EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE MAYO- CTO 244 -2022			
Nombre del contratista	.JAIME RICARDO ANGEL POVEDA		
Número de identificación	80.322.741 CAPARRAPI	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	MAYO	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000182

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 REGIÓNQUE PROGRESA", PARA 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.	ESCUELA DE CICLISMO CAPARRAPI ACTIVA PARA LOS NIÑOS, NIÑAS Y JOVENES DEL INSTITUTO DE DEPORTES INDEPORTES EN LOS NIVELES INICIACION-FUNDAMENTACION-Y PERFECIONAMIENTO    
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.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: CICLISMO MUNICIPIO: CAPARRAPI NOMBRE DEL FORMADOR: JAIME RICARDO ANGEL POVEDA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 PM A 3:00 PM	GRUPO		INICIACION	INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
3:00 PM A 5:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
5:00 PM A 7: 00 PM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			Por decisión del director de deportes municipal se realiza un cambio del dia de juevez para el dia miercoles apartir de marzo para los entrenamientos de ciclismo.
NOMBRE MONITOR			JAIME RICARDO ANGEL POVEDA						

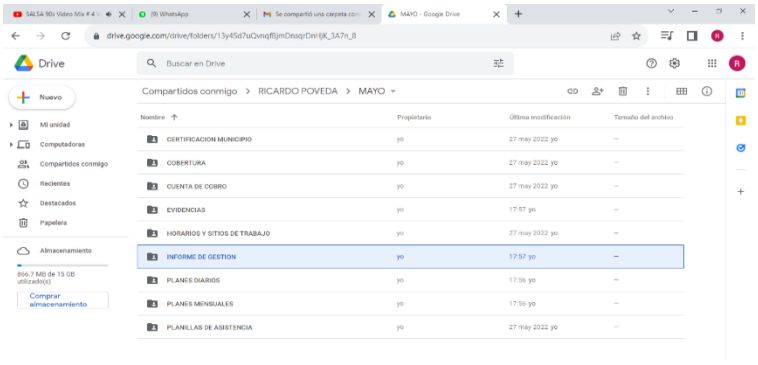
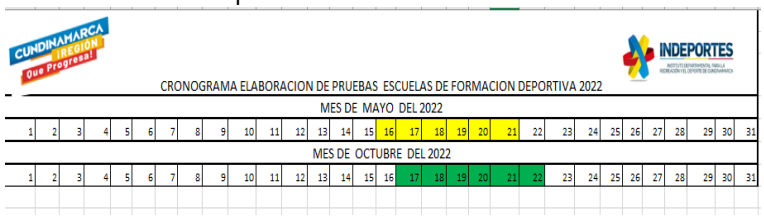
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE

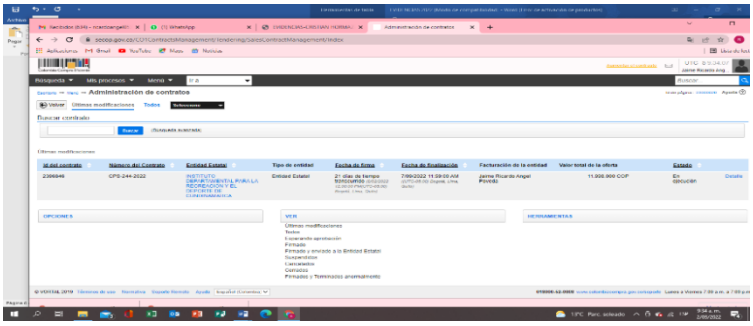
Anexo No 1 cuadro sitios de trabajo y horarios

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.	Fotos sesión 27 día martes 03 de mayo fundamentación     Fotos sesión 30 día martes 10 de mayo iniciación     Fotos sesión 33 día martes 17 de mayo perfeccionamiento    

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 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.	Obtengo una cobertura global de 40 beneficiados distribuidos en las tres categorías correspondientes por Indeportes Cundinamarca las cuales son Iniciación, fundamentación y Perfeccionamiento en donde se han desarrollados las clases presenciales teniendo como cobertura en las siguientes categorías: Iniciación: 17 deportistas Fundamentación: 15 deportistas Perfeccionamiento: 08 deportistas Cabe aclarar que se obtiene deportistas que hacen parte de las diferentes categorías por el nivel técnico y táctico y no por las edades correspondientes por tal motivo se verá una diferencian entre la lista de asistencia por categorías y la cobertura poblacional.    Grupo de WhatsApp para comunicación de clases y actividades con los deportistas. Anexo 1 planillas de asistencia Anexo 2 planillas cobertura poblacional
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	SIEMPRE EL BUEN USU DEL NOMBRE DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE CICLISMO “CAPARRAPI ACTIVA”  
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.	Prepare y ejecute las sesiones solicitadas por Indeportes Cundinamarca para las escuelas de formación deportiva de ciclismo, ubicadas en la zona urbana del municipio de Caparrapí, cada sesión está dividida en tres fases; fase inicial, central y final con una duración de dos horas 03 de mayo 2022 sesión -27 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 04 de mayo 2022 sesión -28 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento

	06 de mayo 2022 sesión -29 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 10 de mayo 2022 sesión -30 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 11 de mayo 2022 sesión- 31 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 13 de mayo 2022 sesión -32 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 17 de mayo 2022 sesión -33 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 18 de mayo 2022 sesión -34 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 20 de mayo 2022 sesión -35 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 24 de mayo 2022 sesión -36 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 25 de mayo 2022 sesión -37 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 27 de mayo 2022 sesión -38 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento   Anexo planes diarios de clase

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.	Subiré al drive las planeaciones y información requeridas o solicitadas por el respectivo coordinador 
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.	Presente para el mes de mayo las planeaciones de clase en conjunto con el plan pedagógico y malla pedagógica al respectivo supervisor. Anexo plan mensual.
9	Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Presente los cuadros de las pruebas de evaluaciones técnicas, físicas y teóricas para mes de mayo dispuesto por la mesa técnica indeportes Cundinamarca año 2022.    Anexo planillas de pruebas y fotos
10	El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	Solicite cetificado al ente deportivo del mes de abril Anexo 1 cetificacion del Coordinador deportes caparrapi

11	Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoyare las diferentes actividades que realice la subgerencia técnica o entes deportivos en los municipios asignados: Se apoyó la realización del día del niño y comité de riesgo el día 01 mayo 2022, por parte de la administración municipal y gobernación de Cundinamarca se apoyó la copa elite de microfutbol femenino el día 22 de mayo se apoyó la realización del día del desafío 25 de mayo.   
12	Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Asistí a capacitación de pruebas físicas el día 12 de mayo al Municipio de Facatativá-presentación de formadores deportivos ante el director de deportes de Caparrapí 31 de mayo    Anexo certificación reunión Indeportes Cundi 31 mayo Caparrapí.
13	Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Durante el mes de mayo no se diligencio área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto
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.	
15	Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Realice entrega del informe al gestor Daniel Colmenares con los avances que tuve este mes de mayo y proyecte la entrega del informe final cuando sea requerido. Cumpliendo con todos los criterios exigidos por el supervisor para la entrega de estos informes.

Obligación No 4

Anexo 1 planillas de asistencia

Iniciación



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN MARTIN RAMIREZ	3177633804			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
2	SARA VALENTINA CASTAÑEDA	3214116600			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
3	ANDRES FELIPE ACOSTA	3214116600			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
4	MATEO SAMBRANO	3212296712			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
5	SARA REYES				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
6	YEISON LEON	3176731461			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
7	NOLAN RIAÑO	3176731461			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
8	GREGORI GONZALEZ	3224092944			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
9	MATIAS CIFUENTES	3125388846			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
10	DULCE MARIA CIFUENTES	3125388846			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
11	MAIDE CUELLAR	3197444386			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
12	BAIRON HERNANDEZ	3143181834			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
13	JADER RAMIREZ	3123505188			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
14	JAMES MURCIA	3208562014			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
15	JUAN PABLO ANGEL	3145310374			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
16	JUANA VALENTINA ANGEL	3113622221			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
17	ERIK JAMPIER GARZON VEGA	3209987703			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%

Fundamentación



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANDRES TRIANA LADINO	3107428766			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
2	VALERYTH LORENA ESPEJO	3126970983			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
3	BRAYAN MOJICA	3225661140			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
4	MARIA TRIANA	3213304668			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
5	LUIS BABATIVA	3144481830			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
6	ALEJANDRA HERNANDEZ	3143181834			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
7	DANILO MAHECHA	3112211408			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
8	VALENTINA LOPEZ	3117152271			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
9	DANA VALENTINA HERNANDEZ	3158257173			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
10	SARA LICETH HERNANDEZ	3158257173			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
11	SAMUEL STIVEN CARDENAS MEDINA	3112514751			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
12	XAVI DANIER HERNANDEZ CAMACHO	3128801753			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
13	JUSTIN MAHECHA	3212888951			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
14	LUIS ALEJANDRO MAHECHA REAL	3134874644			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
15	ESTEFANI MAHECHA REAL	3134874644			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%

Perfeccionamiento



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SANTIAGO MAHECHA	3122065634			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
2	JHON RAMIREZ	3123505188			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
3	ALEJANDRO OSPINA	3204761627			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
4	DUHAM MAHECHA	3158374698			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
5	YEISON GARZON	3218816135			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
6	JUAN PABLO HERNANDEZ	3123538701			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
7	ANDRES SANTIAGO OLAYA	3235332092			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1					12	12	0	100%
8	JHON ALEXANDER SOTELO	3208535299			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1								

Anexo 2 planillas cobertura poblacional



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	4	1	4		1										5
7 AÑOS	8	2	8		2										10
8 AÑOS		2			2										2
9 AÑOS	4	3	4		3										7
10 AÑOS	2	3	2		2	1									5
11 AÑOS	2		1	1											2
12 AÑOS		1			1										1
13 AÑOS	4		4												4
14 AÑOS	2		2												2
15 AÑOS	2		2												2
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	28	12	27	1	11	1									40

Obligación No 6

Anexo 1 horarios y sitios de trabajo



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

DEPORTE / MODALIDAD:	CICLISMO
MUNICIPIO:	CAPARRAPI
NOMBRE DEL FORMADOR:	JAIME RICARDO ANGEL POVEDA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 PM A 3:00 PM	GRUPO		INICIACION	INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
3:00 PM A 5:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
5:00 PM A 7: 00 PM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			Por decisión del director de deportes municipal se realiza un cambio del dia de juevez para el dia miercoles apartir de marzo para los entrenamientos de ciclismo.

NOMBRE MONITOR	JAIME RICARDO ANGEL POVEDA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE

Anexo 36 Planeaciones por día mes de junio – 12 iniciación – 12 fundamentación – 12 perfeccionamiento



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 39	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 17		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
	Introduccion a la clase		5	listado
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos tradicionales	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando s	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 39	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ricardo angel poveda				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 39	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 40	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ricardo angel poveda				N° de deportistas: 17		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
	Introduccion a la clase		5	listado
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
2.	Ritmo				
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio		X	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal		Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 40	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ricardo angel poveda					N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1. llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2. movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3. realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4. realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6. desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8. recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 40	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-B
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 41	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 17		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	listado
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 41	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 41	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-B
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 42	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 17		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
	Introduccion a la clase		5	listado
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-B
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 42		N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda				N° de deportistas: 15			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 42	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ##########	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 43	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 17		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	listado
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-B
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 43	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando s	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 43	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1. llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2. movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3. realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4. realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6. desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando s	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8. recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 44	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 17		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	listado
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando s	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 44	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando su	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
2.	Ritmo				
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio		X	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 44	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTADO
	Introduccion a la clase			5	
1.llamado a lista	llamado a lista		x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular		x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento		x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando su	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-B
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 45	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 17		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
	Introduccion a la clase	X	5	listado
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando s	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-B
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 45	N° de semana: 3	
Nombre del Formador: ricardo angel poveda				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando s	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 45	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando s	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 46	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 17		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	listado
	Introduccion a la clase	X	5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-B
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaci			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando s	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-B
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 46		N° de semana: 3
Nombre del Formador: ricardo angel poveda				N° de deportistas: 15			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	ES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-B
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaci			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	ES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-B
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 46	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	ES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-B
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaci			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	ES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-B
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 47		N° de semana: 4
Nombre del Formador: ricardo angel poveda				N° de deportistas: 17			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	listado
	Introduccion a la clase		X	5	
1.llamado a lista	llamado a lista		x	5	
	Movilidad Articular		x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento		x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando su	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 47	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando s	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal		Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 47	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ricardo angel poveda					N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	ES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-B
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos tradicionales	Capacidad	Manifestaci			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando sus componentes y dando un buen uso de ello	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	ES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-B
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal		Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 48	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ricardo angel poveda					N° de deportistas: 17		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	listado
	Introduccion a la clase	X	5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos tradicionales	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando sus componentes y dando un buen uso de ellos	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 48	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos tradicionales	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando sus componentes y c	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	LES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BI
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 48	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BICICLETA
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos tradicionales	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando sus componentes	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BICICLETA
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 49	N° de semana: 4	
Nombre del Formador: ricardo angel poveda				N° de deportistas: 17		Edades: 6 a 8 años	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	listado
	Introduccion a la clase	X	5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BICICLETA
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos tradicionales	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando sus componentes	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BICICLETA
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 49	N° de semana: 4	
Nombre del Formador: ricardo angel poveda				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BICICLETA
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos tradicionales	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando sus componentes	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BICICLETA
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 49	N° de semana: 4	
Nombre del Formador: ricardo angel poveda				N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BICICLETA
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos tradicionales	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando sus componentes	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BICICLETA
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 50	N° de semana: 5	
Nombre del Formador: ricardo angel poveda				N° de deportistas: 17		Edades: 6 a 8 años	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	listado
	Introduccion a la clase	X	5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BICICLETA
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos tradicionales	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando sus componentes	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BICICLETA
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal		Municipio: caparrapi		Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 50	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ricardo angel poveda						N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BICICLETA
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos tradicionales	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando sus componentes	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BICICLETA
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/06/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 50	N° de semana: 5	
Nombre del Formador: ricardo angel poveda				N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTADO
	Introduccion a la clase		5	
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.realiza calentamiento de extremidades superiores e inferiores	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BICICLETA
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos tradicionales	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima	x	15	
3.		Explosiva			
4.realiza trabajo de movilidad articular con diferentes variantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
5.		Anaerobica			
6.desarrolla actividad ludica por medio de la bicicleta utilizando sus componentes	Velocidad	Maxima	x	15	
7.		Desplazamiento			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BICICLETA
1. Control de postura con bicicleta	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Control de frenos delantero y trasero	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PITO
1.Estiramiento		3	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA

ANEXO CERTIFICACION DEL MUNICIPIO MES DE MAYO

ALCALDÍA MUNICIPAL DE
CAPARRAPÍ
NIT: 899999710-0

EL COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE CAPARRAPÍ CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que Jaime Ricardo Ángel Poveda identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 80.322.741 de Caparrapí Cundinamarca presto sus servicios como INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLISMO, durante el periodo comprendido entre el 01 de mayo de 2022 al 30 de mayo de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los 30 del mes de mayo de 2022

Coordinador.
John Fredy Mahecha Alarcón

ANEXO PLANES MENSUALES MAYO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: CAPARRAPI**		
LUGAR:				ESTADIO MUNICIPAL		**HORARIO DE PRACTICA:** 1:00 PM A 3:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**MAYO**		**MAYO**		**MAYO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x				
			RESPONSABILIDAD	x				
			COMPAÑERISMO	x				
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA	x				
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	x				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x				
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	x				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x				
			RITMO					
			EQUILIBRIO	x				
			ORIENTACION	x				
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	x				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x				
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	x				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x				
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x				
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x				

FIRMA FORMADOR:

JAIME RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				MAYO		MUNICIPIO: CAPARRAPI		
LUGAR:				ESTADIO MUNICIPAL		HORARIO DE PRACTICA:	3:00 PM A 5:00 PM	
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				MAYO		MAYO		MAYO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X		
			RESPONSABILIDAD			X		
			COMPAÑERISMO			X		
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA			X		
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN			X		
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X		
			MOVILIDAD ARTICULAR			X		
			CALENTAMIENTO			X		
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X		
			RITMO					
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION			X		
			DIFERENCIACION			X		
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN			X		
	PARTE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		
			VELOCIDAD			X		
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA			X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X		
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X		
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X		

FIRMA FORMADOR:

JAIME RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				MAYO		MUNICIPIO: CAPARRAPI		
LUGAR:				ESTADIO MUNICIPAL		HORARIO DE PRACTICA:	5:00 PM A 7:00 PM	
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				MAYO		MAYO		MAYO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					x
			RESPONSABILIDAD					X
			COMPAÑERISMO					X
			JUSTICIA					
			COOPERACION					X
			LEALTAD					X
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					X
			OBEDIENCIA					X
			AUTODISCIPLINA					X
			PARTICIPACIÓN					X
			PERSEVERANCIA					X
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					X
			MOVILIDAD ARTICULAR					X
			CALENTAMIENTO					X
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					X
			EQUILIBRIO					X
			ORIENTACION					X
			DIFERENCIACION					X
			REACCIÓN					X
			ADAPTACIÓN					
	PARTE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X
			VELOCIDAD					X
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA					X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					X
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					X
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					X

FIRMA FORMADOR:

JAIME RICARDO ANGEL POVEDA

ACTA REUNION INDEPORTES INDEPORTES CUNDINAMARCA CAPARRAPI 31 DE MAYO

INDEPORTES

PROGRAMA: ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
Presentacion formadores, socializacion Politica Publica deporte	31 mayo 2022.	2

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
BIBLIOTECA MUNICIPAL CAPARRAPI	11:50.	

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

Presentar Formadores deportes
Socializacion Politica Publica deporte.

ORDEN DEL DÍA:

Se presentan formadores a la Secretaria de desarrollo social del Municipio de caparrapi, manifiesta que la participación de algunos formadores.
- se solicita información politica publica deporte - caparrapi.
- social@caparrapi-cundinamarca.gov.co este correo es suministrado para el envío de información relacionada a las actividades acordadas por el instituto
- se socializa actividad del dia de la Bicicleta.
- se reciben opiniones de formadores y gestor Provincial.

CUNDINAMARCA REGIÓN

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Diana Marcela Bernal Pulido	
Daniel Calmenares	
William Fernando Bonilla	
Ricardo Mejia	
Sergio Javier Beltrán Perez.	Sergio Beltrán
Yenny Silvia Arias Real	
Deisy Madeli Herrera Tejada	
Sandra Paola Ramos Cubillos	

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Pi
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 120

Escaneado con CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1071581418	JUAN PABLO ANGEL CASTRILLON	6	23		:	11,5	128		:	64	67		:	33,5	63		:	31,5
2	1058204046	NAIDE ISABELA CUALLAR FAJARDO	6	20		:	10	125		:	62,5	61		:	30,5	66		:	33
3	1028407435	MATIAS CIFUENTES	6	21		:	10,5	125		:	62,5	64		:	32	61		:	30,5
4	1071581175	BAIRON SANTIAGO HERNANDEZ	6	23		:	11,5	121		:	60,5	63		:	31,5	61		:	30,5
5	1071581223	YEISON LEON	6	20		:	10	128		:	64	60		:	30	61		:	30,5
6	1141722329	JUAN MARTIN RAMIREZ	7	28		:	14	135		:	67,5	64		:	32	65		:	32,5
7	1071581021	ANDRES FELIPE ACOSTA ALVAREZ	7	27		:	13,5	133		:	66,5	61		:	30,5	49		:	24,5
8	1010845157	SARA VALENTINA CATAÑO PULGARIN	7	26		:	13	130		:	65	62		:	31	62		:	31
9	1071581088	JUANA VALENTINA ANGEL	7	26		:	13	130		:	65	65		:	32,5	60		:	30
10	6897200- VENEZUELA	GREGORI GONZALEZ	7	23		:	11,5	130		:	65	64		:	32	64		:	32
11	1054565395	ERIK JAMPIER GARZON VEGA	7	23		:	11,5	125		:	62,5	65		:	32,5	60		:	30
12	1071581064	NOLAN RIAÑO	7	25		:	12,5	125		:	62,5	64		:	32	67		:	33,5
13	1070397838	DAVID MATEO ORTIZ ZAMBRANO	7	27		:	13,5	137		:	68,5	62		:	31	64		:	32
14	1071581034	JAMES MURCIA	7	26		:	13	137		:	68,5	65		:	32,5	61		:	30,5
15	1058203550	JADER RAMIREZ	7	23		:	11,5	133		:	66,5	64		:	32	58		:	29
16	1071581013	SARA REYES	8	21		:	10,5	133		:	66,5	66		:	33	65		:	32,5
17	1028405547	DULCE MARIA CIFUENTES	8	23		:	11,5	137		:	68,5	70		:	35	64		:	32
18	1074816965	ANDRES TRIANA LADINO	9	34		:	17	140		:	70	73		:	36,5	66		:	33
19	1023167485	LUIS ALEJANDRO BAVATIVA	9	34		:	17	137		:	68,5	70		:	35	62		:	31
20	1071580262	SARA LICETH HERNANDEZ	9	23		:	11,5	150		:	75	69		:	34,5	68		:	34
21	1013138441	XAVI DANIER HERNANDEZ CAMACHO	9	34		:	17	145		:	72,5	67		:	33,5	59		:	29,5
22	1071580454	ALEJANDRA HERNANDEZ	9	37		:	18,5	140		:	70	65		:	32,5	64		:	32
23	1058201938	VALERYTH LORENA ESPEJO	9	37		:	18,5	147		:	73,5	68		:	34	82		:	41
24	1011207035	JUSTIN MAHECHA	9	33		:	16,5	145		:	72,5	66		:	33	61		:	30,5
25	1058201938	MARIA TRIANA	10	34		:	17	148		:	74	68		:	34	72		:	36
26	1071580590	BRAYAN MOJICA	10	36		:	18	150		:	75	69		:	34,5	66		:	33
27	1071579301	ESTEFANI MAHECHA REAL	10	32		:	16	155		:	77,5	72		:	36	65		:	32,5
28	1071580272	LUIS ALEJANDRO MAHECHA REAL	10	30		:	15	150		:	75	69		:	34,5	63		:	31,5
29	1071580276	DANA VALENTINA HERNANDEZ	10	31		:	15,5	150		:	75	69		:	34,5	65		:	32,5
30	1016055100	SAMUEL STIVEN CARDENAS MEDINA	11	33		:	16,5	1,52		:	0,76	72		:	36	69		:	34,5
31	1105580305	DANILO MAHECHA	11	37		:	18,5	1,57		:	0,785	74		:	37	63		:	31,5
32	1019999958	VALENTINA LOPEZ	12	37		:	18,5	1,46		:	0,73	72		:	36	67		:	33,5
33	141119051	JUAN PABLO HERNANDEZ	13	60		:	30	1,67		:	0,835	95		:	47,5	64		:	32
34	1071579608	DAIRON FABIAN OLAYA	13	55		:	27,5	1,61		:	0,805	81		:	40,5	68		:	34
35	1013615638	SANTIAGO MAHECHA	13	21		:	10,5	1,24		:	0,62	67		:	33,5	66		:	33
36	1071580384	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ	13	43		:	21,5	1,53		:	0,765	67		:	33,5	72		:	36
37	1071569433	DUJAN STEBAN MAHECHA	14	42		:	21	1,57		:	0,785	67		:	33,5	72		:	36
38	1071579648	BRANNY YASET CAICEDO	14	47		:	23,5	1,67		:	0,835	83		:	41,5	79		:	39,5
39	1071579090	ALEJANDRO OSPINA	15	63		:	31,5	1,67		:	0,835	84		:	42	95		:	47,5
40	1022383527	JHON ALEXANDER SOTELO	15	58		:	29	1,61		:	0,805	83		:	41,5	81		:	40,5
MUNICIPIO EVALUADO:				**CAPARRAPI**															
FORMADOR:				**JAIME RICARDO ANGEL POVEDA**															

Página 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE Y02 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			
1	JUAN PABLO ANGEL CASTRILLON	6	4,61	4,67	4,64		40		118	120		120	15	30	22,5		16,81
2	NAIDE ISABELA CUALLAR FAJARDO	6	5,98	5,96	5,97		26		103	105		105	19	32	25,5		19,37
3	MATIAS CIFUENTES	6	5,16	4,69	4,93		29		103	74		103	40	32	36		19,58
4	BAIRON SANTIAGO HERNANDEZ	6	5,39	5,31	5,35		36		91	95		95	58	44	51		20,89
5	YEISON LEON	6	6,25	5,83	6,04		7		92	89		92	46	45	45,5		20,43
6	JUAN MARTIN RAMIREZ	7	4,53	4,76	4,65		30		134	123		134	26	25	25,5		15,44
7	ANDRES FELIPE ACOSTA ALVAREZ	7	5,69	5,36	5,53		30		93	77		93	36	38	37		21,59
8	SARA VALENTINA CATAÑO PULGARIN	7	5,94	5,1	5,52		20		93	101		101	36	35	35,5		14,77
9	JUANA VALENTINA ANGEL	7	4,34	4,16	4,25		45		131	140		140	39	29	34		12,84
10	GREGORI GONZALEZ	7	4,67	4,5	4,50		13		120	119		120	31	19	25		14,5
11	ERIK JAMPIER GARZON VEGA	7	4,66	4,61	4,64		37		120	129		129	34	24	29		16,4
12	NOLAN RIAÑO	7	6,2	5,96	6,08		5		87	90		90	40	36	38		20,93
13	DAVID MATEO ORTIZ ZAMBRANO	7	4,33	4,24	4,29		14		136	126		136	33	38	35,5		12,81
14	JAMES MURCIA	7	4,55	4,3	4,43		10		101	105		105	34	38	36		14,58
15	JADER RAMIREZ	7	4,89	4,77	4,83		20		107	102		107	46	45	45,5		15,23
16	SARA REYES	8	4,48	4,33	4,41		26		128	112		128	15	15	15		14,98
17	DULCE MARIA CIFUENTES	8	4,91	4,68	4,80		58		92	114		114	30	29	29,5		14,87

MUNICIPIO EVALUADO:	CAPARRAPI
FORMADOR :	JAIME RICARDO ANGEL POVEDA

Página 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	ANDRES TRIANA LADINO	9	4,53	4,79	4,66		12	FALSO	110	111		111	19	19	19		14,91	
2	LUIS ALEJANDRO BAVATIVA	9	3,9	4,97	4,44		17	FALSO	153	168		168	22	28	25		11,91	
3	SARA LICETH HERNANDEZ	9	3,9	4,15	4,03		43	60	143	144		144	15	15	15		12,76	
4	XAVI DANIER HERNANDEZ CAMACHO	9	4,78	4,71	4,75		33	50	113	115		115	31	23	27		13,73	
5	ALEJANDRA HERNANDEZ	9	5,95	5,98	5,97		30	40	98	94		98	34	24	29		16,31	
6	VALERYTH LORENA ESPEJO	9	4,24	3,99	4,12		60	90	129	131		131	27	24	25,5		12,87	
7	JUSTIN MAHECHA	9	5,24	5,98	5,61		16	FALSO	110	119		119	37	34	35,5		14,89	
8	MARIA TRIANA	10	4,84	4,36	4,60		27	40	130	127		130	33	33	33		12,81	
9	BRAYAN MOJICA	10	3,56	3,53	3,55		67	100	153	150		153	12	20	16		11,67	
10	ESTEFANI MAHECHA REAL	10	4,48	4,33	4,41		40	50	128	138		138	15	15	15		12,18	
11	LUIS ALEJANDRO MAHECHA REAL	10	4,18	4,1	4,14		33	50	108	108		108	17	25	21		13,21	
12	DANA VALENTINA HERNANDEZ	10	4,46	4,6	4,53		12	FALSO	142	138		142	11	12	11,5		14,53	

MUNICIPIO EVALUADO:	CAPARRAPI
FORMADOR :	JAIME RICARDO ANGEL POVEDA

Página 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

Página 1

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE 902 MAZ (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SAMUEL STIVEN CARDENAS MEDINA	11	6,23	5,78	6,01	FALSO	5	FALSO	67	65	66	67	30	20	25	FALSO	17,94	
3	DANILO MAHECHA	11	4,46	4,6	4,53	FALSO	32	50	141	150	145,5	150	19	14	16,5	FALSO	14,4	
12	VALENTINA LOPEZ	12	4,24	4,56	4,40	FALSO	28	40	150	150	150	150	18	26	22	FALSO	13,84	
13	JUAN PABLO HERNANDEZ	13	4,64	4,47	4,56	FALSO	98	100	118	120	119	120	21	20	20,5	FALSO	13,84	
14	DAIRON FABIAN OLAYA	13	4,1	3,87	3,99	FALSO	45	70	146	159	152,5	159	17	13	15	60	12,21	
15	SANTIAGO MAHECHA	13	3,81	3,66	3,74	FALSO	56	90	172	166	169	172	18	15	16,5	FALSO	11,83	
16	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ	13	4,9	5,17	5,04	FALSO	14	FALSO	144	137	140,5	144	21	22	21,5	FALSO	14,56	

MUNICIPIO EVALUADO:	CAPARRAPI
FORMADOR :	JAIME RICARDO ANGEL POVEDA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

Página 1

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recurrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	DUJAN STEBAN MAHECHA	14	3,87	3,69	3,78		89	169	173	178	175,5	173	14	9	11,5		11,17	50
3	BRANNY YASET CAICEDO	14	3,58	3,69	3,64		84	100	179	174	176,5	179	8	11	9,5		10,83	60
10	ALEJANDRO OSPINA	15	3,48	3,34	3,41		104		210	210	210	210	25	17	21		10,53	60
11	JHON ALEXANDER SOTELO	15	3,98	3,76	3,87		53	70	180	171	175,5	180	15	22	18,5		11,25	50

MUNICIPIO EVALUADO:	CAPARRAPI
FORMADOR :	JAIME RICARDO ANGEL POVEDA

INFORME TECNICO DE LAS PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS

MUNICIPIO CAPARRAPI

FORMADOR RICARDO ANGEL

DISCIPLINA CICLISMO

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS	FECHA/HORA/NIVEL/LUGAR
PESO CORPORAL El niño, niña o joven descalzo, se situará en el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies descalzos, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Unidad de Medida Kilogramos.	18 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO CANCHA DE FUTBOL
ESTATURA DE PIE El niño, niña o joven permanecerá de pie con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con la cinta métrica y/o metro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del oído y el borde inferior de la órbita del ojo. El niño, niña o joven inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Unidad de medida centímetros.	18 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO CANCHA DE FUTBOL
PERIMETRO DE LA CINTURA El niño, niña o joven llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca. Unidad de medida centímetros.	18 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO CANCHA DE FUTBOL
ESTATURA SENTADO El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90° con los muslos al igual que la articulación de la rodilla. La lectura de la medida se realizará tomando el cero de la medida a nivel de la superficie del banco, o restando a la lectura final la altura del banco. Unidad de medida centímetros.	18 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO CANCHA DE FUTBOL

PRUEBAS FISICAS	FECHA/HORA/NIVEL/LUGAR
TEST: 20 METROS Los participantes comenzaran de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. Unidad de medida segundos/milésimas.	20 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO POLICIA
TEST DEL BASTON El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi-extendidos, el pulgar separado (mano semi-cerrada) y la vista fija en el bastón. La medida es referenciada por la parte superior del pulgar, es decir, la parte prensil de la mano, allí se coloca en cero antes de soltarlo y se toma la medida al ser atrapado. Se registra en centímetros y milímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano.	20 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO POLICIA
TEST SHUTTLE 4X10 METROS Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A,C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida. Unidad de medida en segundos/milésimas.	24 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO POLICIA
TEST SALTO LARGO SIN IMPULSO La prueba de salto horizontal comienza de pie, con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos. Unidad de medida centímetros.	24 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO POLICIA
TEST COURSE NAVETTE Consiste en correr el mayor tiempo posible entre 2 líneas separadas por 20 metros en doble sentido, ida y vuelta. El ritmo de carrera es impuesto por una señal sonora. El reproductor de audio debe estar colocado en un costado del espacio para facilitar el sonido. Las primeras etapas son de velocidad baja y tienen como objetivo familiarizarse con el test y, a su vez, realizar una entrada en calor específica. El sujeto debe pisar detrás de la línea de 20 metros en el momento justo en que se emite la señal sonora o «beep». El test finaliza cuando el sujeto se detiene por que alcanzó la fatiga o cuando por 2 veces consecutivas no llega a pisar detrás de la línea al sonido del «beep». Unidad de medida; número de recorridos realizado.	24 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO POLICIA

REGISTRO FOTOGRAFICO CATEGORIA INICIACION- TEST BASTON





ESTATURA SENTADO





SALTO LARGO SIN IMPULSO






REGISTRO FOTOGRAFICO CATEGORIA FUNDAMENTACION -PESO





20 METROS





PERIMETRO DE CINTURA CINTURA






REGISTRO FOTOGRAFICO CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO – **BASTON**





TEST SHUTTLE





PESO

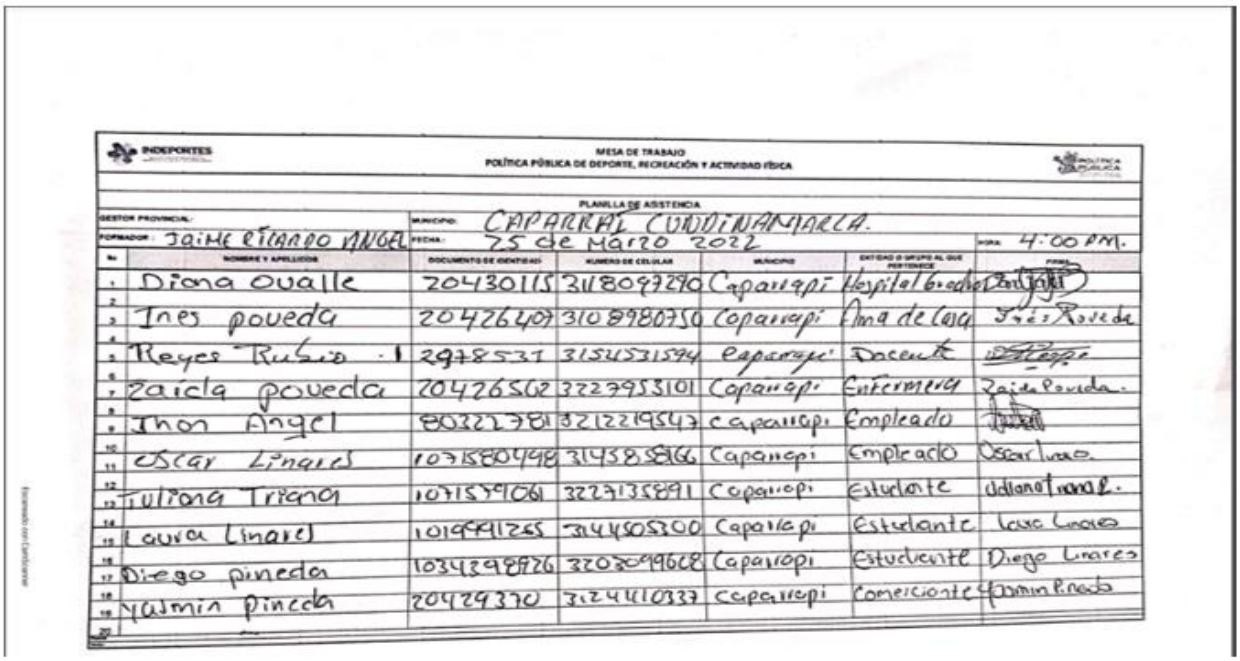




POLITICA PUBLICA CAPARRAPI CONVOCATORIA



POLITICA PUBLICA CAPARRAPI LISTADO DE PARTICIPANTES



INDEPORTES

MESA DE TRABAJO
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

GESTOR PROVINCIAL:
FORMADOR: JAIME RICARDO ANGEL
MUNICIPIO: CAPARRAPI CUNDINAMARCA.
FECHA: 25 de Marzo 2022
HORA: 4:00 PM.

No.	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Diana Ovalle	20430115	3118097290	Caparrapi	Hospital Rocha	
2	Ines poveda	20472640	3108980750	Caparrapi	Ama de casa	Ines Poveda
3	Reyes Rubio	2978537	3154531594	Caparrapi	Docente	
4	Zaida poveda	20472562	3223953101	Caparrapi	Enfermera	Zaida Poveda.
5	Jhon Angel	80322781	3212219547	Caparrapi	Empleado	
6	Oscar Linares	1071580498	3145855866	Caparrapi	Empleado	Oscar Linares.
7	Juliana Triana	1071579061	3227135891	Caparrapi	Estudiante	Juliana Triana.
8	Laura Linares	1019491265	3144505300	Caparrapi	Estudiante	Laura Linares
9	Diego pineda	1034398926	3203249628	Caparrapi	Estudiante	Diego Linares
10	Yasmin Pineda	20429370	3124410337	Caparrapi	Comerciante	Yasmin Pineda

POLITICA PUBLICA CAPARRAPI PROBLEMAS – SOLUCIONES

Tabulación mesa de trabajo			
Municipio	**Temática**	**Aportes mesas de trabajo**	**Situación**
caparrapapi centro	Deporte Formativo	Falta instructores	Problema
caparrapapi centro	Deporte Escolar	Falta de educadores de educacion fisica en las escuelas	Problema
caparrapapi centro	Deporte social comunitario	No se ve la oportunidad para la practica del deporte en los campesinos ni entercambi con el casco urbano	Problema
caparrapapi centro	Deporte competitivo asociado y de altos logros	falta de apoyo a los deportistas de alto rendimiento en los distintos deportes que se realiza en el municpio	Problema
caparrapapi centro	Deporte competitivo asociado y de altos logros	mas posibilidades de estudiar con becas hacia el deporte	Problema
caparrapapi centro	Deporte competitivo asociado y de altos logros	mas apoyo a los jugadores de alto rendimiento	Problema
caparrapapi centro	infrastructura deportiva y recreativa	falta de escenarios deportivos	Problema
caparrapapi centro	actividad fisica	mas actividad fisica tervera edad	Problema
caparrapapi centro	actividad fisica	mucho sedentarismo	Problema
caparrapapi centro	actividad fisica	falta de caminatas	Problema
caparrapapi centro	recreacion	falta de camintas	problema

Tabulación mesa de trabajo			
Municipio	**Temática**	**Aportes mesas de trabajo**	**Situación**
caparrapapi centro	deporte formativo	contratacion de mas formadores	solucion
caparrapapi centro	Deporte Escolar	contratar docentes de educacion fisica	solucion
caparrapapi centro	Deporte social comunitario	recursos economicos para la realizacion de eventos deportivos comunales y del campesino	solucion
caparrapapi centro	Deporte competitivo asociado y de altos logros	becas para los deportes de alto rendimiento	solucion
caparrapapi centro	Deporte competitivo asociado y de altos logros	univesidades con becas hacia los deportes de alto rendimiento	solucion
caparrapapi centro	Deporte competitivo asociado y de altos logros	ayudas economicas para deportistas de alto rendimienro	solucion
caparrapapi centro	infrastructura deportiva y recreativa	recuros para la costruccion de escenarios deportivos	solucion
caparrapapi centro	actividad fisica	contratacion de formadores especializados en recreacion dirijida	solucion
caparrapapi centro	recreacion	actividades deportivas que vinculen a toda la comunidad	solucion

POLITICA PUBLICA CAPARRAPI EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS











SEGURIDAD SOCIAL



EMPRESA: EFECTIVO LTDA.
NIT. 830.131.993-1
Calle 96 No. 12-55 Bogota

ORDEN DE SERVICIO

No OS: 9226477910 DV: 829928

Cajero: ILLEBUBU

Cliente beneficiario:
110263 PILA RECAUDO

Fecha: 07/06/2022 08:58:23

PS Recaudador:
754002 CAPARRAPI CENTRO

Cantidad cupones: 1

Identificacion: 80322741

Nombre: JAIME RICARDO
Apellido 1: ANGEL
Apellido 2: POVEDA
TIPO DOCUMENTO: CEDULA DE CIUDADANIA
TELEFONO: 3145310374
Codigo Planilla: 4444340501
Periodo Pago: 2022-04
Valor Comision: 0
Valor Iva Comision: 0
Referencia Valor
80322741 $309.400.00

Valor recibido: $309.400.00
Forma de pago: EFECTIVO

Aplica condiciones particulares con el cliente beneficiario
Conserve este recibo, es el unico soporte valido para atender cualquier reclamacion.
Con la solicitud y aceptacion de mi parte, de la prestacion de este servicio, entiendase que manifiesto verbalmente mi autorizacion para el tratamiento de los datos personales que voluntariamente he entregado a Efectivo Ltda., Estos datos pueden ser utilizados unica y exclusivamente para la prestacion del servicio convenido.
Linea de servicio al cliente: (1) 6510101
servicioalcliente@efecty.com.co
www.efecty.com.co

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

Bancoomeva

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANIA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	80322741
NOMBRE O RAZÓN SOCIAL:			JAIME RICARDO ANGEL POVEDA
CIUDAD/MUNICIPIO:	CAPARRAPI	DEPARTAMENTO:	CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN:	CR 4 N 12 74	TELÉFONO:	5555555
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONÓMICA:	Actividades reguladoras y facilitadoras de la act
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:			4444340501	TIPO DE PLANILLA:			I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	abril	AÑO 2022	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES	abril	AÑO 2022
DÍAS DE MORA:			0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/cd):			2022/06/07	NÚMERO AUTORIZACIÓN:			9990189755

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
23001	23001-COLFONDOS	1	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 160.000	$ 0	$ 160.000
SUBTOTALES:										**$ 160.000**	**$ 0**	**$ 160.000**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 125.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 125.000	$ 0	$ 0	$ 125.000
SUBTOTALES:													**$ 125.000**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 125.000**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0		$ 0	$ 24.400	$ 24.400	$ 0	$ 0	$ 24.400
SUBTOTALES:								**$ 24.400**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 24.400**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE									NOVEDADES														SEGURIDAD SOCIAL																				PARAFISCALES									
N°	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO O EXTRANJERO	RESIDENTE EN EL EXTERIOR	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	PENSIÓN								SALUD						ARP						PARAFISCALES									
																									ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS COTIZANTE	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DÍAS COT	IBC	CCF ADMIN	CCF TOTAL APORTE	SENA TOTAL APORTE	ICBF TOTAL APORTE	ESAP TOTAL APORTE	MINEDU TOTAL APORTE
1	CC 80322741	ANGEL POVEDA JAIME RICARDO	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACION DE SERVICIOS		$ 1.000.000			NO																23001-COLFONDOS	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 160.000	EPS037-NUEVA EPS	30	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 0	$ 125.000	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.000.000	$ 80322741	$ 24.400	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	**$ 309.400**

Planilla Pagada