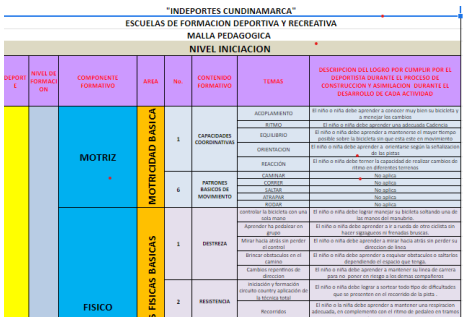
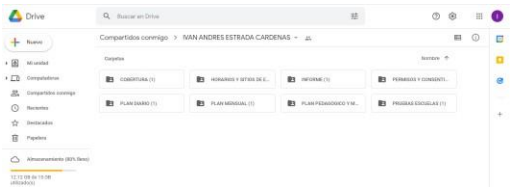
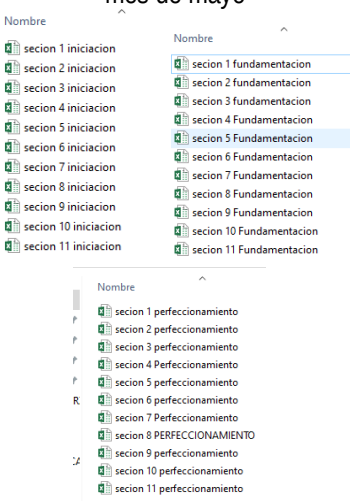
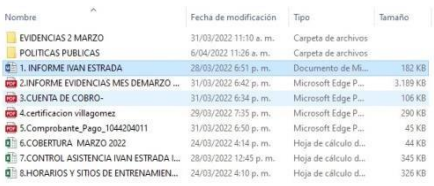
EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE MAYO - CTO 394 -2022			
Nombre del contratista	IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS		
Número de identificación	1023921317	**Tipo de documento**	C.C.
Período informado	Mayo	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000544 DE 31/01/2022

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

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación enel 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	Realicé la convocatoria, a nivel municipal y rural apoyándome de los medios de comunicación y redes del municipio y de la oficina de cultura, deporte y turismo, buscando alcanzar la cobertura en los niveles de Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento. 
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.	Preparé el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación. Anexo pantallazos con el link. https://drive.google.com/file/d/11SOH77JszF_K16EQElWh8oa5YJqwFBpC/view?usp=sharing https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1r0WS8G56rcuvbWEseb8WaDp4GjYMIKwJ 
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejandolas evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	Preparé y desarrollé las sesiones del mes de mayo de 2022. Iniciación: https://drive.google.com/drive/folders/1giXyiCOREKaHw16xq4PHAStZOn5uXEZ0

	Fundamentación: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1f3i1c-o1d4X2ASTnPBT8JitDuNkSesMA Perfeccionamiento: https://drive.google.com/drive/folders/1Aa-do9g-UNrURLQCEA4_4jYcPcdTjybf
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.	Focalicé la cobertura del mes de mayo la cual no se modificó y se desglosa de la siguiente manera:  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO Para un total de 32 participantes en la escuela de formación de ciclismo del municipio de Villagómez Cundinamarca
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..	 Utilizando con respeto y sentido de pertenencia el uniforme y prendas oficiales de Indeportes Cundinamarca
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.	Iniciación: https://drive.google.com/drive/folders/1vNoGViAFaSoAn5bjW-RT_ieZlE6oNWiq Fundamentación: https://drive.google.com/drive/folders/1DuuBwhB_47H0RoW2CZ4OWHPxoDdxwrBq Perfeccionamiento: https://drive.google.com/drive/folders/1ewCWXTOnUPWxc2s_g6ZhVWdfyQxmiQEf  GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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.	Presenté la carpeta con los documentos que certifican las actividades y demás soportes del mes de abril.  https://drive.google.com/drive/folders/1dfapeJ3v1b4SaK2F23LVMgjZ5VSoXebJ
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.	Desarrolle las sesiones programadas para el mes de mayo 
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.	Desarrolle las pruebas físicas y antropométricas en la semana del 16 al 20 de mayo, con resultados positivos, a los deportistas les gusto las pruebas y la que más se le dificulto fue el test course, ya que era una prueba muy exigente físicamente.
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	CERTIFICACION IVAN.pdf
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	ciclo paseo día del desafío 

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
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.	Informé que estaré a disposición de la 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, cuando sea solicitado.
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.	Presenté informe donde se evidencia los respectivos soportes y evidencias que se han elaborado hasta la fecha correspondiente.
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.	Realicé entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución a través de un informe final, en formato digital y modificable. 

ACTIVIDADAD NO. 01

PROCESO DE FOCALIZACIÓN



ACTIVIDAD NO. 02

COLOCAR PLAN PEDAGÓGICO MALLA Y HORARIOS

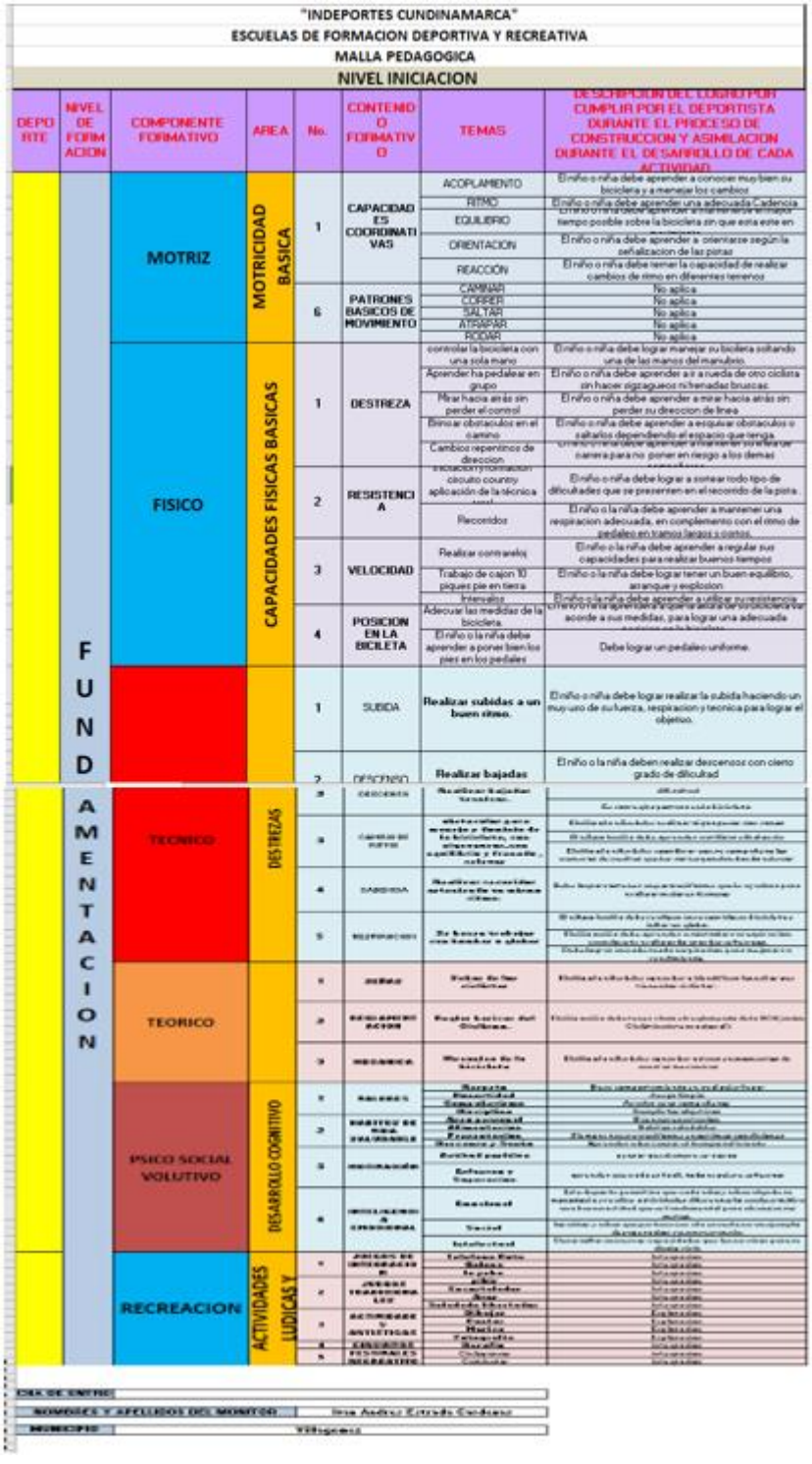
Malla pedagógica Iniciación

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD.
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño o niña debe aprender a conocer muy bien su bicicleta y a manejar los cambios
						RITMO	El niño o niña debe aprender una adecuada cadencia
						EQUILIBRIO	[illegible] tiempo posible sobre la bicicleta zin que esta este en
						ORIENTACION	El niño o niña debe aprender a orientarse según la señalizacion de las pistas
						REACCION	El niño o niña debe tener la capacidad de realizar cambios de ritmo en diferentes terrenos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	No aplica
						CORRER	No aplica
						SALTAR	No aplica
						ATRAPAR	No aplica
						RODAR	No aplica
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	DESTREZA	controlar la bicicleta con una sola mano	El niño o niña debe lograr manejar su bicilera soltando una de las manos del manubrio.
						Aprender ha pedalear en grupo	El niño o niña debe aprender a ir a rueda de otro ciclista sin hacer rigi aguevo ni frenadas bruscas
						Mirar hacia atrás sin perder el control	El niño o niña debe aprender a mirar hacia atrás sin perder su direccion de linea
						Brincar obstaculos en el camino	El niño o niña debe aprender a esquivar obstaculos o saltarlos dependiendo el espacio que renga
						Cambios repentinos de direccion	[illegible] carrera para no poner en riesgo a los demas
				2	RESISTENCIA	[illegible] circuito country aplicación de la técnica	El niño o niña debe lograr a correar todo tipo de dificultades que se presenten en el recorrido de la pista.
						Recorridos	El niño o la niña debe aprender a mantener una respiracion adecuada, en complemento con el ritmo de pedaleo en tramos largos y cortos.
				3	VELOCIDAD	Realizar contrareloj	El niño o la niña debe aprender a regular sus capacidades para realizar buenos tiempos
						Trabajo de cajon 10 piques pie en tierra	El niño o la niña debe lograr tener un buen equilibrio, arranque y explosion
						Intervalos	El niño o la niña debe aprender a utilizar su resistencia
				4	POSICION EN LA BICILETA	Adecuar las medidas de la bicicleta.	[illegible] acorde a sus medidas, para lograr una adecuada
						El niño o la niña debe aprender a poner bien los pies en los pedales	Debe lograr un pedaleo uniforme.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SUBIDA	Realizar subidas a un buen ritmo.	El niño o niña debe lograr realizar la subida haciendo un muy uso de zuluerza, respiracion y tecnica para lograr el objetivo.
				2	[illegible]	Realizar bajadas [illegible]	El niño o la niña deben realizar descensos con cierto grado de dificultad
							[illegible]
				3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
							[illegible]
							[illegible]
				4	[illegible]	[illegible]	[illegible]
				5	[illegible]	[illegible]	[illegible]
							[illegible]
							[illegible]
		TEORICO		1	[illegible]	[illegible]	[illegible]
				2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
				3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				4	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	1	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				4	[illegible]	[illegible]	[illegible]
				5	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]

DIA DE ENTRE	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Ivan Andres Estrada Cardenas
MUNICIPIO	Villagomez

Malla Pedagógica Fundamentación

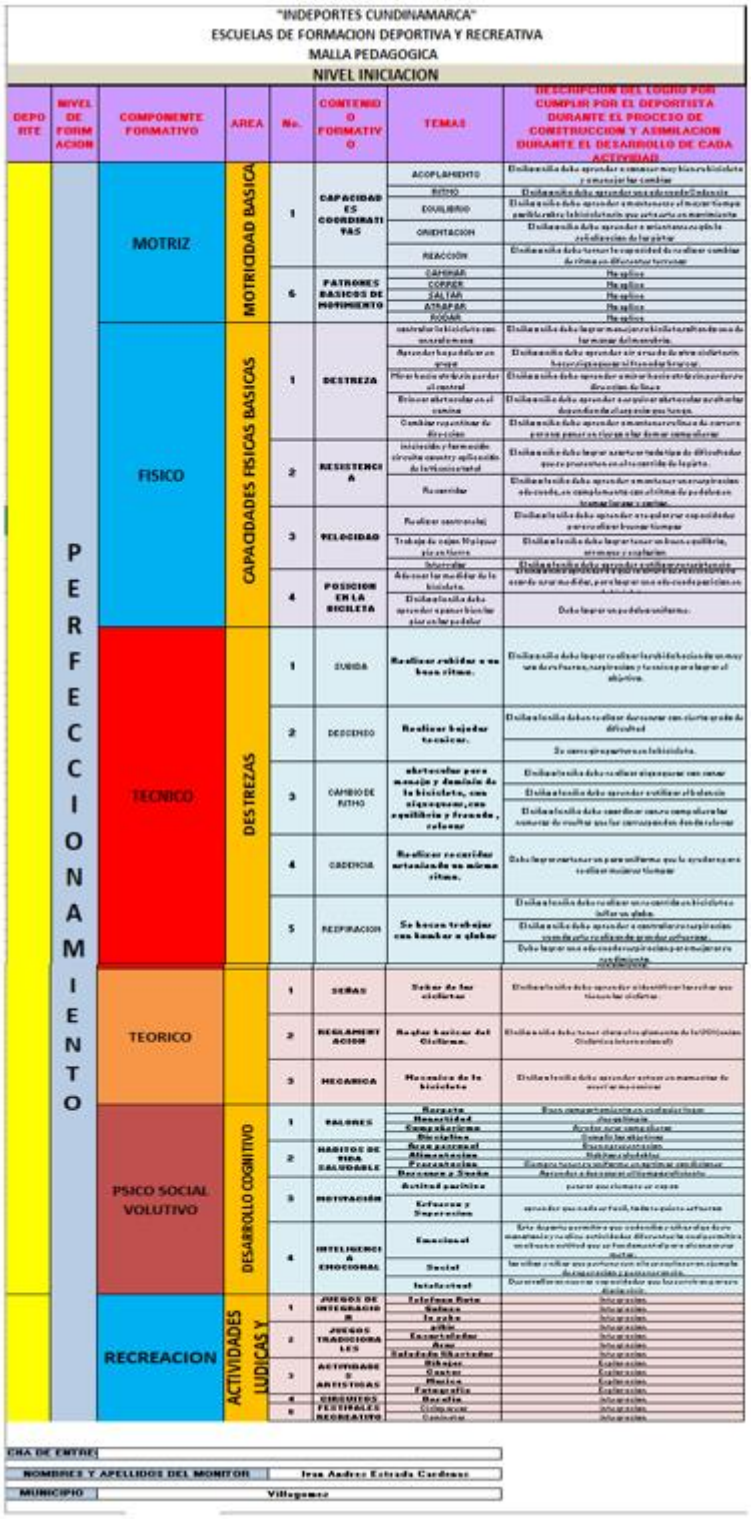


"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño o niña debe aprender a conocer muy bien su bicicleta y a manejar los cambios
						RITMO	El niño o niña debe aprender una adecuada Cadencia
						EQUILIBRIO	El niño o niña debe aprender a mantenerse el mayor tiempo posible sobre la bicicleta sin que esta este en movimiento
						ORIENTACION	El niño o niña debe aprender a orientarse según la señalizacion de las pistas
						REACCIÓN	El niño o niña debe tener la capacidad de realizar cambios de ritmo en diferentes terrenos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	No aplica
						CORRER	No aplica
						SALTAR	No aplica
						ATRAPAR	No aplica
						RODAR	No aplica
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	DESTREZA	controlar la bicicleta con una sola mano	El niño o niña debe lograr manejar su bicicleta soltando una de las manos del manubrio
						Aprender ha pedalear en grupo	El niño o niña debe aprender a ir a rueda de otro ciclista sin hacer zigzagueos ni frenadas bruscas.
						Mirar hacia atrás sin perder el control	El niño o niña debe aprender a mirar hacia atrás sin perder su direccion de linea
						Eliminar obstaculos en el camino	El niño o niña debe aprender a esquivar obstaculos o saltarlos dependiendo el espacio que tenga.
						Cambios repentinos de direccion	El niño o niña debe aprender a frenar en una llegada o carrera para no poner en riesgo a los demas
				2	RESISTENCIA	Ejercicios y recreacion circuito country aplicación de la técnica	El niño o niña debe lograr a sortear todo tipo de dificultades que se presenten en el recorrido de la pista.
						Recorridos	El niño o la niña debe aprender a mantener una respiracion adecuada, en complemento con el ritmo de pedaleo en tramos largos y cortos.
				3	VELOCIDAD	Realizar contrarelos	El niño o la niña debe aprender a regular sus capacidades para realizar buenos tiempos
						Trabajo de cajon 10 pigues pie en tierra	El niño o la niña debe lograr tener un buen equilibrio, arranque y explosion
						Intervalos	El niño o la niña debe aprender a utilizar su resistencia
				4	POSICION EN LA BICILETA	Adecuar las medidas de la bicicleta	El niño o la niña aprenderá a graduar altura de su bicicleta de acorde a sus medidas, para lograr una adecuada
						El niño o la niña debe aprender a poner bien los pies en los pedales	Debe lograr un pedaleo uniforme.
				1	SUBIDA	Realizar subidas a un buen ritmo.	El niño o niña debe lograr realizar la subida haciendo un muy uso de su fuerza, respiracion y tecnica para lograr el objetivo.
				2	DESCENSO	Realizar bajadas	El niño o la niña deben realizar descensos con cierto grado de dificultad
				3	DESCENSO	Realizar bajadas [illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				4	CAMBIO DE RITMO	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				4	SUBIDA	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				5	RESPIRACION	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
		TEORICO	DESTREZAS	1	[illegible]	[illegible]	[illegible]
				2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
				3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	[illegible]	[illegible]	[illegible]
				2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
				3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
				4	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	1	[illegible]	[illegible]	[illegible]
				2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
				3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
				4	[illegible]	[illegible]	[illegible]
				5	[illegible]	[illegible]	[illegible]

FECHA DE ENTREGA:
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR: Ana Andrea Estrada Cardenas
MUNICIPIO: Villagomez

Malla Pedagógica Perfeccionamiento



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PERFECCIONAMIENTO		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El deportista debe aprender a conocer muy bien su bicicleta y manejar los cambios
						RITMO	El deportista debe aprender una adecuada Cadencia
						EQUILIBRIO	El deportista debe aprender a mantenerse el mayor tiempo posible sobre la bicicleta en sus cortos o en movimiento
						ORIENTACION	El deportista debe aprender a orientarse en cuanto a la velocidad en la pista
						REACCIÓN	El deportista debe tomar la capacidad de realizar cambios de ritmo en diferentes terrenos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	No aplica
						CORRER	No aplica
						SALTAR	No aplica
						ATRAPAR	No aplica
						RODAR	No aplica
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	DESTREZA	controlar la bicicleta con una mano	El deportista debe lograr manejar la bicicleta solo con la mano del manubrio
						Aprender bajar de la bicicleta en grupo	El deportista debe aprender a ir en grupo de otro ciclista sin bajar el ritmo que se lleva en la carrera
						Mirar hacia atrás sin perder el control	El deportista debe aprender a mirar hacia atrás sin perder su dirección de línea
						Brincar obstáculos en el camino	El deportista debe aprender a superar obstáculos en la ruta durante el desarrollo de la misma
						Cambiar repentinamente de dirección	El deportista debe aprender a mantener su línea de carrera para no pasar en curvas a las demás competidores
				2	RESISTENCIA	iniciación y formación circuito country aplicación de la técnica inicial	El deportista debe lograr sostener todo tipo de dificultad que se presenten en el recorrido de la pista.
						Recorrido	El deportista debe aprender a mantener un ritmo en cada vuelta, en completando con el último de pedalear o mantener la carrera
				3	VELOCIDAD	Realizar control de la	El deportista debe aprender a explotar su capacidad para recuperar buen tiempo
						Trabajo de cajas Mixtas y pie en tierra	El deportista debe lograr tener un buen equilibrio, en manejo y explosivo
						Intervalos	El deportista debe aprender a utilizar en carrera en el momento
				4	POSICION EN LA BICICLETA	Adecuar la medida de la bicicleta	El deportista debe aprender a utilizar en carrera en el momento
						El deportista debe aprender a pedalear bien y a pedalear	Debe lograr un pedaleo uniforme.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SUBIDA	Realizar subidas con un buen ritmo.	El deportista debe lograr realizar la subida con un muy buen desarrollo, explosión y técnica para lograr el objetivo.
				2	DESCENSO	Realizar bajadas técnicas.	El deportista debe realizar descensos con cierto grado de dificultad
							Se corre sin soportar en la bicicleta.
				3	CAMBIO DE RITMO	obstáculos para manejo y dominio de la bicicleta, con ejercicios, con equilibrio y frenada, saltos	El deportista debe realizar ejercicios con saltos
							El deportista debe aprender a utilizar el obstáculo
							El deportista debe coordinar con su compañero al realizar saltos de realizar que los corresponden de derecha a izquierda
				4	CADENCIA	Realizar recorridos variando en un mismo ritmo.	Debe lograr entrar en un pedaleo uniforme que le ayuden para realizar mejores tiempos
				5	RESPIRACION	Se hacen trabajos con hombre a globo	El deportista debe realizar una carrera en bicicleta e inflar un globo.
							El deportista debe aprender a controlar su respiración con la de la realización de un buen esfuerzo.
							Debe lograr una adecuada respiración para evitar para un buen tiempo
		TEORICO		1	SEÑAS	Saber de las ciclistas	El deportista debe aprender a identificar las señas que tienen las ciclistas
				2	REGLAMENTACION	Reglas básicas del Ciclismo.	El deportista debe tener claro los elementos de la (Bicicleta, Ciclista, Interpretación)
				3	MECANICA	Mecanica de la bicicleta	El deportista debe aprender a hacer un mantenimiento básico
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Respeto	Tener comportamientos en el trabajo en equipo
						Honestidad	Justificación
						Compañerismo	Aprender a ser compañero
						Disciplina	Cumplir los objetivos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Postural	Ejercicios correctivos
						Alimentación	Hábitos saludables
						Prevención	Siempre tomar precauciones antes de salir a entrenar
						Descanso y Sueño	Aprender a descansar el tiempo adecuado
				3	MOTIVACIÓN	Actitud positiva	pensar que siempre se puede
						Esfuerzo y Superación	aprender que nada es Facil, todo requiere esfuerzo
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	Emocional	Este deporte permite a que controles y cultive el que debe mantener y realice actividades diferentes de la vida cotidiana con el fin de controlar que se fortalezca el yo a alcanzar una meta.
						Social	Interactuar y realizar una carrera con otro ciclista es un ejemplo de interacción y compañerismo
						Intelectual	Durante el entrenamiento el ciclista debe ser consciente de su cuerpo y de su ritmo cardiaco
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Teléfono Roto	Inhabilitados
						Naipes	Inhabilitados
				2	JUEGOS TRADICIONALES	Lo pato arriba	Inhabilitados
						Escondidas	Inhabilitados
						Rana	Inhabilitados
						Saludo de Silbatazo	Inhabilitados
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Dibujo	Explicados
						Canto	Explicados
						Musica	Explicados
						Fotografia	Explicados
				4	CIRCUITOS	Recalle	Inhabilitados
				5	FESTIVALES RECREATIVO	Coreografia	Inhabilitados
						Caminatas	Inhabilitados

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Ivan Andres Estrada Cardenas
MUNICIPIO	Villagomez

ACTIVIDAD NO. Plan Pedagógico

PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION
DE CICLOMONTAÑISMO

PROYECTO PRESENTADO POR:
IVÁN ANDRÉS ESTRADA CÁRDENAS
ENTRENADOR

VILLAGÓMEZ CUNDINAMARCA
2022

TABLA DE CONTENIDO

1. PROYECTO 4
3. JUSTIFICACIÓN 6
4. OBJETIVOS 7
4.1. OBJETIVO GENERAL 7
4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS 7
5. ESTRATEGIAS 8
6. ACTIVIDADES 9
7. BENEFICIARIOS 10
8. COBERTURA 11
9. IMPACTO DEL PROYECTO 12
10. RESPONSABLES 13
11. METAS 14
12. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA 15
14. INDICADORES DE EVALUACIÓN 16
15. BIBLIOGRAFÍA 17

INTRODUCCIÓN

Es importante tener en cuenta que la práctica deportiva en los jóvenes fomenta la importancia de la disciplina, la constancia, el esfuerzo y la sana competencia.

La actividad física además de establecer hábitos de vida saludables, reduce el estrés e incrementa la autoestima.

Es por ello que se quiere promover el Ciclomontañismo como un deporte de aventura, seguro y con mucha adrenalina, que se lleva a cabo con bicicletas de montaña y se disputa en terrenos montañosos muy dificultosos, como superficies de arena, barro, hoyos, piedras, ramas, y entre otros obstáculos que presentan al momento de su práctica.

Se pretende crear una escuela de formación y entrenamiento con una práctica deportiva bien dirigida como medio para mantener una vida sana en los jóvenes de la Provincia de Rionegro.

1. PROYECTO

PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION
DE CICLOMONTAÑISMO

MISIÓN

A través del deporte, la recreación y el buen uso del tiempo libre, se busca fortalecer la formación y desarrollo integral de las nuevas generaciones, por medio de la práctica del ciclomontañismo, ayudando a los jóvenes a explorar sus talentos, aprovechando las condiciones geográficas del municipio de Villagómez Cundinamarca, incentivando el uso de la bicicleta generando hábitos y estilos de vida saludables, así como una sana convivencia.

VISIÓN

Para el año 2022, ser una escuela de formación y entrenamiento, reconocida a nivel nacional por un trabajo innovador, con jóvenes deportistas de nivel competitivo y profesional, orientados a participar en válidas a nivel departamental, nacional e internacional, logrando obtener varios títulos para el municipio de Villagómez Cundinamarca.

2. DIAGNÓSTICO

El Municipio de Villagómez Cundinamarca en los últimos años ha tenido bajos índices de prácticas deportivas en los jóvenes debido a su falta de interés, prefiriendo llevar una vida sedentaria o enfocando su energía en actividades poco saludables tanto a nivel personal como social. Esto conlleva a crear estrategias y proyectos educativos que fomenten el buen uso del ocio y tiempo libre con actividades orientadas a canalizar mejor sus energías, desarrollando su personalidad para superar con más facilidad las dificultades presentes en su entorno social.

3. JUSTIFICACIÓN

Teniendo en cuenta los bajos índices de prácticas deportivas en los jóvenes y la necesidad de buscar una provincia con hábitos de vida más saludable promovidos por medio del deporte, se realizó este proyecto viendo la oportunidad de crear una escuela de formación y entrenamiento practicando el ciclomontañismo, buscando en cada deportista una formación integral, aprovechando las condiciones geográficas del municipio, ya que cuenta con terrenos montañosos que permiten practicar este deporte.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GENERAL

Contribuir a la educación integral de los jóvenes por medio de la práctica deportiva, teniendo en cuenta sus actitudes y habilidades con el fin de perfeccionar las técnicas según el modelo del deportista.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Hacer un seguimiento para obtener una evolución física.
- ✓ Mejora del rendimiento deportivo.
- ✓ Orientar a jóvenes en la construcción de un proyecto de vida.
- ✓ Formar personas integralmente, en el ámbito deportivo promoviendo los valores.

5. ESTRATEGIAS

- ✓ Realizar una convocatoria
- ✓ Charlas con los padres de familia
- ✓ Fomentar el proyecto y su importancia
- ✓ Exponer el proyecto
- ✓ Utilizar las redes sociales
- ✓ Eventos de promoción y exhibición del deporte

6. ACTIVIDADES

- ✓ Motivación
- ✓ Calentamiento
- ✓ Posición en la bicicleta
- ✓ Esquema corporal
- ✓ Desplazamiento
- ✓ Manejo de la respiración
- ✓ Mejoramiento de la técnica
- ✓ Reconocimiento de lugares
- ✓ Reconocimiento de implementos deportivos
- ✓ Charla del deporte
- ✓ Perfeccionamiento de la técnica
- ✓ Trabajo de fuerza
- ✓ Velocidad resistencia
- ✓ Majeo de saltos
- ✓ Peraltes
- ✓ Mejoramiento físico
- ✓ Como manejar un accidente
- ✓ Hábitos de vida saludable
- ✓ Competencias
- ✓ Trotar y caminar

7. BENEFICIARIOS

- ✓ Niños de 7 a 10 años
- ✓ Jóvenes de 11 a 17
- ✓ Adultos
- ✓ Padres de Familia
- ✓ Comunidad en general

8. COBERTURA

Con este proyecto se van a beneficiar los jóvenes tanto del área urbana como del área rural de la Provincia de Rio negro ubicada en departamento de Cundinamarca, compuesta por los municipios de El Peñón, La Palma, Pacho (capital provincial), Paime, San Cayetano, Topaipí, Villagómez y Yacopí.

9. IMPACTO DEL PROYECTO

Los jóvenes afrontan una etapa difícil de sobrellevar y aún más si tienen un mal aprovechamiento de su tiempo libre; con la escuela de formación se notarán los beneficios de realizar actividades positivas enfocadas en el deporte evitando que los jóvenes se involucren en las drogas, el alcohol y demás problemas sociales. Con la práctica del deporte no solo se adquiere disciplina sino una mejor calidad de vida.

10. RESPONSABLES

- ✓ Iván Andrés Estrada Cárdenas (Entrenador)
- ✓ Oficina de deporte, cultura y turismo Villagómez 2022
- ✓ Indeportes Cundinamarca

11. METAS

- ✓ Promocionar e invitar a los jóvenes a conocer el programa.
- ✓ Mejorar el nivel de participación en las diferentes competencias.
- ✓ Realizar la primera copa de la región.
- ✓ Dar a conocer el grupo en todo el país por su excelente desempeño a nivel nacional.
- ✓ Fomentar el uso de la bicicleta en la región con el fin de aprovechar su geografía.

12. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

- ✓ Motivación
- ✓ Explicación
- ✓ Demostración
- ✓ Ejercitación
- ✓ Corrección
- ✓ Evaluación

14. INDICADORES DE EVALUACIÓN

- ✓ Número de participantes.
- ✓ Calidad del trabajo realizado.
- ✓ Asistencia de los niños y jóvenes.
- ✓ Permanencia de los niños y jóvenes en el programa.
- ✓ Cumplimiento de horarios.
- ✓ Participación en válidas.
- ✓ Participación en actividades realizadas por el municipio.

15. BIBLIOGRAFÍA

- https://es.wikipedia.org/wiki/Provincia_de_Rionegro
- https://www.aventureros.co
- https://www.deportesalud.com

IVÁN ANDRÉS ESTRADA CÁRDENAS
C.C. 1.023.921.317 de Bogotá D.C.
baxterdh237@gmail.com

ACTIVIDAD NO. 04

COBERTURA
Ma

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 Masculin	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	0	0	1	0	0									1
7 AÑOS	1	2	0	1	1	1									3
8 AÑOS	3	1	2	1	0	1									4
9 AÑOS	7	0	3	4	0	0			0						7
10 AÑOS	2	0	2	0	0	0									2
11 AÑOS	3	0	0	3	0	0			0						3
12 AÑOS	2	0	0	2	0	0									2
13 AÑOS	1	0	0	1	0	0									1
14 AÑOS	5	0	3	2	0	0			0						5
15 AÑOS	2	0	1	1	0	0			0						2
16 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
17 AÑOS	2	0	2	0	0	0									2
TOTALES	29	3	13	16	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	32

GRUPOS	TOTAL	TOTAL
INICIACION	5	3
FUNDAMENTACI	14	0
PERFECIONAMIE	10	0
TOTAL	29	3
TOTAL	32	

CONTROL ASISTENCIA IVAN



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	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	Alan Damian Vicente Gomez	3125702563	1					1	1	1					0	1	1					1	0	1					1	1			12	10	2	83%
2	Ammy Alejandre Vicente Gomez	3125702563	1					1	1	1					1	0	1					1	1	0					1	1			12	10	2	83%
3	Andres Mauricio Leon Pascagaza	3203620729	0					1	1	1					1	0	1					0	1	1					0	1			12	8	4	67%
4	Juan David Marin Ramirez	3106744231	0					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1			12	10	2	83%
5	Sergio Esteban Acosta Parra	3213409876	1					0	0	1					1	1	1					1	1	0					1	1			12	9	3	75%
7	Nicolle Andrea Lopez	3138993608	0					1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	1			12	8	4	67%
8	Nicolle sofia Arevalo Gaviria	3209347256	1					0	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1			12	10	2	83%
9																																		0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	#¡DIV/0!



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	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	Millan Santiago Almonacid Garzon	3102773005	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1			12	11	1	92%
2	Dillan Felipe Medina Gomez	3124588931	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1			12	10	2	83%
3	Andres Mauricio Leon Pascagaza	3115065030	0					1	0	1					0	1	0					1	1	1					0	0			12	6	6	50%
4	Dereq Gomez	3117535710	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
5	Juan Diego Gaviria	3138074817	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
6	Deivid Alejandro Cardenas Acosta	3225774844	1					1	0	0					1	1	1					0	1	1					1	0			12	8	4	67%
7	Pedro Luis Buitrago Mojica	3227941520	1					1	1	1					1	0	0					0	1	1					1	0			12	8	4	67%
8	Nestor Nicolas Mondragon Buitrago	3144645281	1					1	0	1					1	1	1					0	1	1					0	1			12	9	3	75%
9	Carlos Alberto Navarro Rodriguez	3225673456	0					1	0	0					0	1	1					1	1	1					1	1			12	8	4	67%
10	Kevin Nicolas Buitrago Acosta	3219087213	1					0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1			12	10	2	83%
11	Jonathan Camilo Buitrago Aldana	3124650098	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1			12	11	1	92%
12	Elian Josue Buitrago Mojica	3139807610	1					1	1	1					1	1	0					0	1						1	1			12	9	2	75%
13	Juan Felipe Rodriguez Cubillos	3221190876	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1			12	11	1	92%
14	Thomas Geronimo Muñoz Ahumada	3125630978	1					1	1	1					1	1	1					0	0	1					1	1			12	10	2	83%



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	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	Jonathan Steven Rodriguez Lopez	3122513780	1					1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	0			12	9	3	75%
2	Elkin Steven Bautista Lopez	3212220210	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1			12	11	1	92%
3	Daniel Mauricio Buitrago Acosta	3115172280	0					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	10	2	83%
4	Juan Pablo Triana Castellanos	3202935382	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0			12	11	1	92%
5	Brayan Steven Rocha Cortez	3102179474	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0			12	11	1	92%
6	Gilberth Kaleth Perilla Prada	3214416761	1					1	1	1					0	1	1					1	1	0					1	0			12	9	3	75%
7	Alex Sadin Perez Garcia	3218125346	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
8	Yeferson Andrey Bedoya Contreras	3123386274	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0			12	11	1	92%
9	Diego Alejandro Gamba Peña	3115021009	1					1	1	0					1	0	0					1	0	1					1	1			12	8	4	67%
10	Santiago Moreno Gomez	3133279228	1					1	1	1					1	0	1					1	1	0					1	1			12	10	2	83%

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



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

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD:	CICLISMO
MUNICIPIO:	VILLAGÓMEZ
NOMBRE DEL MONITOR	IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS
MES	NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 PM A 3: 00 PM	GRUPO		INICIACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAO		PLAZA-CANCHA PRINCIPAL-CALLES ALEDAÑAS AL MUNICIPIO - VEREDA BUENAVISTA	PLAZA-CANCHA PRINCIPAL-CALLES ALEDAÑAS AL MUNICIPIO	PLAZA-CANCHA PRINCIPAL-CALLES ALEDAÑAS AL MUNICIPIO - VEREDA BUENAVISTA				
3:00 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACIÓN	INICIACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO		PLAZA-CANCHA PRINCIPAL-CALLES ALEDAÑAS AL MUNICIPIO - VEREDA BUENAVISTA	PLAZA-CANCHA PRINCIPAL-CALLES ALEDAÑAS AL MUNICIPIO	PLAZA-CANCHA PRINCIPAL-CALLES ALEDAÑAS AL MUNICIPIO - VEREDA BUENAVISTA				
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE

ACTIVIDAD NO. 05



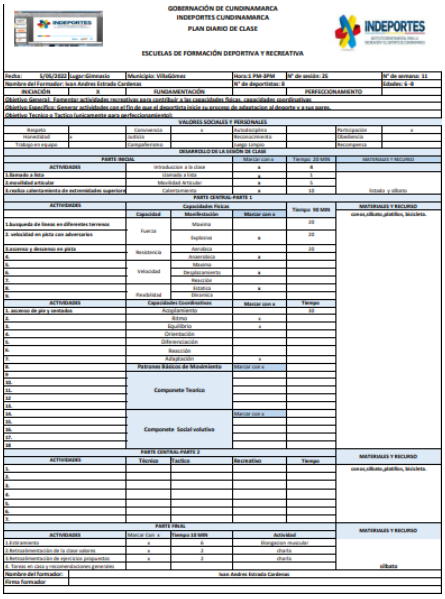
USO ADECUADO DE IMAGEN Y NOMBRE DE INDEPORTES CUNDINAMARCA

ACTIVIDAD NO. 06

SESIONES DEL MES DE MAYO Y JUNIO

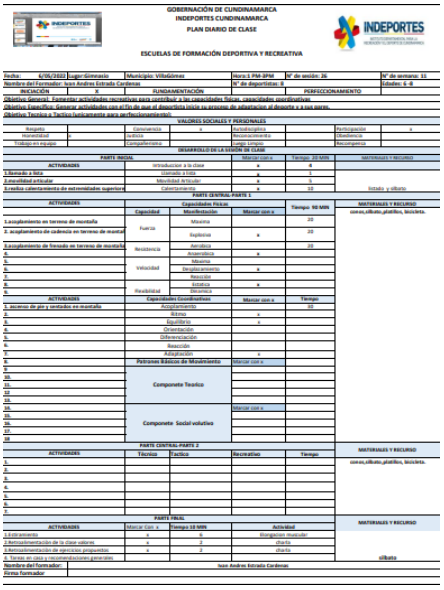
INIICIACION MAYO

https://drive.google.com/drive/folders/1CZsrEqBxiRp4pRsqc0PMmlIIGBX6-orN



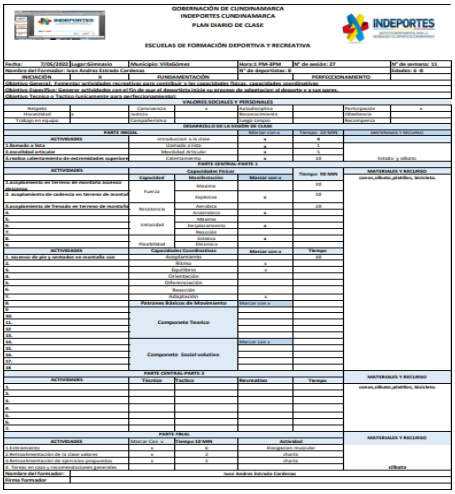
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



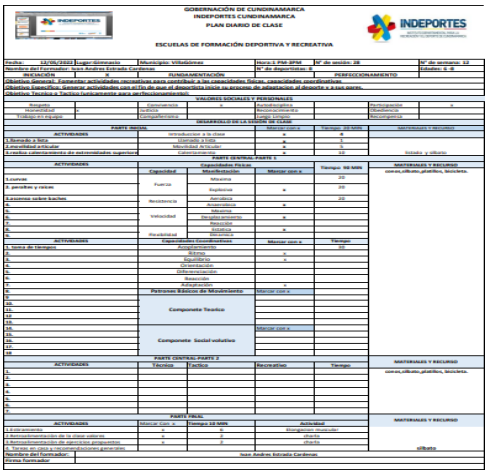
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



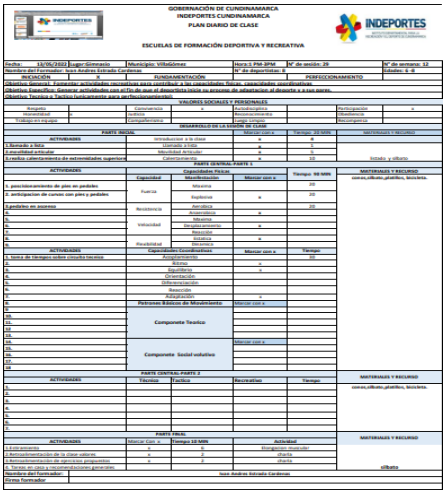
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



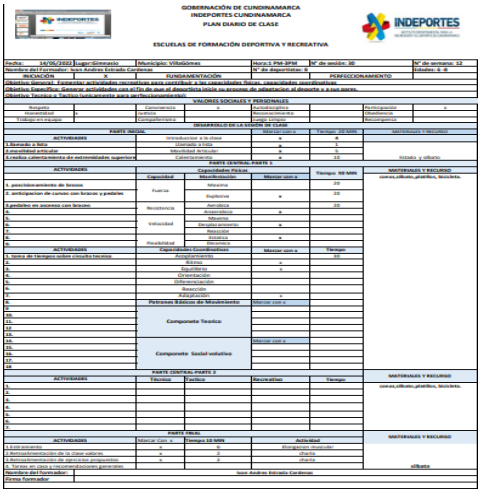
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



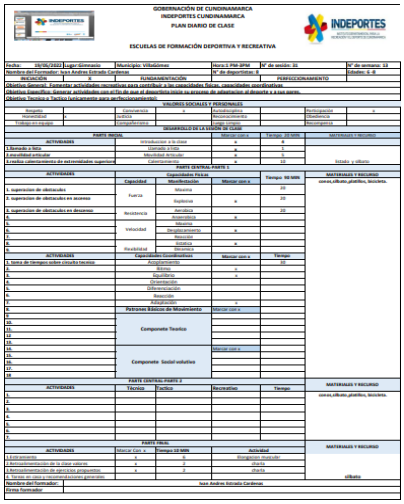
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/05/2022	Lugar:Gimnasio	Municipio: Villagómez	Hora:1 PM-3PM	N° de sesión: 31		N° de semana: 13
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 8			Edades: 6 -8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, 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		Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Responsabilidad		Obediencia	
Trabajo en equipo		Compañerismo		Juego limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	4	
1.Bienvido a Nita	Llamado a lista	x	1	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.rueiko calentamiento de extremidades superiore	Calentamiento	x	10	totalo y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. supersion de obstaculos	Fuerza	Maxima		20	
2. supersion de obstaculos en acceso		Explosiva	x	20	
3. supersion de obstaculos en desarrollo	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

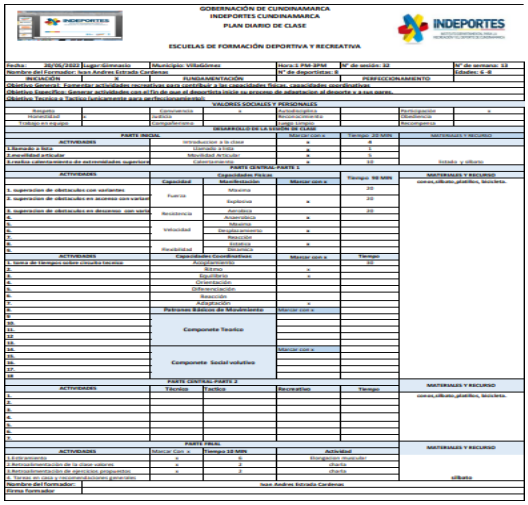
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. toma de tiempos sobre circuito tecnico	Acoplamiento		30
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

ACTIVIDADES	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
8.	Componete Teorico	
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		Marcar con x
15.	Componete Social volutivo	
16.		
17.		
18.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					conos,silbato,platillos, bicicleta.
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentacion de la clase valores	x	2	charla	
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	3	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				silbato

Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/05/2022	Lugar:Gimnasio	Municipio: Villagómez	Hora:1 PM-3PM	N° de sesión: 32		N° de semana: 13
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 8			Edades: 6 -8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, 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		Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Responsabilidad		Obediencia	
Trabajo en equipo		Compañerismo		Juego limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	4	
1.Bienvido a Nita	Llamado a lista	x	1	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.rueiko calentamiento de extremidades superiore	Calentamiento	x	10	totalo y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. supersion de obstaculos con sentidos	Fuerza	Maxima		20	
2. supersion de obstaculos en accesos con varios		Explosiva	x	20	
3. supersion de obstaculos en desarrollo con sentid	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

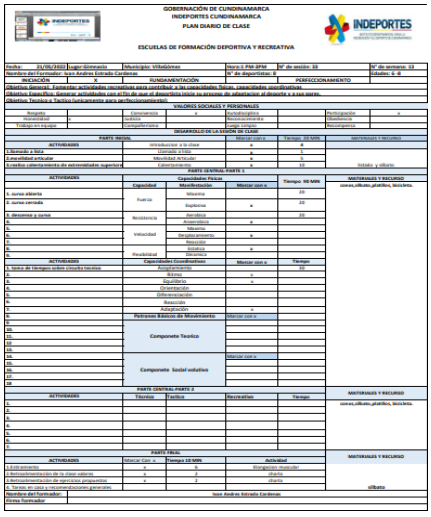
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. toma de tiempos sobre circuito tecnico	Acoplamiento		30
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

ACTIVIDADES	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
8.	Componete Teorico	
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		Marcar con x
15.	Componete Social volutivo	
16.		
17.		
18.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					conos,silbato,platillos, bicicleta.
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentacion de la clase valores	x	2	charla	
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	3	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				silbato

Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	31/05/2022	Lugar:Gimnasio	Municipio: Villagómez	Hora:1 PM-3PM	N° de sesión: 33		N° de semana: 13
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 8			Edades: 6 -8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, 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		Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Responsabilidad		Obediencia	
Trabajo en equipo		Compañerismo		Juego limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	4	
1.Bienvido a Nita	Llamado a lista	x	1	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.rueiko calentamiento de extremidades superiore	Calentamiento	x	10	totalo y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. curvo abierta	Fuerza	Maxima		20	
2. curvo cerrada		Explosiva	x	20	
3. descenso y curso	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

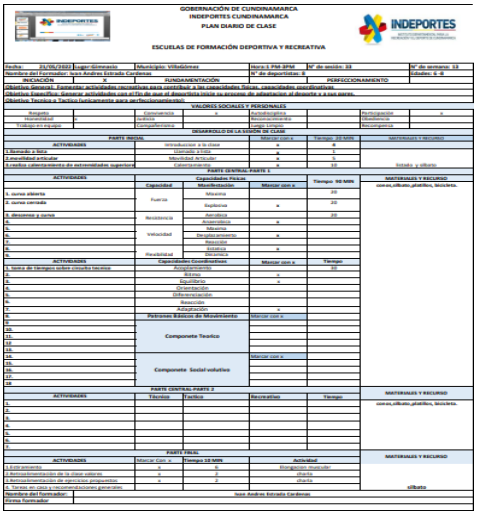
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. toma de tiempos sobre circuito tecnico	Acoplamiento		30
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

ACTIVIDADES	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
8.	Componete Teorico	
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		Marcar con x
15.	Componete Social volutivo	
16.		
17.		
18.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					conos,silbato,platillos, bicicleta.
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentacion de la clase valores	x	2	charla	
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	3	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				silbato

Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	31/05/2022	Lugar:Gimnasio	Municipio: Villagómez	Hora:1 PM-3PM	N° de sesión: 33		N° de semana: 13
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 8			Edades: 6 -8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, 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		Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Responsabilidad		Obediencia	
Trabajo en equipo		Compañerismo		Juego limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	4	
1.Bienvido a Nita	Llamado a lista	x	1	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.rueiko calentamiento de extremidades superiore	Calentamiento	x	10	totalo y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. curvo abierta	Fuerza	Maxima		20	
2. curvo cerrada		Explosiva	x	20	
3. descenso y curso	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

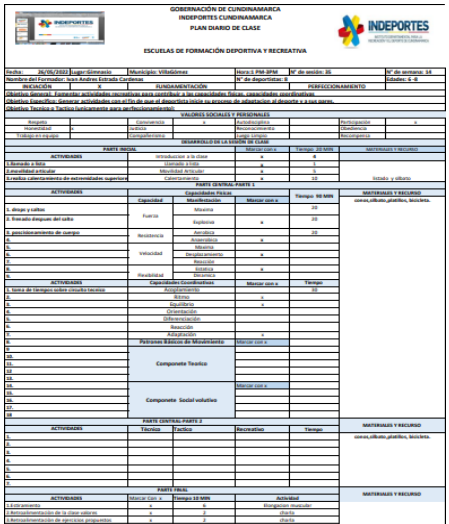
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. toma de tiempos sobre circuito tecnico	Acoplamiento		30
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

ACTIVIDADES	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
8.	Componete Teorico	
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		Marcar con x
15.	Componete Social volutivo	
16.		
17.		
18.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					conos,silbato,platillos, bicicleta.
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentacion de la clase valores	x	2	charla	
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	3	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				silbato

Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/05/2022	Lugar:Gimnasio	Municipio: Villagómez	Hora:1 PM-3PM	N° de sesión: 35		N° de semana: 14
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 8			Edades: 6 -8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, 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		Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Responsabilidad		Obediencia	
Trabajo en equipo		Compañerismo		Juego limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	4	
1.Bienvido a Nita	Llamado a lista	x	1	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.rueiko calentamiento de extremidades superiore	Calentamiento	x	10	totalo y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. dinjo y saltos	Fuerza	Maxima		20	
2. frenado dingues del cuiko		Explosiva	x	20	
3. posicionamiento de cuerpo	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

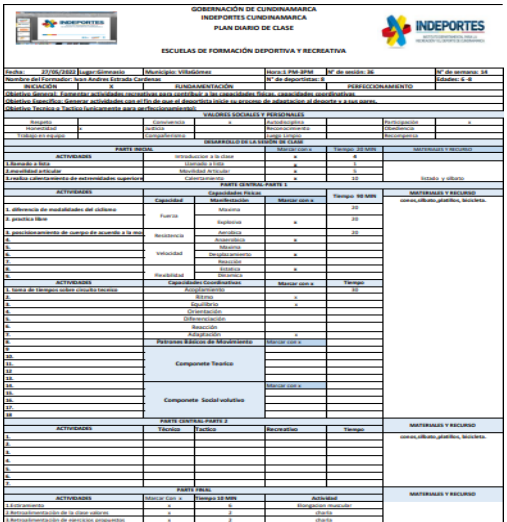
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. toma de tiempos sobre circuito tecnico	Acoplamiento		30
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

ACTIVIDADES	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
8.	Componete Teorico	
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		Marcar con x
15.	Componete Social volutivo	
16.		
17.		
18.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					conos,silbato,platillos, bicicleta.
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentacion de la clase valores	x	2	charla	
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	3	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				silbato

Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/05/2022	Lugar:Gimnasio	Municipio: Villagómez	Hora:1 PM-3PM	N° de sesión: 36		N° de semana: 14
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 8			Edades: 6 -8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, 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		Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Responsabilidad		Obediencia	
Trabajo en equipo		Compañerismo		Juego limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	4	
1.Bienvido a Nita	Llamado a lista	x	1	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.rueiko calentamiento de extremidades superiore	Calentamiento	x	10	totalo y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. diferencia de modalidades del ciclismo	Fuerza	Maxima		20	
2. practica libre		Explosiva	x	20	
3. posicionamiento de cuerpo de acuerdo a la moda	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. toma de tiempos sobre circuito tecnico	Acoplamiento		30
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

ACTIVIDADES	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
8.	Componete Teorico	
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		Marcar con x
15.	Componete Social volutivo	
16.		
17.		
18.		

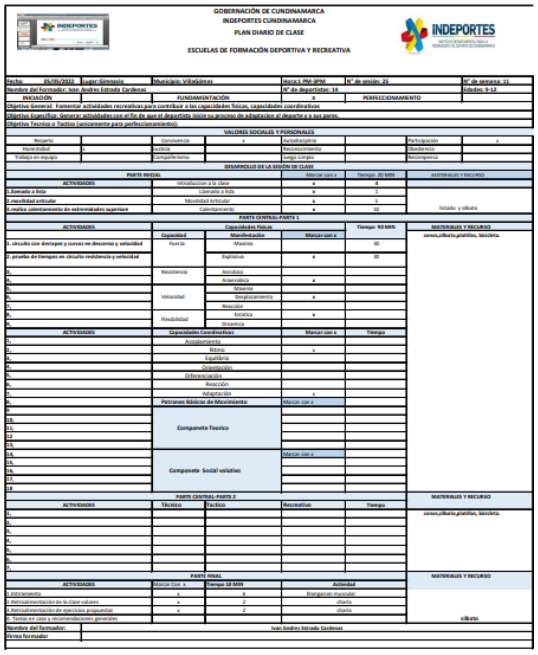
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					conos,silbato,platillos, bicicleta.
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentacion de la clase valores	x	2	charla	
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	3	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				silbato

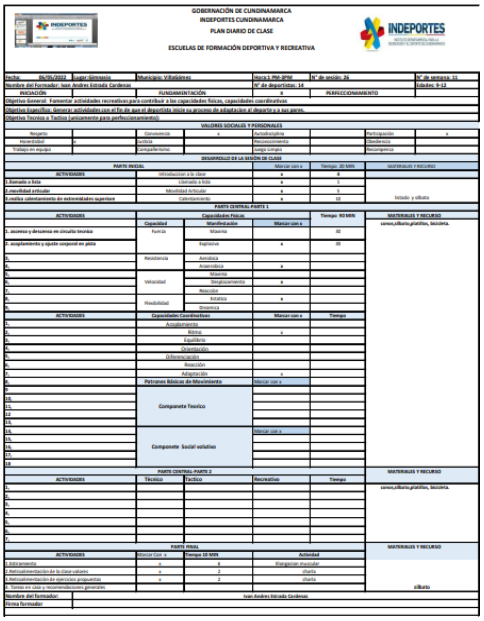
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador

FUNDAMENTACION MAYO

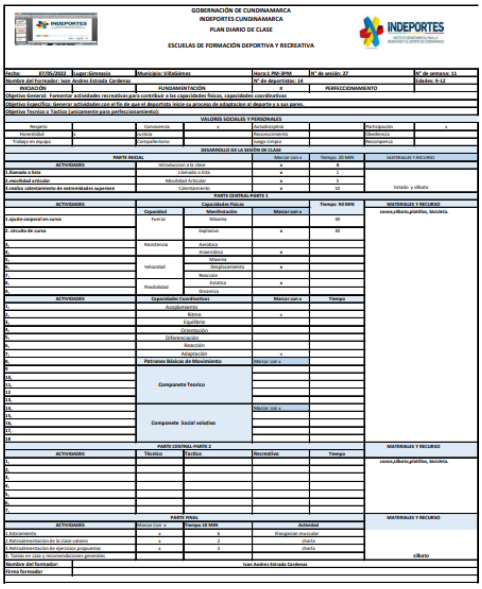
https://drive.google.com/drive/folders/1Al3uW6GAl_1Rwkr3vc9OC-YovSuRCdlr



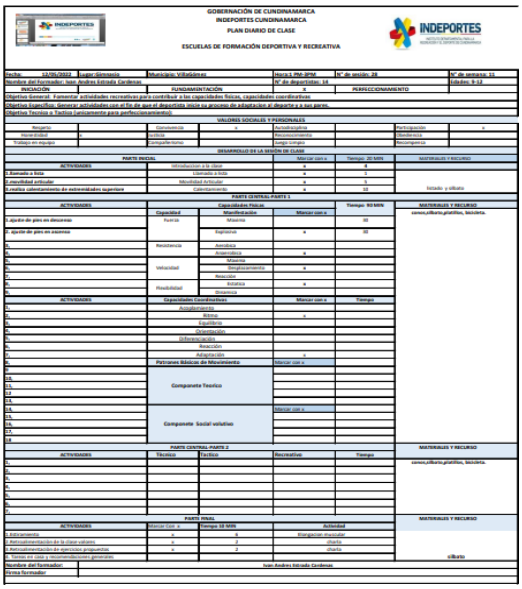
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



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

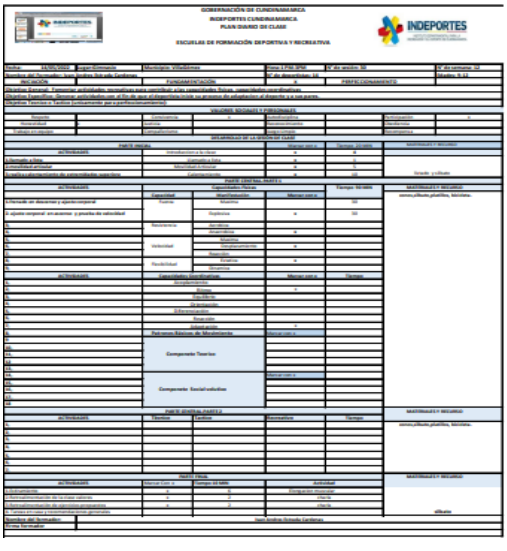


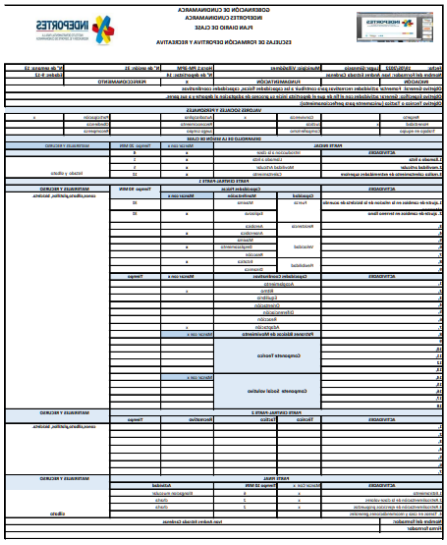
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



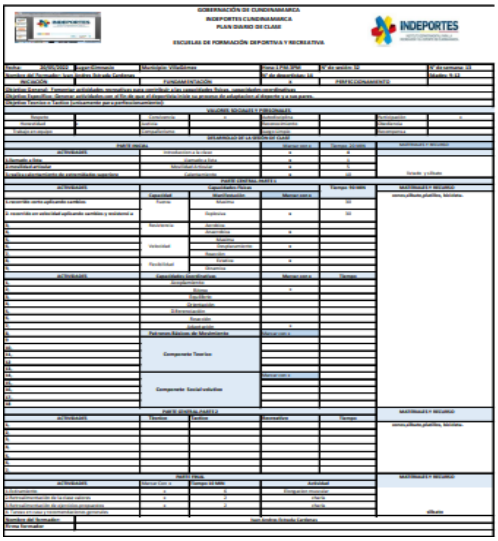
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



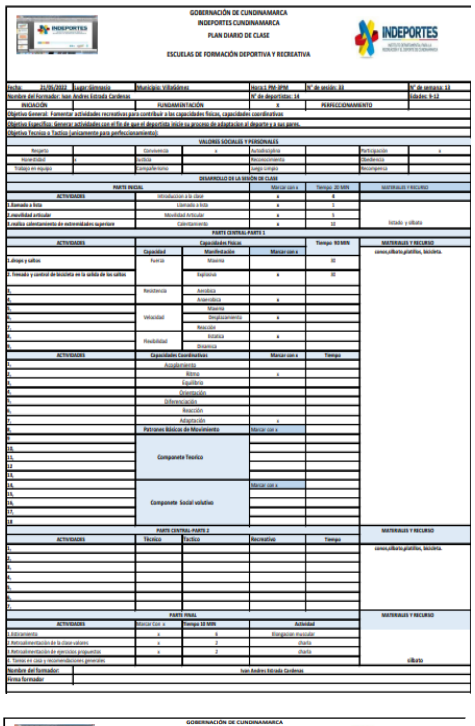




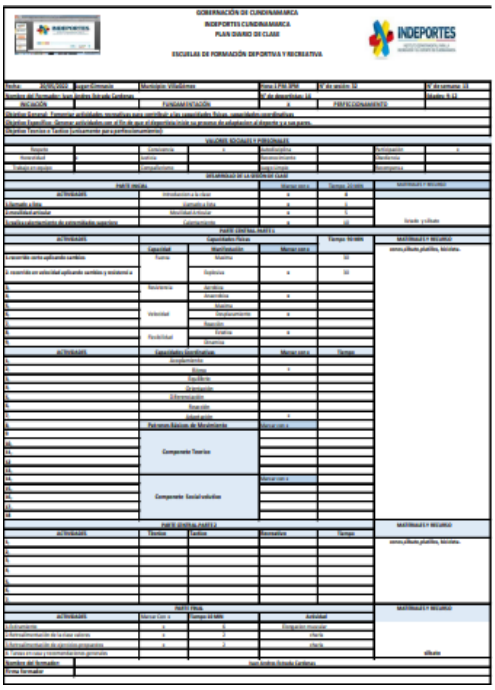
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



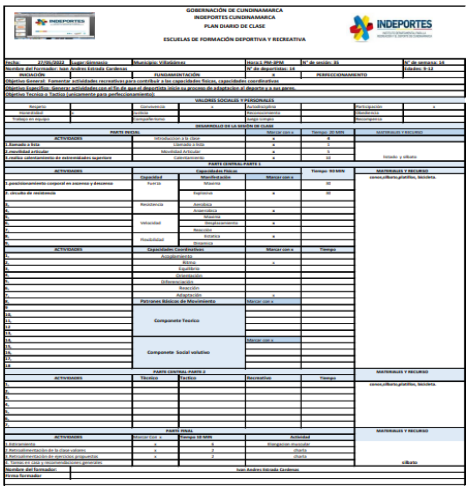
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



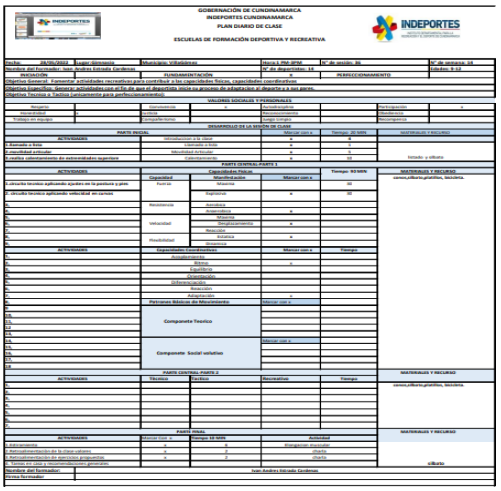
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



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



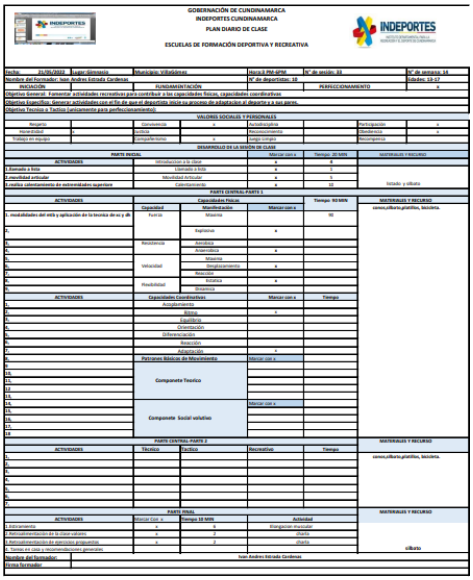
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

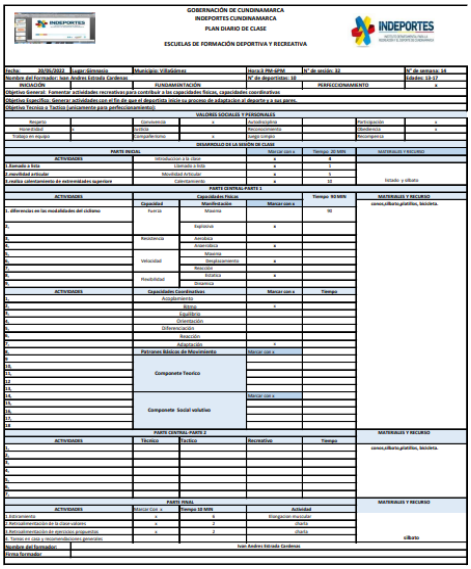


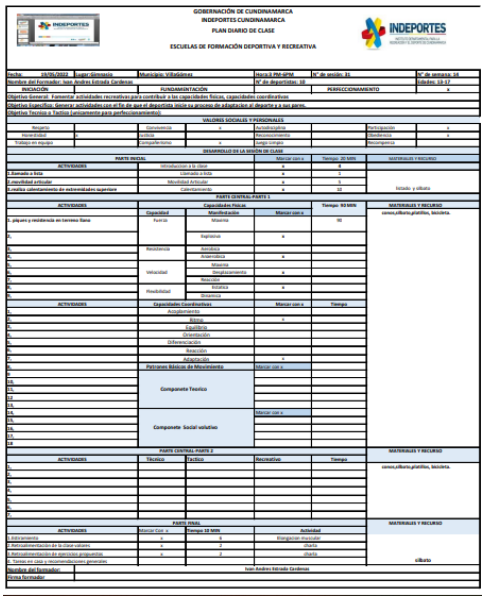
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

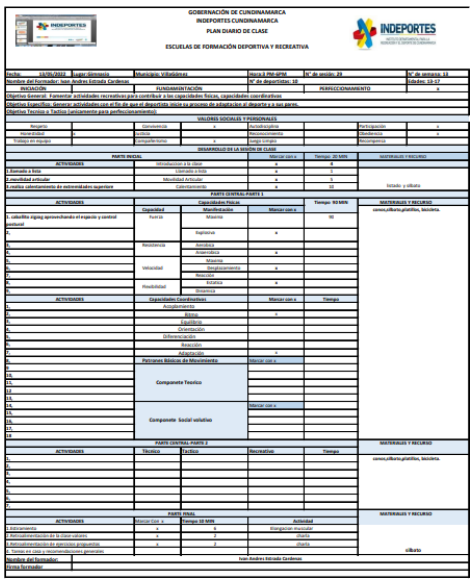
PERFECCIONAMIENTO MAYO

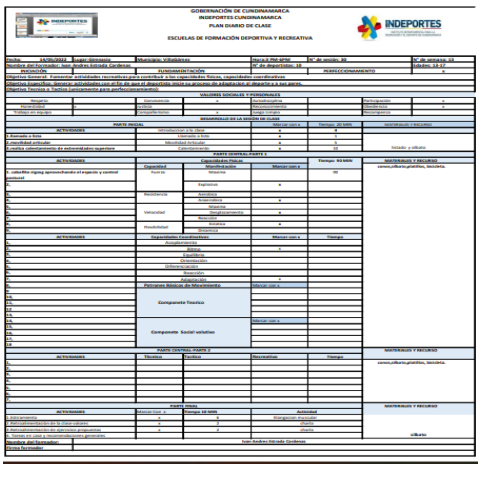
https://drive.google.com/drive/folders/1MknKjtifg5fOAbC62TQouDzVT7zbXlSR

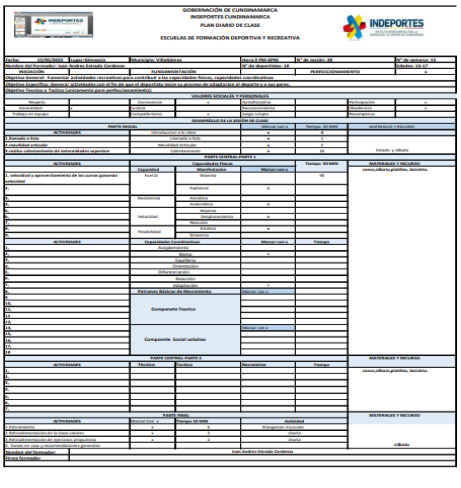


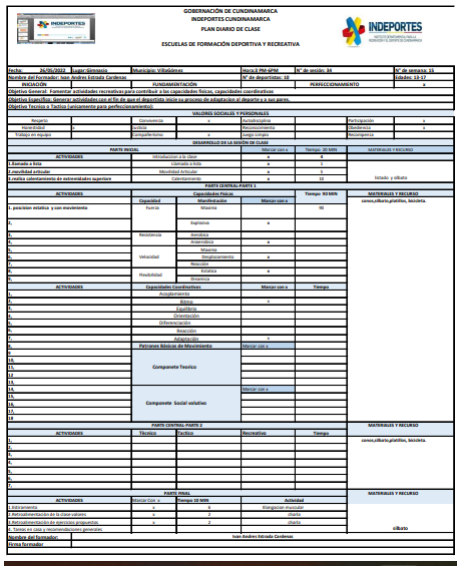












GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/05/2022	Lugar: Gimnasio	Municipio: Villeta	Hora:	PM-6PM	N° de sesión: 34	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 18			Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x
Honestidad	x	Cortesia		Reconocimiento		Obediencia	x
Trabajo en equipo		Compañerismo	x	Juego Limpio		Reconpensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Bienvido a Sida	Introduccion a la clase	x	4	
2. movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3. realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	Inflado y silbato

PARTE CENTRAL PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. posicion estatica y con movimiento	Fuerza	Maxima		90	
A		Explosiva	x		
B	Resistencia	Aerobica			
C		Anaerobica	x		
D	Velocidad	Maxima			
E		Desplazamiento	x		
F		Reaccion			
G	Flexibilidad	Estatica	x		
H		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
I	Acoplamiento				
J	Ritmo		x		
K	Equilibrio				
L	Orientación				
M	Diferenciación				
N	Reacción				
O	Adaptación		x		
P.	Patrones Básicos de Movimiento		Marcar con x		
Q.	Componente Teorico				
R.					
S.	Componente Social volutivo		Marcar con x		
T.					

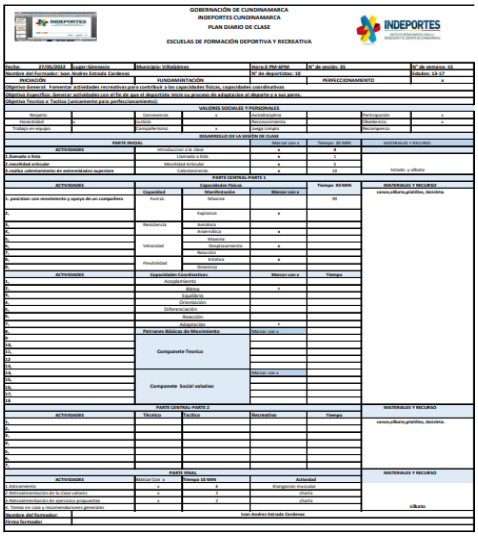
PARTE CENTRAL PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
A.				
B.				
C.				
D.				
E.				
F.				
G.				

MATERIALES Y RECURSO: conos,silbato,platillos, bicicleta.

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad
1. Estiramiento	x	6	Elongacion muscular
2. Retroalimentación de la clase valorativ	x	2	charla
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

MATERIALES Y RECURSO: silbato

Nombre del formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador:



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

Fecha:	27/05/2022	Lugar: Gimnasio	Municipio: Villavicencio	Hora:	PM-6PM	N° de sesión: 35	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 18			Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x
Honestidad	x	Cortesia		Reconocimiento		Obediencia	x
Trabajo en equipo		Compañerismo	x	Juego Limpio		Reconpensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Bienvido a Sida	Introduccion a la clase	x	4	
2. movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3. realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	Inflado y silbato

PARTE CENTRAL PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. posicion con movimiento y apoyo de un compañero	Fuerza	Maxima		90	
A		Explosiva	x		
B	Resistencia	Aerobica			
C		Anaerobica	x		
D	Velocidad	Maxima			
E		Desplazamiento	x		
F		Reaccion			
G	Flexibilidad	Estatica	x		
H		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
I	Acoplamiento				
J	Ritmo		x		
K	Equilibrio				
L	Orientación				
M	Diferenciación				
N	Reacción				
O	Adaptación		x		
P.	Patrones Básicos de Movimiento		Marcar con x		
Q.	Componente Teorico				
R.					
S.	Componente Social volutivo		Marcar con x		
T.					

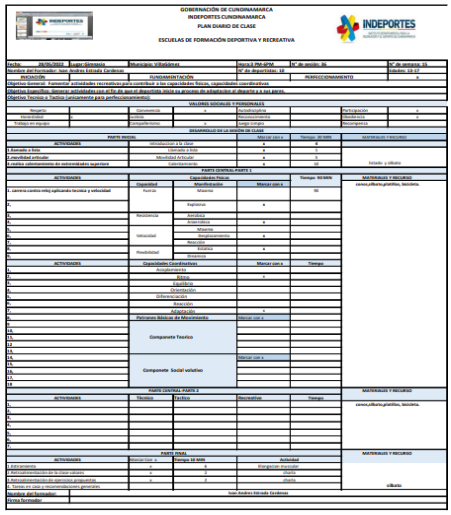
PARTE CENTRAL PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
A.				
B.				
C.				
D.				
E.				
F.				
G.				

MATERIALES Y RECURSO: conos,silbato,platillos, bicicleta.

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad
1. Estiramiento	x	6	Elongacion muscular
2. Retroalimentación de la clase valorativ	x	2	charla
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

MATERIALES Y RECURSO: silbato

Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador:



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

Fecha:	26/05/2022	Lugar: Gimnasio	Municipio: Villavicencio	Hora:	PM-6PM	N° de sesión: 36	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 18			Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Cortesia		Reconocimiento		Obediencia	x
Trabajo en equipo		Compañerismo	x	Juego Limpio		Reconpensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Bienvido a Sida	Introduccion a la clase	x	4	
2. movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3. realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	Inflado y silbato

PARTE CENTRAL PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. carrera contra reloj aplicando tecnica y velocidad	Fuerza	Maxima		90	
A		Explosiva	x		
B	Resistencia	Aerobica			
C		Anaerobica	x		
D	Velocidad	Maxima			
E		Desplazamiento	x		
F		Reaccion			
G	Flexibilidad	Estatica	x		
H		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
I	Acoplamiento				
J	Ritmo		x		
K	Equilibrio				
L	Orientación				
M	Diferenciación				
N	Reacción				
O	Adaptación		x		
P.	Patrones Básicos de Movimiento		Marcar con x		
Q.	Componente Teorico				
R.					
S.	Componente Social volutivo		Marcar con x		
T.					

PARTE CENTRAL PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
A.				
B.				
C.				
D.				
E.				
F.				
G.				

MATERIALES Y RECURSO: conos,silbato,platillos, bicicleta.

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad
1. Estiramiento	x	6	Elongacion muscular
2. Retroalimentación de la clase valorativ	x	2	charla
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

MATERIALES Y RECURSO: silbato

Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador:



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

Fecha:	26/05/2022	Lugar: Gimnasio	Municipio: Villavicencio	Hora:	PM-6PM	N° de sesión: 37	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 18			Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Cortesia		Reconocimiento		Obediencia	x
Trabajo en equipo		Compañerismo	x	Juego Limpio		Reconpensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Bienvido a Sida	Introduccion a la clase	x	4	
2. movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3. realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	Inflado y silbato

PARTE CENTRAL PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. ajuste corporal en diversos movimientos y tecnicas	Fuerza	Maxima		90	
A		Explosiva	x		
B	Resistencia	Aerobica			
C		Anaerobica	x		
D	Velocidad	Maxima			
E		Desplazamiento	x		
F		Reaccion			
G	Flexibilidad	Estatica	x		
H		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
I	Acoplamiento				
J	Ritmo		x		
K	Equilibrio				
L	Orientación				
M	Diferenciación				
N	Reacción				
O	Adaptación		x		
P.	Patrones Básicos de Movimiento		Marcar con x		
Q.	Componente Teorico				
R.					
S.	Componente Social volutivo		Marcar con x		
T.					

PARTE CENTRAL PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
A.				
B.				
C.				
D.				
E.				
F.				
G.				

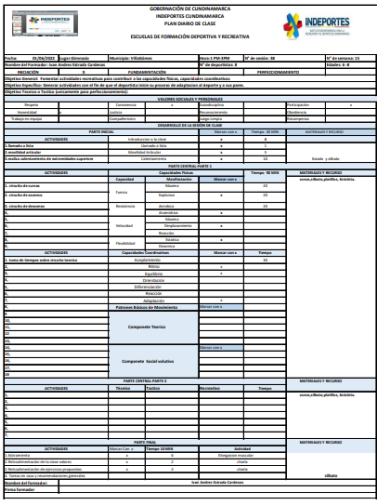
MATERIALES Y RECURSO: conos,silbato,platillos, bicicleta.

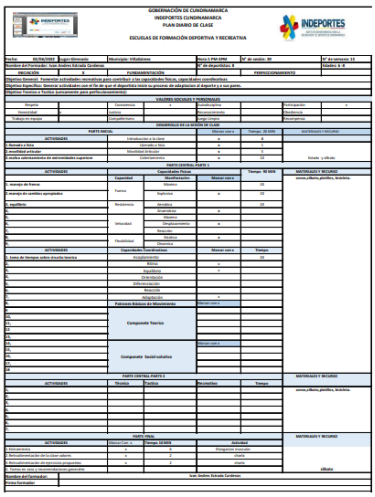
PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad
1. Estiramiento	x	6	Elongacion muscular
2. Retroalimentación de la clase valorativ	x	2	charla
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

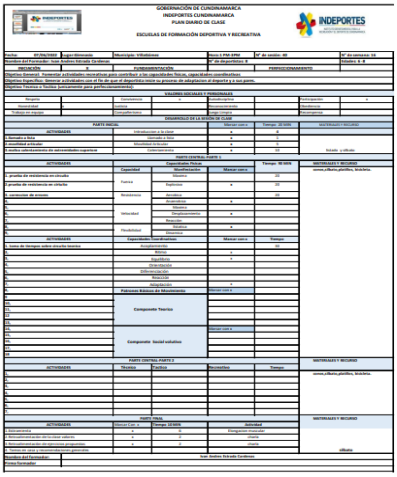
MATERIALES Y RECURSO: silbato

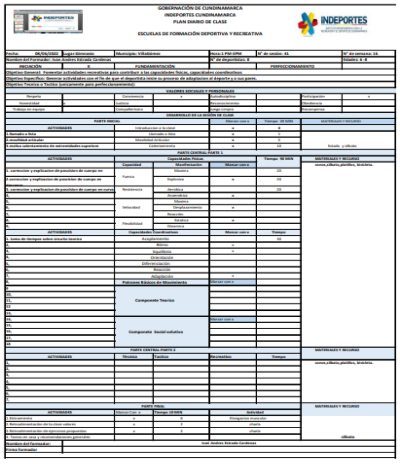
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador:

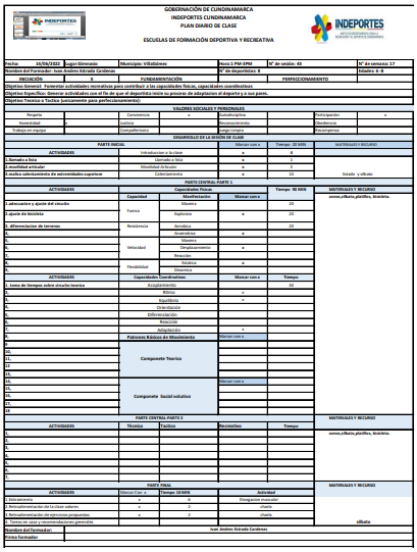
INICIACION JUNIO

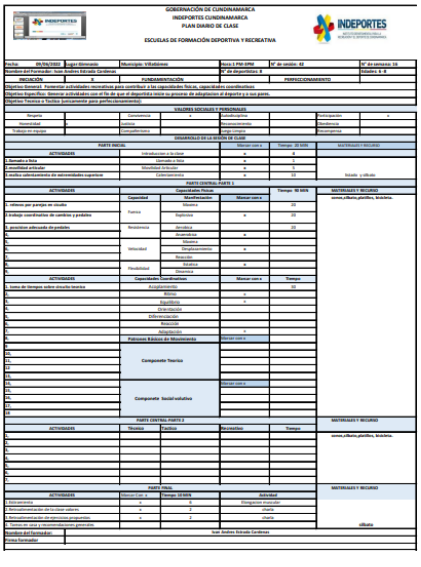












GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22/08/2022	Lugar-Gimnasio:	Municipio: Villeta	Hora: 1 PM-3PM	N° de sesión: 47
Nombre del Formador:	Ivan Andres Estrada Cardenas			N° de deportistas: X	N° de semana: 18
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	Edades: 6 - 8

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

Objetivo Específico: 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		Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Responsabilidad		Obediencia	
Trabajo en equipo		Compañerismo		Lenguaje corporal		Recompensas	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	8	
1. Bomado a Nita	Llamado a lista	x	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	x	5	
3.estilo calentamiento de extremidades superiore	Calentamiento	x	10	Volado y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo: 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		conos,villarta,platillos, bicicleta.
1.desarrollo el circuito caminando	Fuerza	Miometria		20	
2.ajuste de lineas		Explosivos	x	20	
3. recorrido en bicicleta aplicando lo aprendido	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Miometria			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Relativa	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. toma de tiempos sobre circuito teorico	Acoplamiento		30
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x	
9.	Componente Teorico		
10.			
11.			
12.			
13.		Marcar con x	
14.	Componente Social volutivo		
15.			
16.			
17.			
18.			

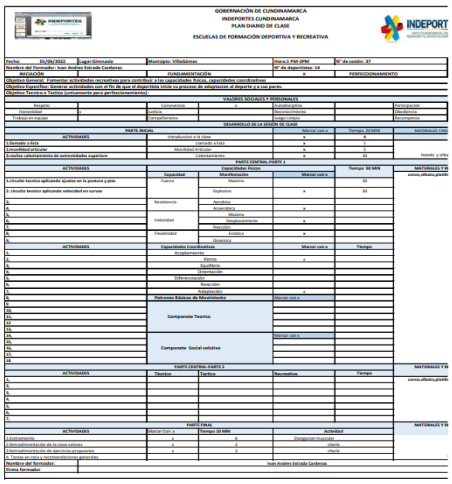
PARTE CENTRAL-PARTE 2				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	conos,villarta,platillos, bicicleta.
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	6	Elongacion muscular	
2. Retroalimentacion de la clase-saberes	x	2	charla	
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	2	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				villarta

Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas

Firma Formador

fundamentación junio



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

Fecha: 01/06/2022 | Lugar:Gimnasio | Municipio: VillaGómez | Hora:1 PM-3PM | N° de sesión: 37
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas | N° de deportistas: 14
INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | x | PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas
Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
Objetivo Tecnico a Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Constancia		Responsabilidad			Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento			Obediencia
Trabajo en equipo		Compañerismo		Juego Limpio			Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Marcar con x	Tiempo: 20 MIN
1.Llamado a lista	Introduccion a la clase	Llamado a lista	x	4
2.movilidad articular	Movilidad Articular		x	5
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Calentamiento		x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	
1.circuito tecnico aplicando ajustes en la postura y pies	Fuerza	Maxima	30	
2. circuito tecnico aplicando velocidad en curvas		Explosiva	x	30
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica	x	
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento	x	
7.		Reaccion		
8.	Flexibilidad	Estatica	x	
9.		Dinamica		

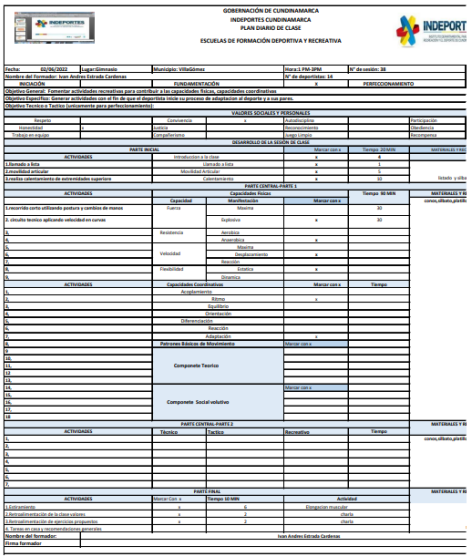
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

ACTIVIDADES	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
1.	Componente Teorico	
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.	Componente Social volutivo	Marcar con x
16.		
17.		
18.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactica	Recreativo	Tiempo
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	charla
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador



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

Fecha: 02/06/2022 | Lugar:Gimnasio | Municipio: VillaGómez | Hora:1 PM-3PM | N° de sesión: 38
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas | N° de deportistas: 14
INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | x | PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas
Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
Objetivo Tecnico a Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Constancia	x	Responsabilidad			Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento			Obediencia
Trabajo en equipo		Compañerismo		Juego Limpio			Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Marcar con x	Tiempo: 20 MIN
1.Llamado a lista	Introduccion a la clase	Llamado a lista	x	4
2.movilidad articular	Movilidad Articular		x	5
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Calentamiento		x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	
1.recorrido corto utilizando postura y cambios de manos	Fuerza	Maxima	30	
2. circuito tecnico aplicando velocidad en curvas		Explosiva	x	30
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica	x	
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento	x	
7.		Reaccion		
8.	Flexibilidad	Estatica	x	
9.		Dinamica		

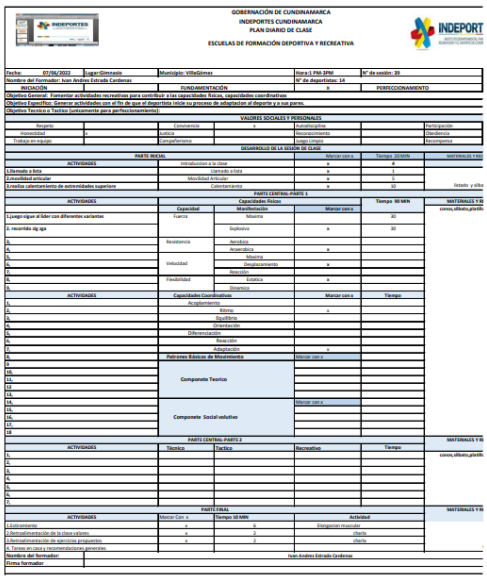
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

ACTIVIDADES	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
1.	Componente Teorico	
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.	Componente Social volutivo	Marcar con x
16.		
17.		
18.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactica	Recreativo	Tiempo
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	charla
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador



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

Fecha: 03/06/2022 | Lugar:Gimnasio | Municipio: VillaGómez | Hora:1 PM-3PM | N° de sesión: 39
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas | N° de deportistas: 14
INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | x | PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas
Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
Objetivo Tecnico a Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Constancia	x	Responsabilidad			Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento			Obediencia
Trabajo en equipo		Compañerismo		Juego Limpio			Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Marcar con x	Tiempo: 20 MIN
1.Llamado a lista	Introduccion a la clase	Llamado a lista	x	4
2.movilidad articular	Movilidad Articular		x	5
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Calentamiento		x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	
1.juega sigue el lider con diferentes variantes	Fuerza	Maxima	30	
2. recorrido sig iga		Explosiva	x	30
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica	x	
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento	x	
7.		Reaccion		
8.	Flexibilidad	Estatica	x	
9.		Dinamica		

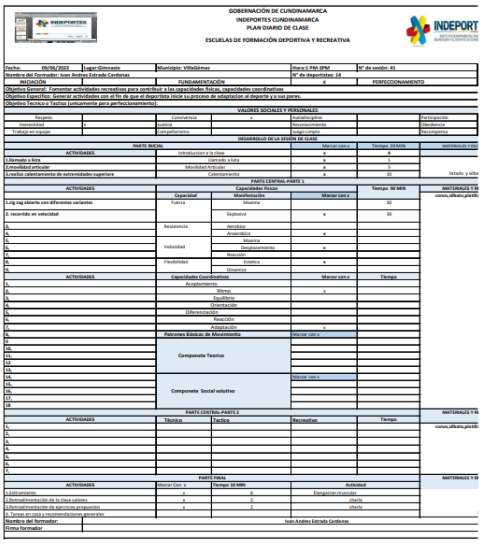
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

ACTIVIDADES	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
1.	Componente Teorico	
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.	Componente Social volutivo	Marcar con x
16.		
17.		
18.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactica	Recreativo	Tiempo
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	charla
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador



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

Fecha: 09/06/2022 | Lugar:Gimnasio | Municipio: VillaGómez | Hora:1 PM-3PM | N° de sesión: 41
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas | N° de deportistas: 14
INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | x | PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas
Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
Objetivo Tecnico a Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Constancia	x	Responsabilidad			Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento			Obediencia
Trabajo en equipo		Compañerismo		Juego Limpio			Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Marcar con x	Tiempo: 20 MIN
1.Llamado a lista	Introduccion a la clase	Llamado a lista	x	4
2.movilidad articular	Movilidad Articular		x	5
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Calentamiento		x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	
1.cig cig abierto con diferentes variantes	Fuerza	Maxima	30	
2. recorrido en velocidad		Explosiva	x	30
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica	x	
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento	x	
7.		Reaccion		
8.	Flexibilidad	Estatica	x	
9.		Dinamica		

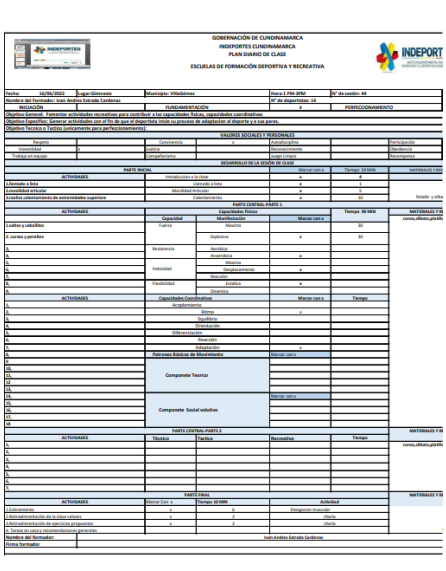
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

ACTIVIDADES	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
1.	Componente Teorico	
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.	Componente Social volutivo	Marcar con x
16.		
17.		
18.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactica	Recreativo	Tiempo
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	charla
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador



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

Fecha: 10/06/2022 | Lugar:Gimnasio | Municipio: VillaGómez | Hora:1 PM-3PM | N° de sesión: 44
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas | N° de deportistas: 14
INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | x | PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas
Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
Objetivo Tecnico a Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Constancia	x	Responsabilidad			Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento			Obediencia
Trabajo en equipo		Compañerismo		Juego Limpio			Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Marcar con x	Tiempo: 20 MIN
1.Llamado a lista	Introduccion a la clase	Llamado a lista	x	4
2.movilidad articular	Movilidad Articular		x	5
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Calentamiento		x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	
1.cultiva y cabalitos	Fuerza	Maxima	30	
2. curvas y pasables		Explosiva	x	30
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica	x	
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento	x	
7.		Reaccion		
8.	Flexibilidad	Estatica	x	
9.		Dinamica		

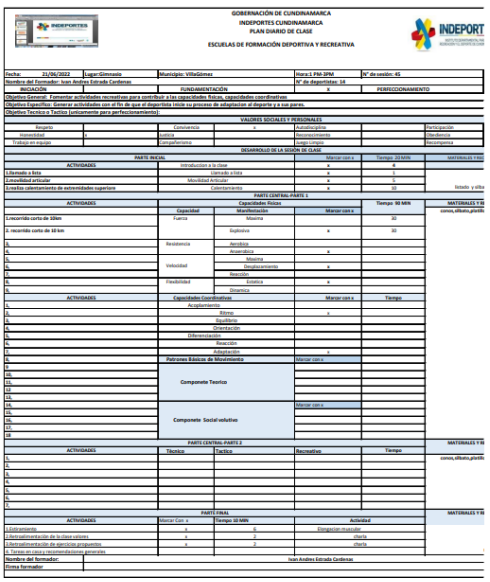
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

ACTIVIDADES	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
1.	Componente Teorico	
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.	Componente Social volutivo	Marcar con x
16.		
17.		
18.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactica	Recreativo	Tiempo
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	charla
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador



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

Fecha: 21/06/2022 | Lugar:Gimnasio | Municipio: VillaGómez | Hora:1 PM-3PM | N° de sesión: 45
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas | N° de deportistas: 14
INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | x | PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas
Objetivo Específico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
Objetivo Tecnico a Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Constancia	x	Responsabilidad			Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento			Obediencia
Trabajo en equipo		Compañerismo		Juego Limpio			Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Marcar con x	Tiempo: 20 MIN
1.Llamado a lista	Introduccion a la clase	Llamado a lista	x	4
2.movilidad articular	Movilidad Articular		x	5
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Calentamiento		x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	
1.recorrido corto de 10km	Fuerza	Maxima	30	
2. recorrido corto de 10 km		Explosiva	x	30
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica	x	
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento	x	
7.		Reaccion		
8.	Flexibilidad	Estatica	x	
9.		Dinamica		

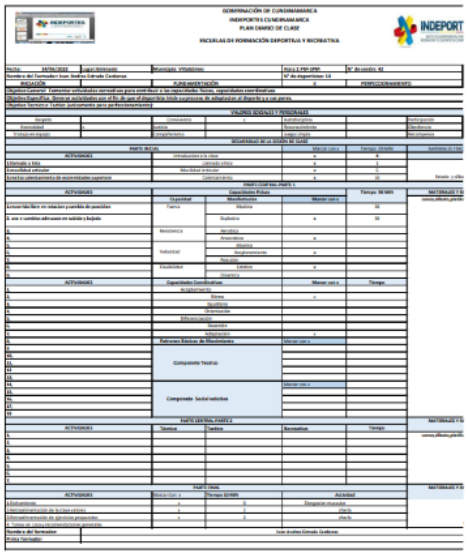
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

ACTIVIDADES	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
1.	Componente Teorico	
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.	Componente Social volutivo	Marcar con x
16.		
17.		
18.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactica	Recreativo	Tiempo
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	charla
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador



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

Fecha:	14/06/2022	Lugar:Gimnasio	Municipio: Villagómez	Hora:1 PM-3PM	N° de sesión: 42
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 14	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas
Objetivo Específico: 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		Participación
Honestidad	X	Justicia			Responsabilidad		Obediencia
Trabajo en equipo		Compañerismo			Juego Limpio		Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
ACTIVIDADES				
1.Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	4	
2.movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	listado y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1.saltos y saltillos	Fuerza	Maxima		30	conos,aros,platillos,pitos
2. curvas y parches		Explosiva	x	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

8.	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
9.		
10.	Componente Teorico	
11.		
12		
13.		Marcar con x
14.	Componente Social volutivo	
15.		
16.		
17.		
18		

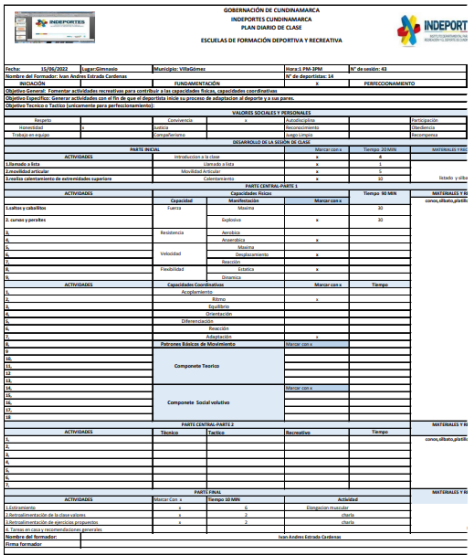
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
1.					conos,aros,platillos,pitos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular	
2.Retroalimentación de la clase-valores	x	2	charla	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador



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

Fecha:	15/06/2022	Lugar:Gimnasio	Municipio: VillaGómez	Hora:1 PM-3PM	N° de sesión: 43
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 14	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas
Objetivo Específico: 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		Participación
Honestidad	x	Justicia			Responsabilidad		Obediencia
Trabajo en equipo		Compañerismo			Juego Limpio		Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
ACTIVIDADES				
1.Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	4	
2.movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	listado y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1.saltos y saltillos	Fuerza	Maxima		30	conos,aros,platillos,pitos
2. curvas y parches		Explosiva	x	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

8.	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
9.		
10.	Componente Teorico	
11.		
12		
13.		Marcar con x
14.	Componente Social volutivo	
15.		
16.		
17.		
18		

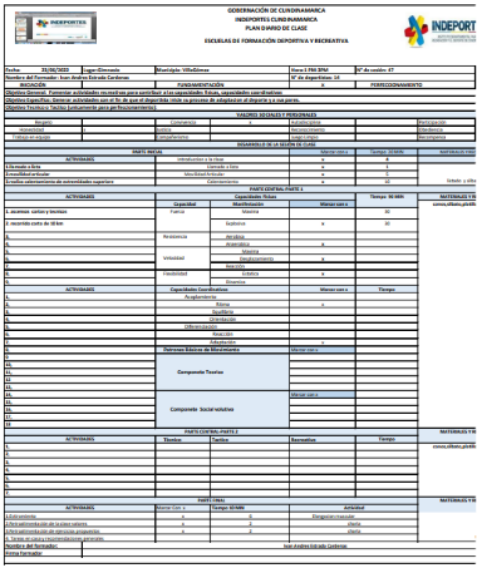
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
1.					conos,aros,platillos,pitos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular	
2.Retroalimentación de la clase-valores	x	2	charla	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador



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

Fecha:	21/06/2022	Lugar:Gimnasio	Municipio: VillaGómez	Hora:1 PM-3PM	N° de sesión: 47
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 14	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas
Objetivo Específico: 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		Participación
Honestidad	x	Justicia			Responsabilidad		Obediencia
Trabajo en equipo		Compañerismo			Juego Limpio		Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
ACTIVIDADES				
1.Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	4	
2.movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	listado y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1. saltos y saltillos	Fuerza	Maxima		30	conos,aros,platillos,pitos
2. recorrido sobre 60 Km		Explosiva	x	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

8.	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
9.		
10.	Componente Teorico	
11.		
12		
13.		Marcar con x
14.	Componente Social volutivo	
15.		
16.		
17.		
18		

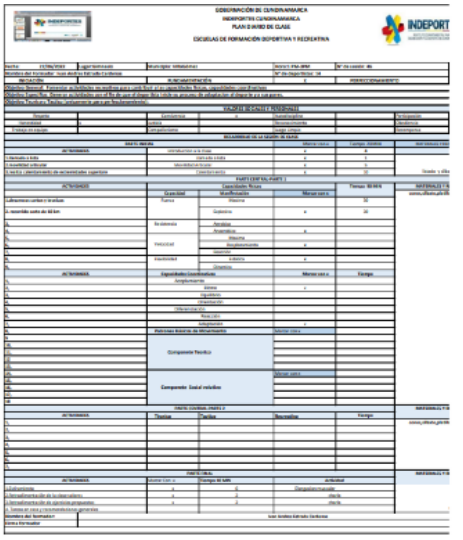
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
1.					conos,aros,platillos,pitos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular	
2.Retroalimentación de la clase-valores	x	2	charla	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador



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

Fecha:	28/06/2022	Lugar:Gimnasio	Municipio: VillaGómez	Hora:1 PM-3PM	N° de sesión: 48
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 14	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas
Objetivo Específico: 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		Participación
Honestidad	x	Justicia			Responsabilidad		Obediencia
Trabajo en equipo		Compañerismo			Juego Limpio		Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
ACTIVIDADES				
1.Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	4	
2.movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	listado y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1. ciclopeano	Fuerza	Maxima		30	conos,aros,platillos,pitos
2. ciclopeano		Explosiva	x	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

8.	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
9.		
10.	Componente Teorico	
11.		
12		
13.		Marcar con x
14.	Componente Social volutivo	
15.		
16.		
17.		
18		

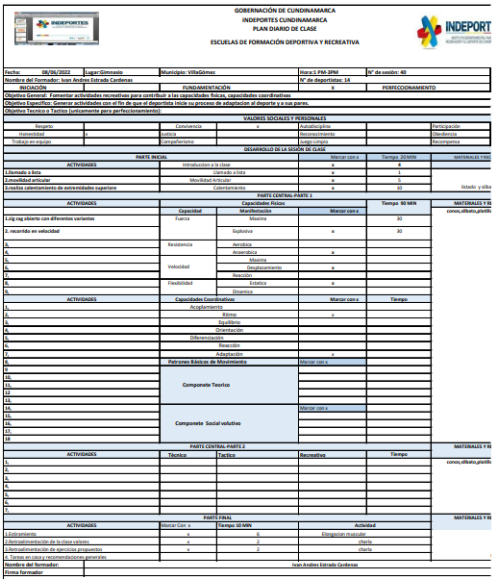
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
1.					conos,aros,platillos,pitos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular	
2.Retroalimentación de la clase-valores	x	2	charla	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador



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

Fecha:	08/06/2022	Lugar:Gimnasio	Municipio: VillaGómez	Hora:1 PM-3PM	N° de sesión: 40
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 14	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas
Objetivo Específico: 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		Participación
Honestidad	x	Justicia			Responsabilidad		Obediencia
Trabajo en equipo		Compañerismo			Juego Limpio		Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
ACTIVIDADES				
1.Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	4	
2.movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	listado y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1.zig zag abierto con diferentes variantes	Fuerza	Maxima		30	conos,aros,platillos,pitos
2. recorrido en velocidad		Explosiva	x	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	

8.	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
9.		
10.	Componente Teorico	
11.		
12		
13.		Marcar con x
14.	Componente Social volutivo	
15.		
16.		
17.		
18		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

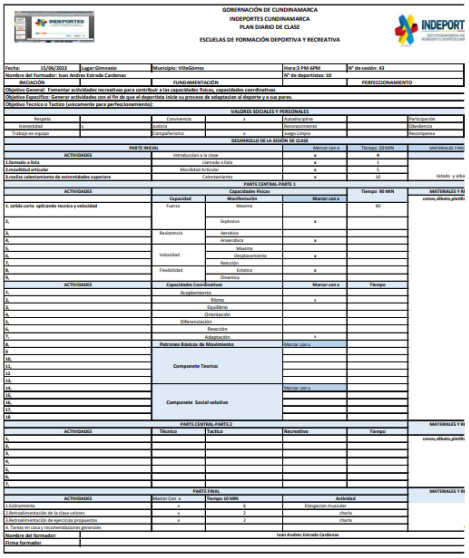
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
1.					conos,aros,platillos,pitos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular	
2.Retroalimentación de la clase-valores	x	2	charla	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador

Perfeccionamiento junio



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

Fecha: 31/06/2022 | Lugar:Gimnasio | Municipio: VillaGómez | Hora:3 PM-6PM | N° de sesión: 43
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas | N° de deportistas: 10
INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, 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			Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento			Obediencia
Trabajo en equipo		Compañerismo	x	Juego Limpio			Reconpensa

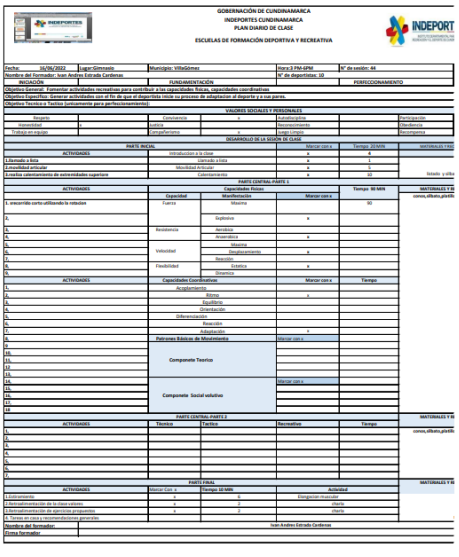
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	4	
2.movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	listado y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. saltos cortos aplicando tecnica y velocidad	Fuerza	Maxima		90	
2.		Explosiva	x		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo		x		
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento		Marcar con x		
9.					
10.	Componete Teorico				
11.					
12.					
13.			Marcar con x		
14.	Componete Social volutivo				
15.					
16.					
17.					
18.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.					conos,silbato,platillos, bicicleta.
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	charla	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				silbato
Nombre del formador:	Ivan Andres Estrada Cardenas			
Firma formador				



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

Fecha: 31/06/2022 | Lugar:Gimnasio | Municipio: VillaGómez | Hora:3 PM-6PM | N° de sesión: 44
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas | N° de deportistas: 10
INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, 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			Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento			Obediencia
Trabajo en equipo		Compañerismo	x	Juego Limpio			Reconpensa

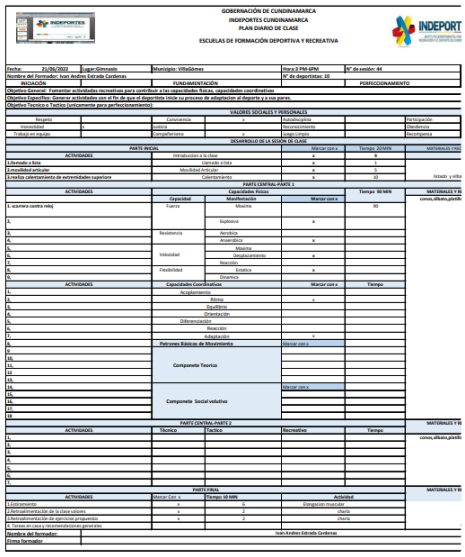
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	4	
2.movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	listado y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. cambio de ritmo utilizando la cuerda	Fuerza	Maxima		90	
2.		Explosiva	x		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo		x		
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento		Marcar con x		
9.					
10.	Componete Teorico				
11.					
12.					
13.			Marcar con x		
14.	Componete Social volutivo				
15.					
16.					
17.					
18.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.					conos,silbato,platillos, bicicleta.
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	charla	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				silbato
Nombre del formador:	Ivan Andres Estrada Cardenas			
Firma formador				



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

Fecha: 31/06/2022 | Lugar:Gimnasio | Municipio: VillaGómez | Hora:3 PM-6PM | N° de sesión: 46
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas | N° de deportistas: 10
INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, 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			Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento			Obediencia
Trabajo en equipo		Compañerismo	x	Juego Limpio			Reconpensa

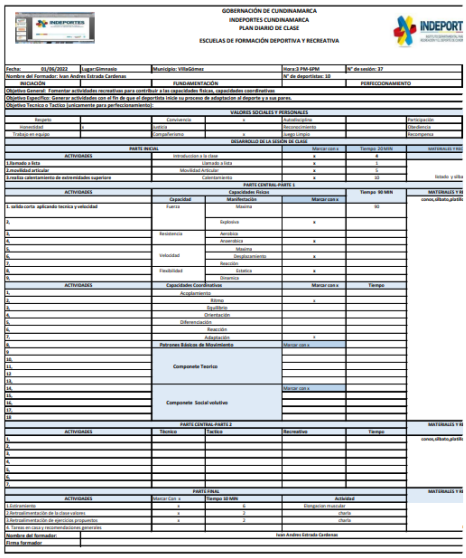
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	4	
2.movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	listado y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. agiog y velocidad	Fuerza	Maxima		90	
2.		Explosiva	x		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo		x		
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento		Marcar con x		
9.					
10.	Componete Teorico				
11.					
12.					
13.			Marcar con x		
14.	Componete Social volutivo				
15.					
16.					
17.					
18.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.					conos,silbato,platillos, bicicleta.
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	charla	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				silbato
Nombre del formador:	Ivan Andres Estrada Cardenas			
Firma formador				



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

Fecha: 31/06/2022 | Lugar:Gimnasio | Municipio: VillaGómez | Hora:3 PM-6PM | N° de sesión: 37
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas | N° de deportistas: 10
INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, 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			Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento			Obediencia
Trabajo en equipo		Compañerismo	x	Juego Limpio			Reconpensa

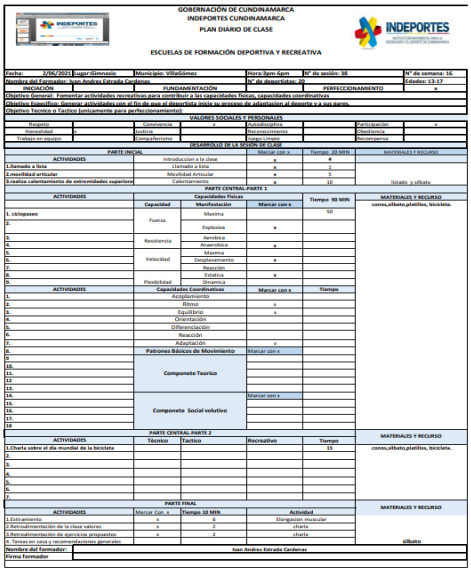
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	4	
2.movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	listado y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. saltos cortos aplicando tecnica y velocidad	Fuerza	Maxima		90	
2.		Explosiva	x		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo		x		
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento		Marcar con x		
9.					
10.	Componete Teorico				
11.					
12.					
13.			Marcar con x		
14.	Componete Social volutivo				
15.					
16.					
17.					
18.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.					conos,silbato,platillos, bicicleta.
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	charla	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				silbato
Nombre del formador:	Ivan Andres Estrada Cardenas			
Firma formador				



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

Fecha: 2/06/2022 | Lugar:Gimnasio | Municipio: VillaGómez | Hora:3pm-6pm | N° de sesión: 38 | N° de semana: 16
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas | N° de deportistas: 20 | Edades: 13-17
INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO | x
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, 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			Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento			Obediencia
Trabajo en equipo		Compañerismo	x	Juego Limpio			Reconpensa

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.llamado a lista	Introduccion a la clase	x	4	
2.movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	listado y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. ciclopaseo	Fuerza	Maxima		90	
2.		Explosiva	x		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo		x		
3.	Equilibrio		x		
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento		Marcar con x		
9.					
10.	Componete Teorico				
11.					
12.					
13.			Marcar con x		
14.	Componete Social volutivo				
15.					
16.					
17.					
18.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.Charla sobre el dia mundial de la bicicleta				15	conos,silbato,platillos, bicicleta.
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	charla	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				silbato
Nombre del formador:	Ivan Andres Estrada Cardenas			
Firma formador				

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/06/2022	Lugar:Gimnasio	Municipio: VillaGómez	Hora:3 PM-6PM	N° de sesión: 38
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 20	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

N° de semana: 17
Edades: 13-17

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, 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 a Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Obediencia	
Trabajo en equipo		Compañerismo		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES				
1.llamado a lista	Introduccion a la clase	x	4	
2.movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	listado y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. curses y giros	Fuerza	Maxima		15	
2. curva con variantes		Explosiva	x	15	
3.giros con velocidad	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. giques aplicando tecnica adecuada	Acoplamiento		15
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptacion	x	

	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
8.	Componete Teorico	
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.	Componete Social volutivo	Marcar con x
15.		
16.		
17.		
18		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
1.				5
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

MATERIALES Y RECURSO
conos,silbato,platillos, bicicleta.

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular	
2.Retroalimentacion de la clase valores	x	2	charla	
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	2	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				silbato

MATERIALES Y RECURSO

Nombre del formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/06/2022	Lugar:Gimnasio	Municipio: VillaGómez	Hora:3 PM-6PM	N° de sesión: 40
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 20	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

N° de semana: 17
Edades: 13-17

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, 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 a Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Obediencia	
Trabajo en equipo		Compañerismo		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES				
1.llamado a lista	Introduccion a la clase	x	4	
2.movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	listado y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. ejercicios de coordinacion y pliometria	Fuerza	Maxima		15	
2. curva con variantes		Explosiva	x	15	
3.ejercicios de velocidad en ascenso	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. circuito en diferentes terrenos	Acoplamiento		15
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptacion	x	

	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
8.	Componete Teorico	
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.	Componete Social volutivo	Marcar con x
15.		
16.		
17.		
18		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

MATERIALES Y RECURSO
conos,silbato,platillos, bicicleta.

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular	
2.Retroalimentacion de la clase valores	x	2	charla	
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	2	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				silbato

MATERIALES Y RECURSO

Nombre del formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/06/2022	Lugar:Gimnasio	Municipio: VillaGómez	Hora:3 PM-6PM	N° de sesión: 41
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 20	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

N° de semana: 17
Edades: 13-17

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, 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 a Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Obediencia	
Trabajo en equipo		Compañerismo		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES				
1.llamado a lista	Introduccion a la clase	x	4	
2.movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	listado y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. ejercicios de equilibrio con y sin bicicleta	Fuerza	Maxima		15	
2. equilibrio y postura en curva		Explosiva	x	15	
3.equilibrio y postura en ascenso y descenso	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. circuito en diferentes terrenos	Acoplamiento		15
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptacion	x	

	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
8.	Componete Teorico	
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.	Componete Social volutivo	Marcar con x
15.		
16.		
17.		
18		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

MATERIALES Y RECURSO
conos,silbato,platillos, bicicleta.

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular	
2.Retroalimentacion de la clase valores	x	2	charla	
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	2	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				silbato

MATERIALES Y RECURSO

Nombre del formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/06/2022	Lugar:Gimnasio	Municipio: VillaGómez	Hora:3 PM-6PM	N° de sesión: 42
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 20	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

N° de semana: 18
Edades: 13-17

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, 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 a Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Obediencia	
Trabajo en equipo		Compañerismo		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES				
1.llamado a lista	Introduccion a la clase	x	4	
2.movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	listado y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. control de postura	Fuerza	Maxima		15	
2. salida con apoyo		Explosiva	x	15	
3.salida sin apoyo	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. circuito en diferentes terrenos con adversarios	Acoplamiento		15
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptacion	x	

	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
8.	Componete Teorico	
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.	Componete Social volutivo	Marcar con x
15.		
16.		
17.		
18		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

MATERIALES Y RECURSO
conos,silbato,platillos, bicicleta.

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular	
2.Retroalimentacion de la clase valores	x	2	charla	
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	2	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				silbato

MATERIALES Y RECURSO

Nombre del formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/06/2022	Lugar:Gimnasio	Municipio: VillaGómez	Hora:3 PM-6PM	N° de sesión: 43
Nombre del Formador: Ivan Andres Estrada Cardenas				N° de deportistas: 20	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, 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 a Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Obediencia	
Trabajo en equipo		Compañerismo	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES				
1.llamado a lista	Introduccion a la clase	x	4	
2.movilidad articular	Llamado a lista	x	1	
3.realiza calentamiento de extremidades superiore	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	10	listado y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x		conos,silbato,platillos, bicicleta.
1. recorrido corto en velocidad y relevos	Fuerza	Maxima		90	
2.		Explosiva	x		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptacion	x	

	Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x
8.	Componete Teorico	
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.	Componete Social volutivo	Marcar con x
15.		
16.		
17.		
18		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

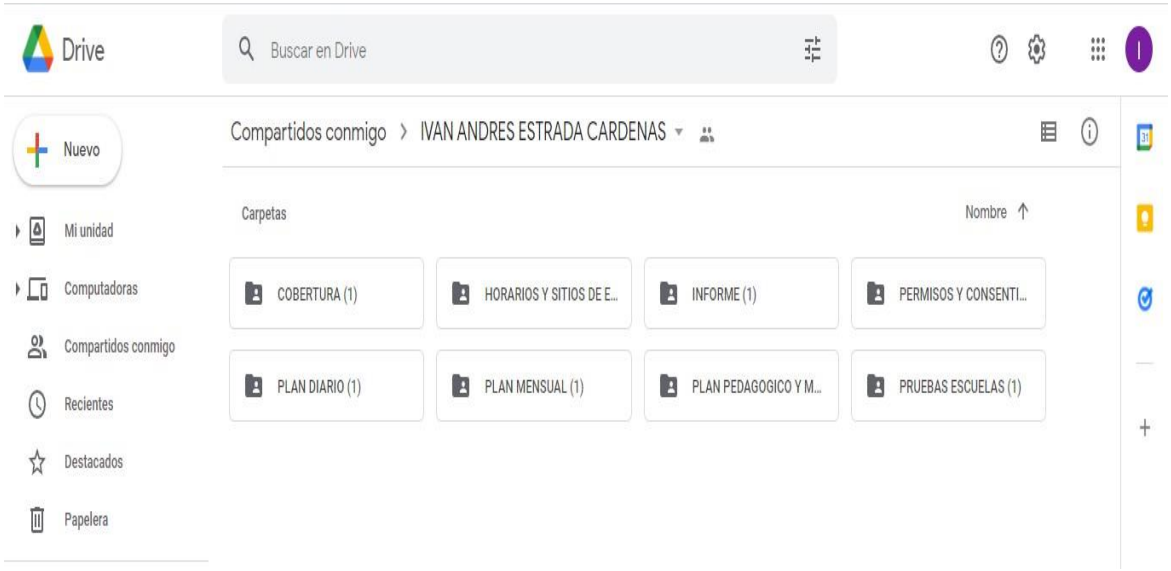
MATERIALES Y RECURSO
conos,silbato,platillos, bicicleta.

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	6	Elongacion muscular	
2.Retroalimentacion de la clase valores	x	2	charla	
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	2	charla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				silbato

MATERIALES Y RECURSO

Nombre del formador: Ivan Andres Estrada Cardenas
Firma formador

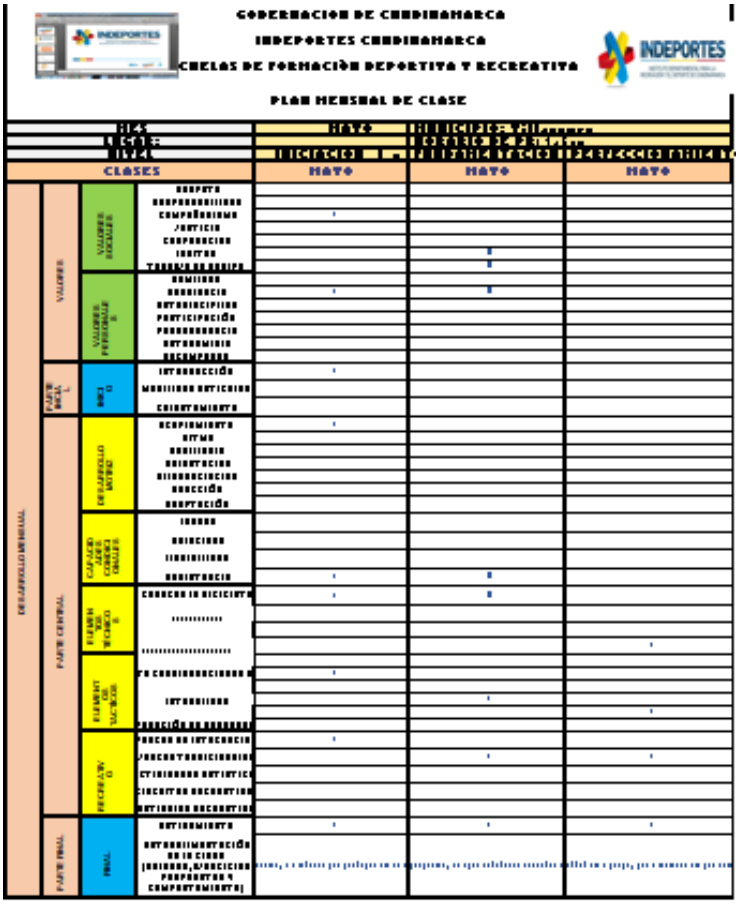
ACTIVIDAD NO.7



ACTIVIDAD NO. 08

PLANES MENSUALES

INICIACION



COORDINACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

CLASES	MAYO	MAYO	MAYO
	MAYO	MAYO	MAYO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

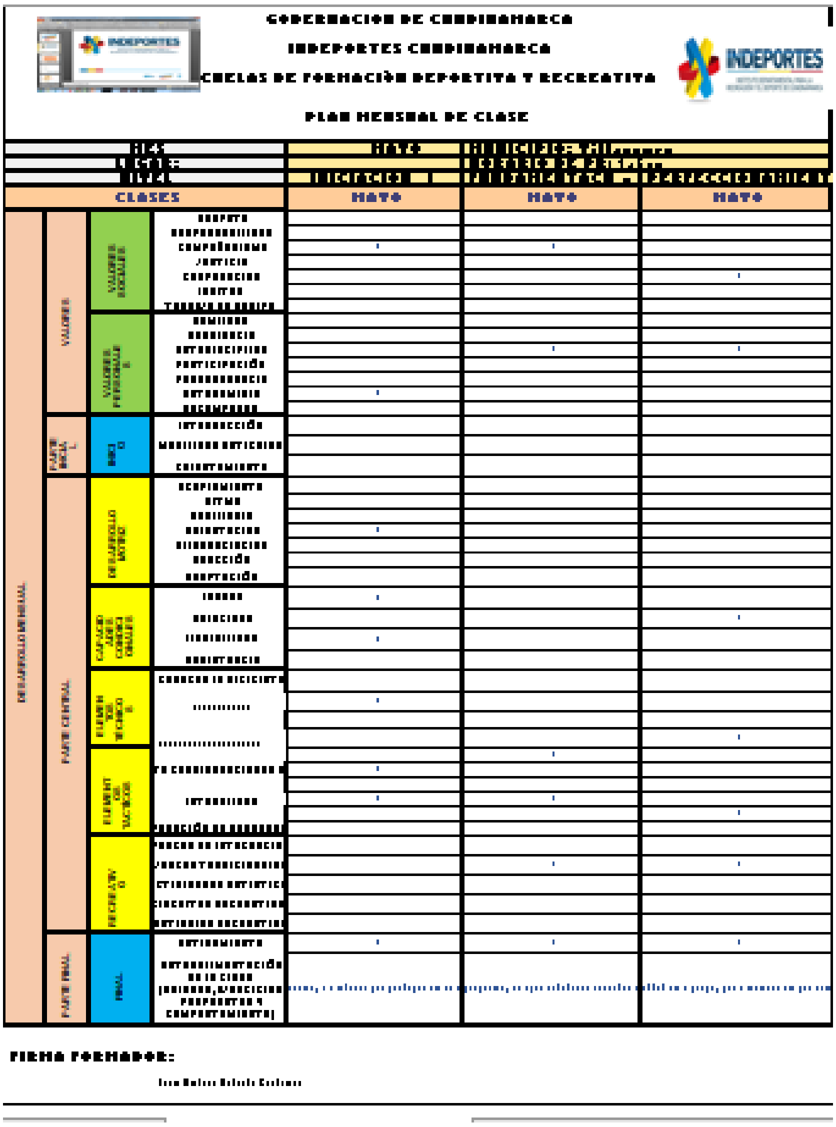
PLAN MENSUAL DE CLASE

				MES		MAYO	MUNICIPIO: Villeguas
				LUGAR:			HORARIO DE PRÁCTI 1a6pm
				NIVEL		INICIACIÓN x	FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO
				CLASES		JUNIO	JUNIO JUNIO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				x
			RESPONSABILIDAD				x
			COMPAÑERISMO			.	
			JUSTICIA				
			COOPERACION				x
			LEALTAD				x
			TRABAJO EN EQUIPO				x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA			.	x
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				x
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN			.	
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			.	
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				x
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				x
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				x
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA			.	x
		ELEMENTOS TECNICOS	CONOCER LA BICICLETA			.	x
			MANIOBRABILIDAD				
			SUPERACIÓN DE OBSTÁCULO				
		ELEMENTOS TACTICOS	LETA CONSIDERACIONES ESP			.	
			LATERALIDAD				.
							x
			UPERACIÓN DE ADVERSARIO				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			.	
			JUEGOS TRADICIONALES				.
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS			x	x
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			.	.
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE [VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO]			erisma, q el interes por participar en las	programas, se logra establecer acuerdos ebilidad en el grupo, por la manera en que uno

FIRMA FORMADOR:

Ivan Andres Estrada Cardenas

FUNDAMENTACION





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				MAYO	MUNICIPIO: Villeguma x	
LUGAR:					HORARIO DE PRÁCTI 1 a 6 pm	
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN x	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				JUNIO	JUNIO	JUNIO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	.	.	
			JUSTICIA			
			COOPERACION	.		.
			LEALTAD		.	
			TRABAJO EN EQUIPO	.		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		.	.
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	.	.	.
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	.		
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			.
			RITMO			
			EQUILIBRIO			.
			ORIENTACION	.		.
			DIFERENCIACION		.	
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN		.	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	.		
			VELOCIDAD		.	.
			FLEXIBILIDAD	.		
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TECNICOS	CONOCER LA BICICLETA		.	
			MANIOBRABILIDAD	.		
			SUPERACIÓN DE OBSTÁCULO			.
		ELEMENTOS TACTICOS	LETA CONSIDERACIONES ESP	.	.	
				.		
			LATERALIDAD	.	.	
						.
			UPERACIÓN DE ADVERSARIO			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES		.	.
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	.	.	.
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	rcisos, y el interes por participar en las programas, se logro establecer acuerdos asi		lidad en el grupo, por la manera en que acomp

FIRMA FORMADOR:

Ivan Andres Estrada Cardenas

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

CLASES	MAYO	MAYO	MAYO
RESPETO			
RESPONSABILIDAD			
COMPAÑERISMO			
JUSTICIA			
COOPERACION			
[illegible]			
TRABAJO EN EQUIPO			
[illegible]			
[illegible]			
AUTODISCIPLINA			
PARTICIPACIÓN			
[illegible]			
[illegible]			
[illegible]			
INTRODUCCIÓN			
[illegible]			
CALENTAMIENTO			
[illegible]			
RITMO			
[illegible]			
ORIENTACION			
[illegible]			
REACCIÓN			
ADAPTACIÓN			
[illegible]			
[illegible]			
[illegible]			
RESISTENCIA			
[illegible]			
[illegible]			
[illegible]			
[illegible]			
[illegible]			
[illegible]			
[illegible]			
[illegible]			
[illegible]			
[illegible]			
[illegible]			
ESTIRAMIENTO			
[illegible]			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA



PLAN MENSUAL DE CLASE

FASE					**MAYO**	[illegible]	
MES:					[illegible]	[illegible]	
NIVEL					[illegible]	[illegible]	[illegible]
CLASES					**JUNIO**	**JUNIO**	**JUNIO**
DESARROLLO MOTRIZ	PARTE CENTRAL	VALORES	VALORES ESCUELA	RESPETO			
				RESPONSABILIDAD			
				COMPAÑERISMO			
				JUSTICIA			
				COOPERACION			
				TRABAJO EN EQUIPO			
			VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
				RESPONSABILIDAD			
				AUTODISCIPLINA			
				PARTICIPACIÓN			
				PERSEVERANCIA			
				AUTOCONTROL			
				RECONOCIMIENTO			
		PARTE INICIAL	RONDA	INTRODUCCIÓN			
				MOVILIDAD ARTICULAR			
				CALENTAMIENTO			
		PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	RECONOCIMIENTO			
				RITMO			
				AGILIDAD			
				ORIENTACION			
				DISOCIACIONES			
				DIRECCIÓN			
				ADAPTACIÓN			
			CAPACIDAD PERCEPTIVO MOTRIZ	[illegible]			
				[illegible]			
				[illegible]			
				[illegible]			
			FUNDAMENTOS TÉCNICOS	[illegible]			
				[illegible]			
				[illegible]			
				[illegible]			
			ELEMENTOS TÁCTICOS	[illegible]			
				[illegible]			
				[illegible]			
				[illegible]			
			RECREATIVO	[illegible]			
				[illegible]			
				[illegible]			
				[illegible]			
				[illegible]			
		PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
				ESTIRAMIENTO DE LA CLASE (ACTIVIDAD, APRECIACIONES PROPUESTAS Y COMPORTAMIENTO)	[illegible]	[illegible]	[illegible]

FIRMA FORMADOR:

[illegible]

ACTIVIDAD NO. 09



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1		Jonathan Steven Rodrigue	13	56		:	28	156			78	84		:		79		:	39,5
2		Elkin Steven Bautista Lope	14	58		:		154				79		:		75		:	
3		Daniel Mauricio Buitrago A	14	55		:		164				67		:		75		:	
4		Juan Pablo Triana Castella	15	58		:		165				64		:		78		:	
5		Yeferson Andrey Bedoya (	15	59		:		166				86		:		74		:	
6		Santiago Moreno Gomez	14	52		:		169				57		:		73		:	
7		Alan Damian Vicente G	8	27		:		137				65		:		75		:	
8		Ammy Alejandre Vicent	7	26		:		135				56		:		76		:	
9		Juan David Marin Rami	8	25		:		135				63		:		75		:	
10		Sergio Esteban Acosta	7	27		:		130				50		:		71		:	
11		Millan Santiago Almonacid	9	33		:		132				55		:		76		:	
12		Dillan Felipe Medina Gome	10	43		:		137				53		:		64		:	
13		Andres Mauricio Leon Pas	9	45		:		145				55		:		64		:	
14		Dereq Gomez	9	34		:		136				57		:		65		:	
15		Deivid Alejandro Cardenas	10	35		:		145				65		:		67		:	
16		Pedro Luis Buitrago Mojica	13	37		:		153				69		:		75		:	
17		Nestor Nicolas Mondragon	12	36		:		156				67		:		76		:	
18		Carlos Alberto Navarro Ro	11	35		:		148				57		:		74		:	
19		Kevin Nicolas Buitrago Acc	11	37		:		156				63		:		73		:	
20		Jonathan Camilo Buitrago	8	25		:		155				67		:		74		:	

Página 1

ACTIVIDAD NO. 10

CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO

Alcaldía Municipal de Villagómez

SECRETARÍA DE GOBIERNO

EL COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE VILLAGÓMEZ

HACE CONSTAR:

Que **IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1.023.921.317 de Bogotá**; Cundinamarca presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN CICLISMO**, durante el período comprendido entre el 01 de Mayo de 2022 al 31 de Mayo de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

Jerson Stiven Romero Gómez
Coordinador Deportes; Cultura y Turismo

Villagómez
Lo mejor está por venir...
Cordial - Disciplina - Orden - Resultados

ACTIVIDAD NO. 011

Apoye el día del desafío con un ciclo paseo con los niños de buena vista





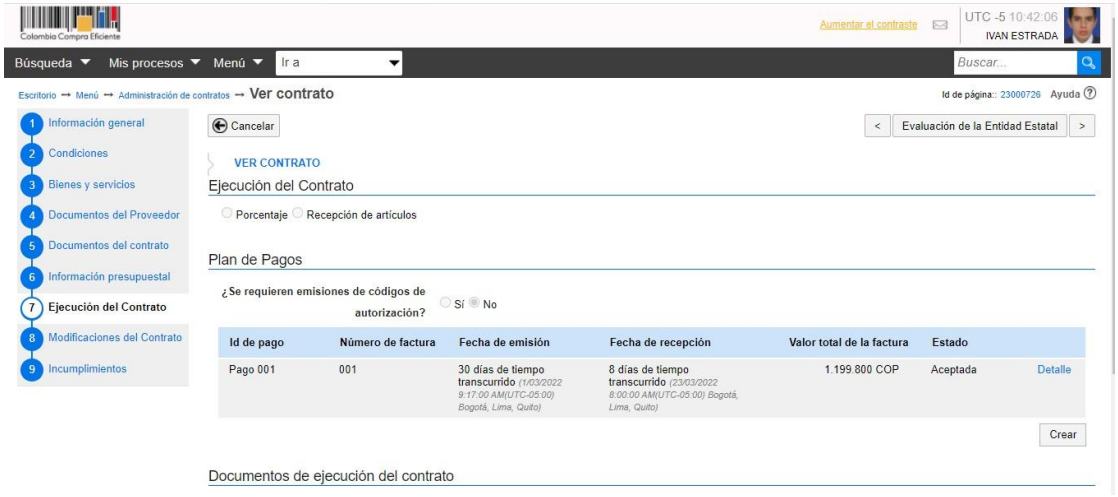
ACTIVIDAD NO. 012



ACTIVIDAD NO. 013

Entregare a la Subgerencia Administrativa y Financiera el formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente elaborados de forma correcta en la fecha que sean requeridos.

ACTIVIDAD NO. 014



ACTIVIDAD NO. 015

Nombre	Fecha de modificación	Tipo	Tamaño
EVIDENCIAS 2 MARZO	31/03/2022 11:10 a. m.	Carpeta de archivos	
POLITICAS PUBLICAS	6/04/2022 11:26 a. m.	Carpeta de archivos	
1. INFORME IVAN ESTRADA	28/03/2022 6:51 p. m.	Documento de Mi...	182 KB
2.INFORME EVIDENCIAS MES DEMARZO ...	31/03/2022 6:42 p. m.	Microsoft Edge P...	3.189 KB
3.CUENTA DE COBRO-	31/03/2022 6:34 p. m.	Microsoft Edge P...	106 KB
4.certificacion villagomez	29/03/2022 7:35 p. m.	Microsoft Edge P...	290 KB
5.Comprobante_Pago_1044204011	31/03/2022 6:50 p. m.	Microsoft Edge P...	45 KB
6.COBERTURA MARZO 2022	24/03/2022 4:14 p. m.	Hoja de cálculo d...	44 KB
7.CONTROL ASISTENCIA IVAN ESTRADA I...	28/03/2022 12:45 p. m.	Hoja de cálculo d...	345 KB
8.HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIEN...	24/03/2022 4:10 p. m.	Hoja de cálculo d...	326 KB

NIVEL INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION</th></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 03/05/2022 Buena Vista</td><td>FECHA Y LUGAR: 12/05/2022 CENTRO</td></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 17/05/2022 Buenavista</td><td>FECHA Y LUGAR: 26/05/2022 Centro</td></tr>
</table>

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR:03/05/2022 Buena Vista	**FECHA Y LUGAR:19/05/2022 Buena Vista**
	
FECHA Y LUGAR: 18/05/2022 Centro	**FECHA Y LUGAR: 25/05/2022 Centro**

PERFECIONAMIENTO	
	
FECHA Y LUGAR: 05/05/2022 Centro	**FECHA Y LUGAR: 12/05/2022 Centro**
	
FECHA Y LUGAR: 26/05/2022 Buena Vista	**FECHA Y LUGAR: 31/05/2022 Buena Vista**

Pruebas Físicas y antropométricas
NIVEL INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION</th></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 04/05/2022 Buena Vista</td><td>FECHA Y LUGAR: 12/05/2022 CENTRO</td></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 17/05/2022 Buenavista</td><td>FECHA Y LUGAR: 26/05/2022 Centro</td></tr>
</table>

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR:03/05/2022 Buena Vista	**FECHA Y LUGAR:19/05/2022 Buena Vista**
	
FECHA Y LUGAR: 18/05/2022 Centro	**FECHA Y LUGAR: 25/05/2022 Centro**

PERFECIONAMIENTO	
	
FECHA Y LUGAR: 05/05/2022 Centro	**FECHA Y LUGAR: 12/05/2022 Centro**
	
FECHA Y LUGAR: 26/05/2022 Buena Vista	**FECHA Y LUGAR: 31/05/2022 Buena Vista**



PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS