUNICICPIO	El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia de esto, e igual de importante conocedor de la distribución politica y geográfica de su Municipio
						CODIGO DE TRANSITOY LENGUAJE DEL CICLISMO	Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y las vias nacionales, ademas identifica el lenguaje corporal del ciclismo.
				3	MECANICA	ALISTAMIENTO DE LA BICICLETA	Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su practica
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	MANEJO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO	Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
						MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS	
						CONSERVACION DE LA NATURALEZA	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Reconocen cuales son los alimentos que son saludables
						PRESENTACION PERSONAL	aseo cotidiano tanto personal como de la bicicleta y cada uno de los elementos
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista cuida de su sueño entendiendo que es una parte fundamental del buen rendimiento físico y recuperacion
						EJERCICIO FISICO	Realiza habitualmente actividades físicas saludables.
				3	RELACIONES HUMANAS	APORTAR COMPARTIR	Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
						SOLIDARIDAD Y COMPRENSION	
				4	LENGUAJE	EXPRESIONES TECNICAS	Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y entrenador al igual que reconoce el lenguaje basico del ciclommontañismo.
						DISPOSICIÓN PARA ESCUCHAR	
						LENGUAJE RESPETUOSO	
						EXPRESAR IDEAS	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	COGIDOS EN BICICLETA	mejorar el equilibrio, tecnica de pedaleo y frenado
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TIRO AL BLANCO DESDE LA BICICLETA	mejorar la habilidad sobre la bicicleta
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ORIGAMI	Fortalecer la creatividad y la motricidad fina
						COLOREAR	El deportista participara activa mente de tal manera que pueda afianzar y mejorar su motricidad fina
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ACTIVIDADES RECREATIVAS SOBRE LA BICILETA	mediante actividades recreo deportivas se pondra en practica cada una de las actividades vistas en las difernetes clases
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO RECREO DEPORTIVO	el deportista realizara dsitintas actividades recreo deportivas con el fin de afinzar sus conceptos y conocimientos del deporte, de igual forma mejorar sus habilidades motrices

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