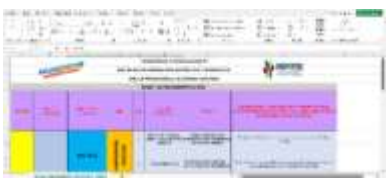
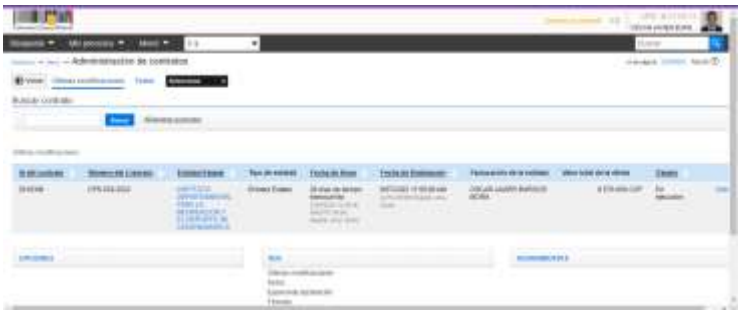
EVIDENCIAS INFORME N°04 MES DE MAYO – CTO 520 -2022			
Nombre del contratista	OSCAR JAVIER BURGOS MORA		
Número de identificación	2.956.956	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadanía
Período informado	01/05/2022 al 30/05/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000315
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**		
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	EVIDENCIAS ANEX CUADRO DE COBERTURA - Google Drive		
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	  EVIDENCIAS ANEXO 2: MALLA Y PLAN PEDAGOGICO - Google Drive		

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	PLAN DE CLASES MAYO - Google Drive EVIDENCIAS ANEXO 3:
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por EVIDENCIAS ANEXO 4: grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	EVIDENCIAS ANEXO 4: CUADRO DE COBERTURA - Google Drive
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.	INDEPORTES

6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	EVIDENCIAS ANEXO 6: INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: MUNICIPIO: NOMBRE DEL FORMADOR: HORARIOS · CONCEPTO · LUNES · MARTES · MIERCOLES · JUEVES · VIERNES · SABADO · DOMINGO [PLAN DIARIO DE CLASES - Google Drive]
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	EVIDENCIAS ANEXO 7: https://drive.google.com/drive/folders/1usDtYCt05l-EEY3rtcXJZMtr_rkTY-gs
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	EVIDENCIAS ANEXO 8: GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

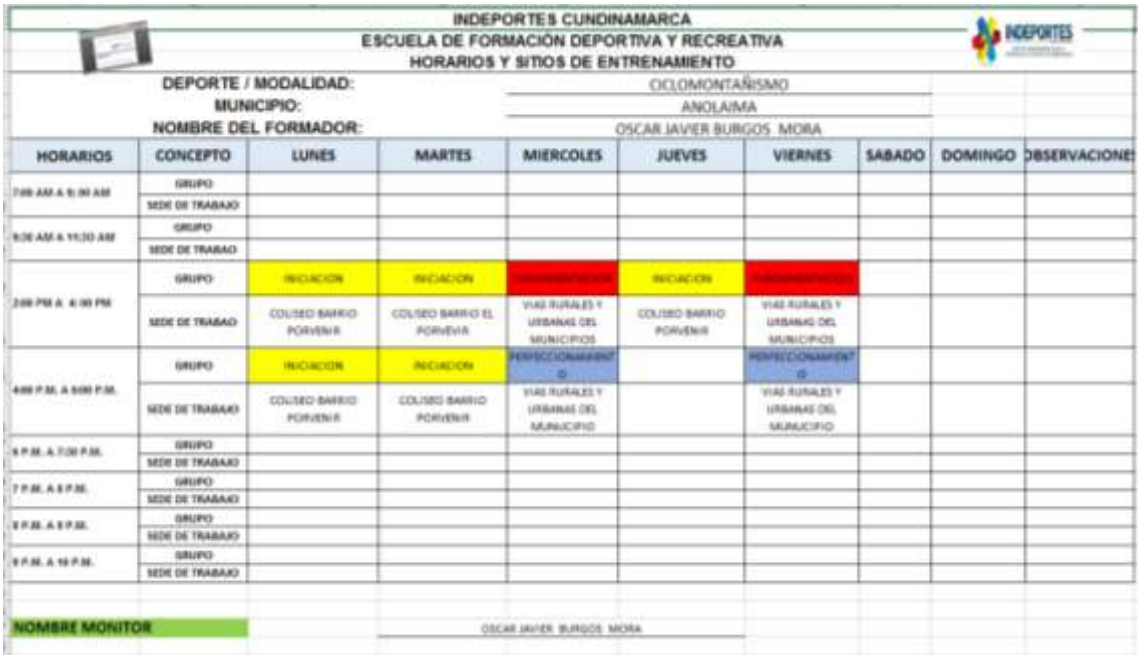
	 INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN DE CLASES MAYO - Google Drive
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean 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.	

	   PRUEBAS FISICAS Y ANTROPROMETRICAS - Google Drive
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales EVIDENCIAS ANEXO 10: relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	EVIDENCIAS ANEXO 10: CERTIFICAICON ALCALDIA - Google Drive LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE ANOLAIMA HACE CONSTAR: Que Oscar Javier Burgos Mora, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 2.956.956 de Anolaima prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISO, durante el período comprendido entre el 01 de 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 JAVIER ANDRES ORREGO COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO ALCALDIA DE ANOLAIMA
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	EVIDENCIAS ANEXO 11: EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS - Google Drive
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	EVIDENCIAS ANEXO 12:

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.	EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS - Google Drive No solicite ningún formulario
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos. **15.** Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la	EVIDENCIAS ANEXO 14: 

ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

CUADRO PLAN DE HORARIOS DEL MES



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

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

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

NOMBRE MONITOR: OSCAR JAVIER BURGOS MORA

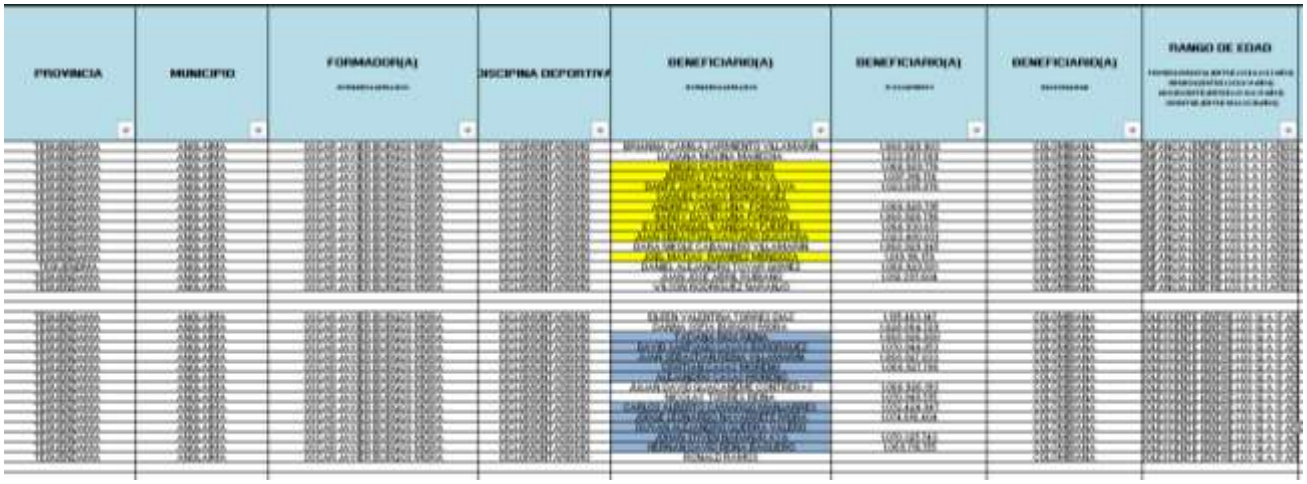
CUADRO DE COBERTURAS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

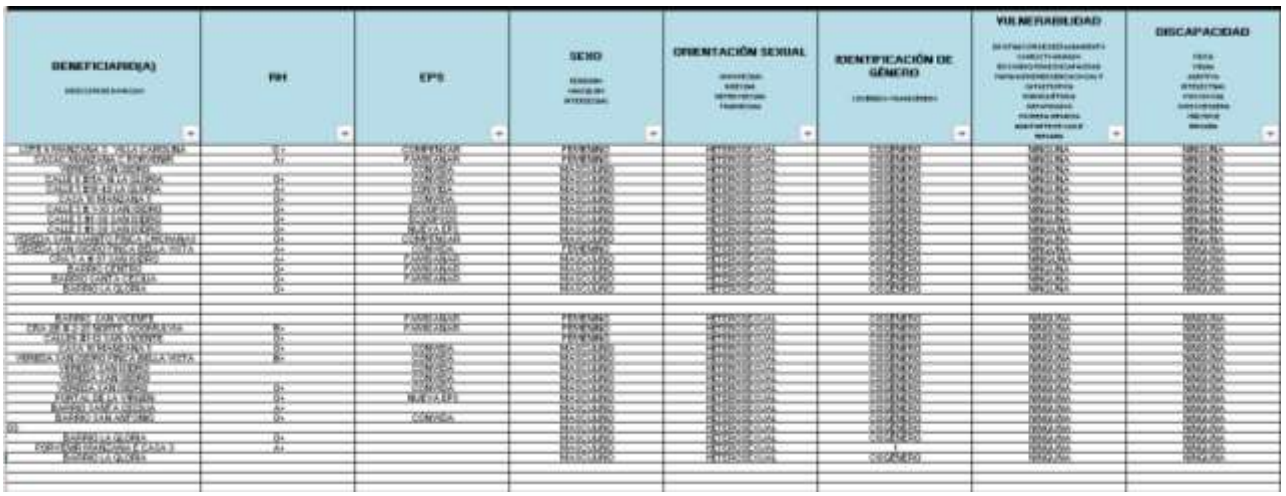
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

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



PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A)	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A)	BENEFICIARIO(A)	BENEFICIARIO(A)	RANGO DE EDAD

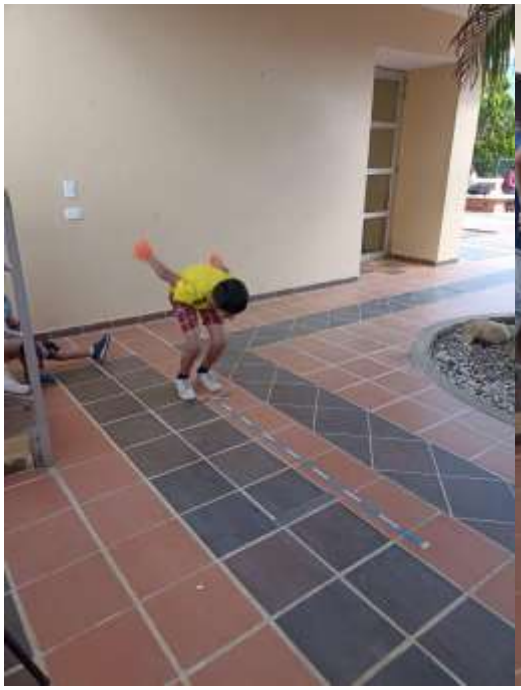


BENEFICIARIO(A)	RH	EPS	SEXO	ORIENTACIÓN SEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO	VULNERABILIDAD	DISCAPACIDAD

IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO	VULNERABILIDAD	DISCAPACIDAD	GRUPO ETNICO	LENGUAS	SECTOR DE RESIDENCIA	ACUDIENTE	ACUDIENTE

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE LAS SESIONES

TDM



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

DESARROLLO MENSUAL			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA	EL DEPORTISTA VERA Y SERA CONCIENTE DEL PROGRESO CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO	EL DEPORTISTA VERA Y SERA CONCIENTE DEL PROGRESO CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO	EL DEPORTISTA VERA Y SERA CONCIENTE DEL PROGRESO CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	SE DESARROLLARA EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EN DONDE SE LE EXPONDRA A LOS DEPORTISTAS EN QUE CONSISTIRA LA SESION AL	SE DESARROLLARA EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EN DONDE SE LE EXPONDRA A LOS DEPORTISTAS EN QUE CONSISTIRA LA SESION AL IGUAL QUE CUAL ES EL OBJETIVO DE LA CLASE.	SE DESARROLLARA EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EN DONDE SE LE EXPONDRA A LOS DEPORTISTAS EN QUE CONSISTIRA LA SESION AL IGUAL QUE CUAL ES EL OBJETIVO DE LA CLASE,
			MOVILIDAD ARTICULAR	ELONGACION Y MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA	ELONGACION Y MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA	ELONGACION Y MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA
			CALENTAMIENTO	JUEGOS PREDEPORTIVOS CON Y SIN ELEMENTO	JUEGOS PREDEPORTIVOS CON Y SIN ELEMENTO	JUEGOS PREDEPORTIVOS CON Y SIN ELEMENTO
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	INTERACCION CADENA DE MOVIMIENTO	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS	INICIAR EL TRABAJO TÉCNICO A PARTIR DE RECORRIDOS Y CIRCUITOS
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	DESARROLLAR EN EL DEPORTISTA LA CAPACIDAD ESPACIO-TEMPORAL PARA MEJORAR LA CAPACIDAD DE ORIENTACION DE ACUERDO A LOS TRABAJOS QUE SE REALICEN EN CADA SESION DE CLASE.	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ORIENTACION DE ACUERDO A LOS RECORRIDOS EN CIRCUITOS ESTABLECIDOS	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ORIENTACION DE ACUERDO A LOS RECORRIDOS EN CIRCUITOS ESTABLECIDOS
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ADAPTAR O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN DE DE LOS PROBLEMAS O DIFICULATEDES QUE SE LE PUDAN PRESENTAR DURANTE LA SESION DE CLASE.	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ADAPTAR O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN DE DE LOS PROBLEMAS O DIFICULATEDES QUE SE LE PUDAN PRESENTAR DURANTE LA SESION DE CLASE.	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ADAPTAR O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN DE DE LOS PROBLEMAS O DIFICULATEDES QUE SE LE PUDAN PRESENTAR DURANTE LA SESION DE CLASE.

	PARTE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL CON EL PESO DE SU PROPIO CUERPO	SE DESARROLLARAN SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASION CON EL FIN DE FORTALECER EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR. ESTO CON EL FIN DE MEJORAR SU ESTABILIDAD Y FUERZA DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN CARRETERA Y EN DISTINTOS TERRENOS.	SE DESARROLLARAN SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASION CON EL FIN DE FORTALECER EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR. ESTO CON EL FIN DE MEJORAR SU ESTABILIDAD Y FUERZA DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN CARRETERA Y EN DISTINTOS TERRENOS.
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	SE DESARROLLARAN SESIONES DE CLASE DE LARGA DURACION EN DISTINTOS TERRENOS DODNE SE BUSCARA MEJORAR LA	SE DESARROLLARAN SESIONES DE CLASE DE LARGA DURACION EN DISTINTOS TERRENOS DODNE SE BUSCARA CON CADA SESION MEJORAR LA RESISTENCIA	SE DESARROLLARAN SESIONES DE CLASE DE LARGA DURACION EN DISTINTOS TERRENOS DODNE SE BUSCARA CON CADA SESION MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA
		ELEMENTOS TÉCNICOS	INICIACIÓN A VUELOS	EJERCICIOS EN RAPMAS AL IGUAL QUE TRABAJOS BAJANDO ANDENES DE DISTINTAS ALTURAS	SALTOS EN TERRENOS TECNICOS SIMULANDO LA COMPETENCIA	SALTOS EN TERRENOS TECNICOS SIMULANDO LA COMPETENCIA
			TECNICA DE FRENADO	SE INICIARA A MENEJAR EL PORCENTAJE DE PRESION EN CADA UNO DE LOS FRENOS (DELANTERO Y TRESERO) CON EL FIN DE NO PERDER LA ESTABILIDAD EN LA BICILETA	EJERCICIOS EN TERRENOS DESTAPADOS EN DESCENSO CON EL FIN DE MEJORAR LA TECNICA CUANDO AL MOMENTO DE FRENAR LA CICLA NOS DERRAPE	EJERCICIOS EN TERRENOS DESTAPADOS EN DESCENSO CON EL FIN DE MEJORAR LA TECNICA CUANDO AL MOMENTO DE FRENAR LA CICLA NOS DERRAPE
			ASCENSO Y DESCENSO			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	TÉCNICAS POSTULARES	MEJORAR LA POSICION EN LA CICLA CON EL FIN DE EVITAR FUTURAS LESIONES, Y DE IGUAL MANERA GENERAR EL MENOR ESFUERZO DE ACUERDO DE LA DIFICULTAD DEL TERRENO QUE SE	MEJORAR LA POSICION EN LA CICLA CON EL FIN DE EVITAR FUTURAS LESIONES, Y DE IGUAL MANERA GENERAR EL MENOR ESFUERZO DE ACUERDO DE LA DIFICULTAD DEL TERRENO QUE SE PRESENTE	MEJORAR LA POSICION EN LA CICLA CON EL FIN DE EVITAR FUTURAS LESIONES, Y DE IGUAL MANERA GENERAR EL MENOR ESFUERZO DE ACUERDO DE LA DIFICULTAD DEL TERRENO QUE SE PRESENTE
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS RECREATIVOS EN DONDE SE INVOLUCRE EL MANEJO TECNICO DEL FRENADO	CIRCUITOS RECREATIVOS EN DONDE SE INVOLUCRE EL MANEJO TECNICO DEL FRENADO	CIRCUITOS RECREATIVOS EN DONDE SE INVOLUCRE EL MANEJO TECNICO DEL FRENADO

	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	EJERCICIOS DE RECUPERACION	EJERCICIOS DE RECUPERACION	EJERCICIOS DE RECUPERACION
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	CHARLA CON CADA GRUPO AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE EVIDENCIAR FORTALEZAS Y DEBILIDADES SEGÚN LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE	CHARLA CON CADA GRUPO AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE EVIDENCIAR FORTALEZAS Y DEBILIDADES SEGÚN LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE	CHARLA CON CADA GRUPO AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE EVIDENCIAR FORTALEZAS Y DEBILIDADES SEGÚN LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE

FIRMA FORMADOR: Oscar Javier Burgar Mora

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

DESARROLLO MENSUAL			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA	EL DEPORTISTA VERA Y SERA CONCIENTE DEL PROGRESO CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO	EL DEPORTISTA VERA Y SERA CONCIENTE DEL PROGRESO CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO	EL DEPORTISTA VERA Y SERA CONCIENTE DEL PROGRESO CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	SE DESARROLLARA EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EN DONDE SE LE EXPONDRA A LOS DEPORTISTAS EN QUE CONSISTIRA LA SESION AL	SE DESARROLLARA EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EN DONDE SE LE EXPONDRA A LOS DEPORTISTAS EN QUE CONSISTIRA LA SESION AL IGUAL QUE CUAL ES EL OBJETIVO DE LA CLASE.	SE DESARROLLARA EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EN DONDE SE LE EXPONDRA A LOS DEPORTISTAS EN QUE CONSISTIRA LA SESION AL IGUAL QUE CUAL ES EL OBJETIVO DE LA CLASE,
			MOVILIDAD ARTICULAR	ELONGACION Y MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA	ELONGACION Y MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA	ELONGACION Y MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA
			CALENTAMIENTO	JUEGOS PREDEPORTIVOS CON Y SIN ELEMENTO	JUEGOS PREDEPORTIVOS CON Y SIN ELEMENTO	JUEGOS PREDEPORTIVOS CON Y SIN ELEMENTO
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	INTERACCION CADENA DE MOVIMIENTO	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS	INICIAR EL TRABAJO TÉCNICO A PARTIR DE RECORRIDOS Y CIRCUITOS
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	DESARROLLAR EN EL DEPORTISTA LA CAPACIDAD ESPACIO-TEMPORAL PARA MEJORAR LA CAPACIDAD DE ORIENTACION DE ACUERDO A LOS TRABAJOS QUE SE REALICEN EN CADA SESION DE CLASE.	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ORIENTACION DE ACUERDO A LOS RECORRIDOS EN CIRCUITOS ESTABLECIDOS	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ORIENTACION DE ACUERDO A LOS RECORRIDOS EN CIRCUITOS ESTABLECIDOS
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ADAPTAR O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN DE DE LOS PROBLEMAS O DIFICULATEDES QUE SE LE PUDAN PRESENTAR DURANTE LA SESION DE CLASE.	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ADAPTAR O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN DE DE LOS PROBLEMAS O DIFICULATEDES QUE SE LE PUDAN PRESENTAR DURANTE LA SESION DE CLASE.	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ADAPTAR O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN DE DE LOS PROBLEMAS O DIFICULATEDES QUE SE LE PUDAN PRESENTAR DURANTE LA SESION DE CLASE.

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

FIRMA FORMADOR: Oscar Javier Burgar Mora

PLAN DIARIO DE CLASE MES: MAYO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

Página 1

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

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

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	ES Y RECURSO CONOS Y BI
1.competicionas de gimkanas menos tie	X	X	20 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		CASCO DUANTES Y GAFAS
1.importancia de lar elementar de	Introduccion a la clase	x		
2	llamada a lista	x		
3.	Movilidad Articular	x		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 40MI		COMOS PITO Y BICICLETAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1, Probar gymkanar	Fuerza	Maxima			
2.xic xac		Explariva			
3.. Saltar llanta delantera y delantera	Rorirtencia	Aerobica	x		
4. equilibrio sobre la cicla		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		rplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Ertatica	x		
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	LES Y RECURSO COMOS BIC
1. probar gymkanar en terreno dorte			30 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR JAVIER BU

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

Fecha: 09/05/2022	Lugar:POLIDEPOR	Municipio: ANOL	Hora:2 -	N° de sesión: 16	N° de semana: 8
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			N de Deportitas : 10		Edades:6-10
INICIACIÒN	X	UNDAMENTACIÒ		RFECCIONAMIENT	
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acc					
Objetivo Especifico:Capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motric					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURBOS

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

Fecha: 10/05/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO E	Municipio: ANOL	Hora:2-	N° de sesión: 17	N° de semana: 8
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			N° de deportistas: 10		Edades:6-10
INICIACIÓN	X	UNDAMENTACIÓ		ERFECCIONAMIENT	

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivenci a		Autodiscip	X	Participaci	X
Honestidad	X	Jurticia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Limp	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

GUBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGO:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha: 23/05/2022	Lugar:polideportivo EL PORVENI	Municipio: ANOL	Hora:2-4	N° de sesión: 22	N° de semana: 10
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			N° de deportistas: 10		Edades:6-10
INICIACIÓN	X	UNDAMENTACIÓ		RFECCIONAMIEN	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 90 M	CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestación			
1.circuito señalizado dentro del polideportivo	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3..	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5. manejo tecnico de pedales	Velocidad	Maxima	X		
6.mantener una velocidad constante durante el circuito		rplazamien	X		
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Trabajo inciciacion a la tecnica de descenso y ascensos, toma	Equilibrio		
4.Reconocer algunos lugares del municipio	Orientación		
5.manejo de cambios al realizar descensos y ascensos	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	ronos Basicos de Movimi		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	26/05/2022	Lugar:Vias urbanas y rurales del	Municipio: ANOLA	Hora:2-4	N° de sesión: 19	N° de semana: 9
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10		EDADES: 6-10
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

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

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04/05/2022	**Lugar:VIAS RU**	**Municipio:ANOLAIMA**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			**N° de deportistas: 10**		**Edades:14-17**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar el sistema aerobico

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

Página 1

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BU

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR : OSCAR BURGOS

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURG

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

Fecha: 18/05/2022	**Lugar:** V	**Municipio:** ANOL	**Hora:** 4-1	**N° de sesión:** 15	**N° de semana:** 8
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS M			**N° de deportistas:** 10		**EDADES:** 14-17
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓ**		**RFECCIONAMIENT**	X
Objetivo General: mejorar cada una de las capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/05/2022	Lugar:V	Municipio: ANOL	Hora:4-(	N° de sesión: 16	N° de semana: 8
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS M				N° de deportistas: 10		Edades:14-17
INICIACIÓN		UNDAMENTACIÓ		ERFECCIONAMIENT		X

Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Trabajo tecnico de descenso y as	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.manejo de cambios al realizar des	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción		
7. terrenos con distintas superficie	Adaptación		
8.	rones Basicos de Movimi		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

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

Objetivo General: fortalecer la capacidad coordinativa

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR B

¿

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/05/2022	**Lugar:Y**	**Municipio: ANOL**	**Hora:4-**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS M			**N° de deportistas: 10**		**Edades:14-17**
INICIACIÒN		**UNDAMENTACIÒ**		**ERFECCIONAMIENT**	**X**

Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.entrenamiento de fuerza	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.entrenamiento de fuerza por las vi	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha: 04/05/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL PO	Municipio: ANOLA	Hora:2-4	N° de sesión: 13	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			N° de deportistas: 10		Edades:10-14
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENT	
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/05/2022	**Lugar:P**	**Municipio:ANOL**	**Hora:2-**	**N de sesion : 16**	**N° de semana: 8**
Nombre del formador:OSCAR JAVIER BURGOS			**N° de deportistas: 10**		**EDADES: 10-14**
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓ**	**X**	**RFECCIONAMIENT**	

Objetivo General: mejorar cada una de las capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivenci a	X	Autodicipl	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autoadmin	
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limp	X	Recompen	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	#####	Lugar: P	Municipio:ANOL	Hora:2-	N° de sesión: 17	N° de semana: 8
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BUR				N° de deportistas: 10		
INICIACIÓN		UNDAMENTACIÓ		x	ERFECCIONAMIENT	

Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Trabajo tecnico de descens	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.manejo de cambios al realiz	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción		
7. terrenos con distintas supe	Adaptación		
8.	rones Basicos de Movimi		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BU

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

Fecha: 20/05/2022	**Lugar:P**	**Municipio:ANOL**	**Hora:2-**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador:OSCARJAVIER BURGOS M			**N° de deportistas: 10**		**Edades:10-14**
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓ**	**x**	**RFECCIONAMIENT**	

Objetivo General: fortalecer la capacidad coordinativa

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Rerpeto	x	Convivenci a		Autodiscipl	X	Participaci	X
Honestidad	X	Jurticia	X	Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimiet	X	Juego Limp	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCARBURGOS

¿

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/05/2022	Lugar:V	Municipio:ANOL	Hora:2-	N° de sesión: 19	N° de semana: 9
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS I				N° de deportistas: 10		Edades:10-14
INICIACIÓN		UNDAMENTACIÓ		X	ERFECCIONAMIENT	

Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCARBURGOS

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

PLAN DIARIO DE CLASES JUNIO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**06/05/2022**	**Lugar:polideportivo EL PORV**	**Municipio:ANOLAIN**	**Hora:2-4**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**		**Edades:10-14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**ERFECCIONAMIENT**	

Objetivo General: reconocer la flexibilidad como una de las capacidades mas importantes al inicio y finalizacion de cada s

Objetivo Especifico: Mejorar la fexibilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivenc ia		Autodisciplina		Participaci	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limp	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			EN SUPERIOR A INFERI	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			A IMPORTACIA DEL MED	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			A PASO Y MAS KILOME	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/05/2022	**Lugar:** P	**Municipio:** ANOL	**Hora:** 2-	**N° de sesión:** 15	**N° de semana:** 7
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MO			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 10-14
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓ**	X	**ERFECCIONAMIENT**	

Objetivo General: mejorar la fuerza del tren inferior

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia		Autodiscip	X	Participaci	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limpio		Recomper	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURG

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/05/2022	**Lugar:P(**	**Municipio:ANOLA**	**Hora:2-4**	**N de sesion : 16**	**N° de semana: 8**
Nombre del formador:OSCAR JAVIER BURGOS MO			**N° de deportistas: 10**		**EDADES: 10-14**
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓ**	**X**	**ERFECCIONAMIENT**	
Objetivo General: mejorar cada una de las capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisci	X	Participac	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recompe	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		**ISCOS CONOS Y PLATILLO**
1.trabajos tecnicos singletrack	Introduccion a la	**X**		
	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**PITO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.sotenerce el mayor tiempo sob	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	nes Basicos de Movin			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 1**	**Actividad**	
1.Estiramiento			EN SUPERIOR A INFERI	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			IMPORTACIA DEL ME	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			A PASO Y MAS KILOME	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodiscip	X	Participac	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recompe	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Trabajo tecnica de descen	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.manejo de cambios al reali	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción		
7. terrenos con distintas sup	Adaptación		
8.	nes Basicos de Movin		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	CRONOMETRO TRONCOS. LLANTAS, PIEDRAS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. paso obstaculos teecnica bunny		Explosiva			
3.. circuito con obstaculos	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.mejorar con cada intento el tiem		esplazamien	X		
7. salida rapida para mejorar tiemp		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCARBURG

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/05/2022	Lugar:V	Municipio:ANOL	Hora:2-	N° de sesión: 19	N° de semana: 9
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS M			N° de deportistas: 10		Edades:10-14

INICIACIÓN		UNDAMENTACIÓ		X	ERFECCIONAMIENT		

Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia	X	Autodiscip	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Reconocin	Z	Autodomi	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recomper	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCARBURG

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/05/2022	**Lugar:** Vl	**Municipio:** ANOLA	**Hora:** 2-4	**N° de sesión:** 20	**N° de semana:** 9
Nombre del Formador : OSCAR JAVIER BURGOS M			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 10-14
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓ**	X	**ERFECCIONAMIENT**	

Objetivo General: Mejorar la capacidad anaerobica

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Conviven cia		Autodisciplina		Participac	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recompe	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**CRONOMETRO Y PITO**
	Capaci dad	**Manife staciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. trabajo de repeticiones en tram		Explosiva	X		
3..	Resistencia	Aerobica			
4. Trabajos de sprint		Anaerobica			
5. Trabajos de sprint	Velocidad	Maxima	X		
6.		splazamiento			
7. salidas		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BUI

PLANEACIONES JUNIO

INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	03/06/2022	**Lugar: VI**	**Municipio:ANOLAIM**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 6**	
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**		**Edades:14-17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**ERFECCIONAMIENT**	X	
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscip	X	Participaci	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recomper	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				**Tiempo 20 Mi**		**DISCOS Y CONOS**	
1. Tecnica de flow		Introduccion a la		X			
2..		llamado a lista		X			
3.		Movilidad Articular		X			
4..calentamiento especifico		Calentamiento		X			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**		**DISCOS Y CONOS**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**					
1.gincanas. En terreno plano y en	Fuerza	Maxima					
2.		Explosiva					
3..	Resistencia	Aerobica		x			
4.		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6. Mejorar tiempo en cada recorri		esplazamien		x			
7.		Reacciòn					
8.		Estatica					
9.	Flexibilidad	Dinamica		x			
ACTIVIDADES	**Capacidades**				**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**	
1.egincanas en terreno rustico	Acoplamiento						
2.	Ritmo						
3.	Equilibrio			x			
4.	Orientación						
5.	Diferenciación						
6.	Reacción						
7.	Adaptación			x			
8.	nes Basicos de Movim						
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**				**MATERIALES Y RECURSO**	
1.competiciones de gincanas men	X	X					
2.	X						
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		**Tiempo 10**		**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento				N SUPERIOR A INFER			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				IMPORTACIA DEL ME			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				A PASO Y MAS KILOM			
4. Tareas en casa y recomendaciones ge							
FIRMA FORMADOR: OSCAR BU							

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/06/2022**	**Lugar:VI**	**Municipio:ANOLAIN**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**		**Edades:14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**ERFECCIONAMIENT**		**X**
Objetivo General: reconocer la flexibilidad como una de las capacidades mas importantes al inicio y fina						
Objetivo Especifico: Mejorar la fexibilidad						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	Participac	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento	Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Lim	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR : OSCAR BURG

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/06/2022	Lugar:VI	Municipio:ANOLA	Hora:4-6	N° de sesión: 14	N° de semana: 7
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS				N° de deportistas: 10		Edades:14-17
INICIACIÓN		UNDAMENTACIÓ		ERFECCIONAMIENT		X
Objetivo General: mejorar la fuerza del tren inferior						
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia a la fue						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodiscipl	X	Participació	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		iempo 30 MI		DISCOS , MANCUERNAS BANDAS THERABAND
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.trabajo con peso muerto	Fuerza	Maxima	x		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.trabajo de transferencia en escal		esplazamient	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1(	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			REN SUPERIOR A INFERIO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			LA IMPORTACIA DEL MEDI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	O A PASO Y MAS KILOMET	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		x		

FIRMA FORMADOR: OSCAR BUR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/06/2022**	**Lugar:Vl**	**Municipio: ANOLA**	**Hora:4-6**	**N° de sesión:15**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MO				**N° de deportistas: 10**			**EDADES: 14-17**
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓI**		**ERFECCIONAMIENT**			**X**
Objetivo General: mejorar cada una de las capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Conviven cia	X	Autodiscip	X	Participac	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recompet	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**ISCOS CONOS Y PLATILLO**
1.trabajos tecnicos singletrack	Introduccion a la		**X**	
	llamado a lista		**X**	
3.	Movilidad Articular		**X**	
4..calentamiento especifico	Calentamiento		**X**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**
	Capacid ad	**Manifes tación**		
1.	Fuerza	Maxima		
2.Trabajos de propiocepcion		Explosiva	**X**	
3.. Circuito con tramos de singlet	Resistencia	Aerobica	**x**	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica	X	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**PITO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.sotenerce el mayor tiempo sobr	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	nes Basicos de Movin			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 1**	**Actividad**
1.Estiramiento			EN SUPERIOR A INFERI
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			IMPORTACIA DEL ME
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			A PASO Y MAS KILOME
4. Tareas en casa y recomendaciones gen			

FIRMA FORMADOR:OSCAR BUR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/06/2022	**Lugar:Yl**	**Municipio: ANOL**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 16**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS M				**N° de deportistas: 10**			**Edades:14-17**
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓ**			**ERFECCIONAMIENT**		**X**
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivenci a		Autodiscipl	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limp	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**CRONOMETRO**
	Capacid ad	**Manifest aciòn**			
1.Recorrido por vias del municipio	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.. Recorrido por vias del muncipio	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Trabajo tecnica de descenso y asc	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.manejo de cambios al realizar desc	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	ones Basicos de Movimi		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22/06/2022	Lugar: V	Municipio: ANOL	Hora: 4-	N° de sesión: 17		N° de semana: 9
Nombre del Formador:	OSCAR JAVIER BURGOS			N° de deportistas: 10			Edades: 14-17
INICIACIÓN		UNDAMENTACIÓ		ERFECCIONAMIENT	X		
Objetivo General: fortalecer la capacidad coordinativa							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica y coordinativa de los deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		empo 90 M		CRONOMETRO TRONCOS. LLANTAS, PIEDRAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2. paso obstaculos teecnica bunn		Explosiva			
3.. circuito con obstaculos	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.mejorar con cada intento el tien		esplazamien	X		
7. salida rapida para mejorar tiem		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BU

¿

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/06/2022**	**Lugar:VI**	**Municipio: ANOLA**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MOR			**N° de deportistas: 10**		**Edades:14-17**
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓ**		**ERFECCIONAMIENT**	**X**
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia	X	Autodiscip	X	Participac	X
Honestidad		Justicia		Reconoci	Z	Autodomi	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompe	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BUR

¿

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	*******	**Lugar:YI**	**Municipio: ANOL**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGO				**N° de deportistas: 10**		**Edades:14-17**
INICIACIÓN		**UNDAMENTACIÓ**		**RFECCIONAMIEN**		**X**
Objetivo General: Mejorar la capacidad aerobica						
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipl	X	Participació	X
Honestidad		Justicia		Reconocimi	Z	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BU

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	02/06/2022	Lugar:POLIDEPOR	Municipio:ANOLAIMA	Hora:2 - 4	N° de sesión: 13		N de semanas 7
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades:6-10
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
:.Retroalimentaciòn de la clase valorar			ORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMB	
:.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
1.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	06/06/2022	Lugar:POLIDEP	Municipio: ANOLAI	Hora:2 -4	N° de sesión: 14		N° de semana: 7
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades:6-10
INICIACIÓN	X	UNDAMENTACIÓ		ERFECCIONAMIENT			
Objetivo General::Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar a							
Objetivo Especifico: Capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motr							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia	X	Autodiscip	X	Participac	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recompe	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 40M	DS CONOS PITO Y BICICLE
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.pruebas gymkanas	Fuerza	Maxima			
2. Subirse y bajarse de la bicibleta de		Explosiva			
3. Zic zac	Resistencia	Aerobica	x		
4.Equilibrio		Anaerobica			
5.desplazamientos cortos y largos	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar el tiempo en la realizacion		esplazamier	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	DS CONOS PITO Y BICICLE
1.gymkanas en terreno liso	Acoplamiento	x	30 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	nes Basicos de Movin			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	S Y RECURSO CONOS Y E
1.competiciones de gimkanas menor ti	X	X	20 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/06/2022**	**Lugar:P**	**Municipio: ANOL**	**Hora:2 -**	**N° de sesión: 15**		**N° de semana: 7**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MOR				**N° de deportistas: 10**			**Edades:6-10**
INICIACIÓN	**X**	**UNDAMENTACIÓ**		**ERFECCIONAMIENT**			
Objetivo General: :Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan rea							
Objetivo Especifico:Capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades m							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipl	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimi	x	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 40MI**	**CONOS PITO Y BICICLETAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Pruebas gymkanas	Fuerza	Maxima			
2.zic zac		Explosiva			
3.. Saltos llanta delantera y delantera	Resistencia	Aerobica	**X**		
4. equilibrio sobre la cicla		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**LES Y RECURSO CONOS BIC**
1. pruebas gymkanas en terreno destapa			**30 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR JAVIER B

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

Fecha:	**09/06/2022**	**Lugar:POLIDEPORT**	**Municipio: ANOL**	**Hora:2 -**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 8**	
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N de Deportitas : 10**		**Edades:6-10**	
INICIACIÓN	**X**	**UNDAMENTACIÓ**		**ERFECCIONAMIENT**			
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones							
Objetivo Especifico:Capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivenc ia	X	Autodiscip	X	Participaci	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limp	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 40M**	**CONOS PITO BICICLETA**
	Capaci dad	**Manifes tación**			
1.pruebas gymkanas	Fuerza	Maxima			
2.Equilibrio sobre la bicicleta		Explosiva			
3.saltos en la dos ruedas	Resistencia	Aerobica	x		
4.zic zac		Anaerobica			
5.desplazamientos largos cortos	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	x		
7.		Reacción	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ES Y RECURSO CONOS BI**
1. carrera de pruebas gymkanas	**X**	**X**	**30 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURBOS

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

Fecha:	13/06/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO E	Municipio: ANOL	Hora:2-	N° de sesión: 17		N° de semana: 8
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 10			Edades:6-10
INICIACIÓN	X	UNDAMENTACIÓ		ERFECCIONAMIENT			
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar accione							
Objetivo Especifico: Capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	14/06/2022	**Lugar:**	**Municipio:**	ANOL	**Hora:**	2-	**N° de sesión:** 18	**N° de semana:** 9
Nombre del Formador:	OSCAR JAVIER BURGOS M				**N° de deportistas:**	10		**Edades:** 6-10
INICIACIÓN	X	**UNDAMENTACIÓ**			**ERFECCIONAMIENT**			

Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permita
Objetivo Especifico: MejorCapacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las h
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivenci a		Autodiscip	X	Participaci	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limp	X	Recompen	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURG

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

Fecha:	**16/06/2022**	**Lugar:Vias urbanas y rurales del municip**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora:2-4**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**		**EDADES: 6-10**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**ERFECCIONAMIENT**	
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motrices que permitan d						
Objetivo MejorCapacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivenc ia		Autodisciplí	X	Participaci	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomi	
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Limpi	X	Recompen	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/06/2022**	**Lugar:VI**	**Municipio:ANOLA**	**Hora:2-4**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MO				**N° de deportistas: 10**		**Edades:6-10**
INICIACIÓN	**X**	**UNDAMENTACIÓ**		**ERFECCIONAMIENT**		
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan rea						
Objetivo Especifico: Capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Conviven cia		Autodiscip	X	Participac	
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Lim	X	Recompe	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	
1.reforzamiento conceptos	Introduccion a la		**X**	
2	llamado a lista		**X**	
3.	Movilidad Articular		**X**	
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90M**	**RONOMETRO Y PITO CONC**
	Capacid ad	**Manifes tación**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. trabajo de repeticiones en tram		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Trabajos de tecnica de pedaleo		Anaerobica	x		
5. gymkanas	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BUR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/06/2022	**Lugar:POLIDEPORTIVO EL POR**		**Municipio: ANOLA**	**Hora:2-4**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA					**N° de deportistas: 10**		**EDADES: 6-10**
INICIACIÓN	X		**UNDAMENTACIÓN**			**RFECCIONAMIEN**	

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

Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodiscip	X	Participac	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocit	X	Autodomi	
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limpio		Recompe	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 1**	**Actividad**	
1.Estiramiento			N SUPERIOR A INFEF	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			IMPORTACIA DEL MI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO Y MAS KILOM	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/06/2022**	**Lugar:polideportivo EL PORVENIR**	**Municipio: ANOL**	**Hora:2-**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**		**Edades:6-10**
INICIACIÓN	**X**	**UNDAMENTACIÓ**		**RFECCIONAMIEN**		
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motrices qu						
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia	X	Autodiscip	X	Participac	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomi	
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recompe	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Trabajo inciciacion a la tecnica de descenso y ascensos, to	Equilibrio			
4.Reconocer algunos lugares del municipio	Orientación			
5.manejo de cambios al realizar descensos y ascensos	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación			
8.	nes Basicos de Movin			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			N SUPERIOR A INFER	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			MPORTACIA DEL M	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			A PASO Y MAS KILOM	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/06/2022**	**Lugar:polideportivo EL POR**	**Municipio:ANOLA**	**Hora:2-4**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 10**		**Edades:6-10**
INICIACIÓN	**X**	**UNDAMENTACIÓN**		**ERFECCIONAMIENT**		
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones mo						
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica y coordinativa de los deportistas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia		Autodiscip	X	Participac	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recompe	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**RONOMETRO CONOS PIT**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.. circuito de gymkanas	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.mejorar con cada intento el tiempo anterior		esplazamien	**X**		
7. salida rapida para mejorar tiempos		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	X	
3. Trabajo inciciacion a la tecnica de descenso y as	Equilibrio	X	
4.Reconocer algunos lugares del municipio	Orientación	X	
5.manejo de cambios al realizar descensos y ascen	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reacción	X	
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	nes Basicos de Movin		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/06/2022**	**Lugar:Vias urbanas y rurales del mu**	**Municipio: ANOLAI**	**Hora:2-4**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador:	**OSCAR JAVIER BURGOS MORA**			**N° de deportistas: 10**		**EDADES: 6-10**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivenci		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimient	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

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

Fecha:	**30/06/2022**	**Lugar:Vias urbanas y rurales del**	**Municipio: ANOLAIMA**		**Hora:2-4**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR JAVIER BURGOS MORA					**N° de deportistas: 10**		**EDADES: 6-10**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**RFECCIONAMIEN**	
Objetivo General: Ejecutar movimientos básicos elementales del Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motrices que permi							
Objetivo MejorCapacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivenc ia		Autodiscip	X	Participaci	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomi	
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Limi	X	Recompen	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 40 M**	**AS Y RURALES DEL MUN**
	Capaci	**Manifestaciòn**			
1..Recorrido por vias del municipio donde encontraremos	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**X**		
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento			N SUPERIOR A INFER	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			IMPORTACIA DEL ME	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO Y MAS KILOM	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OSCAR BURGOS

Municipio de Anolaima

Anolaima Honestidad y Eficiencia

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL
DEL MUNICIPIO DE ANOLAIMA

HACE CONSTAR:

Que Oscar Javier Burgos Mora, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 2.956.956 de Anolaima prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISO, durante el período comprendido entre el 01 de 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

JAVIER ANDRES ORREGO
COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO

INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

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

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
Anolaima	Cundinamarca	01/06/2022

QUIEN CERTIFICA

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

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

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

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.))	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG			ESTATURA DE PIE CMS.			ESTATURA SENTADO CMS.			PERIMETRO DE CINTURA CMS.		
				HAY #	OCTUBRE	PROMEDIO	HAY #	OCTUBRE	PROMEDIO	HAY #	OCTUBRE	PROMEDIO	HAY #	OCTUBRE	PROMEDIO
1	1858325775	DIEGO CASAS MORENO	7	25		12,5	129		64,5			0	60		30
2	1858325581	DANIEL ALEJANDRO TOVAR GOMEZ	7	27.3			134						62		
3	1023885875	DANTE JOSHUA CARDENAS SILVA	8	34			137								
4	1015116173	JOEL MATIAS RAMIREZ MENDOZA	8	23.7			130						59		
5	1858325551	JOSE ALFREDO ESPITIA SANCHEZ	8	29			137						59		
6	1858325228	SAMUEL CASAS DOMINGUEZ	8												
7	1032316174	JEREMY PALACIOS SILVA	9	33			146								
8	1023488831	JUAN STEVAN CASTAÑO DUCUARA	9	32			136						67		
9	1858328735	HARDY DAVID LUNA FORIGUA	10												
10	1858328735	ANDRES YAMID LUNA FORIGUA	10												
11		WILSON RODRIGUEZ NARANJO	11												
12	1012337584	JUAN JOSE ABRIL RUBIANO	11												
13		RONALD RAMOS	13	46			155						78		
14		CRISTIAN CASAS MORENO	13	47.6			167						73		
15		CARLOS CAMARGO	14	51			161						68		
16		SANTIAGO RODRIGUEZ TITAS	14	53			176						70		
17		JONATHAN GUACANEME	17	65.4			180						74		
18															

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD															
1	DIEGO CASAS MORENO	7	6,72	6,47	6,60	FALSO	0,00		100	100			13	18	15,5	FALSO	17,75	
2	DANIEL ALEJANDRO TOVAR GOMEZ	7	6,69	6,35	6,52	FALSO			100	100			24	26	25	FALSO	17	
3	DANTE JOSHUA CARDENAS SILVA	8	0	0	0,00	100			96	110			22	20	21	100	18,88	
4	JOEL MATIAS RAMIREZ MENDOZA	9	5,28	5,63	5,46	FALSO			104	123			22	29	25,5	FALSO	19,25	
5	JOSE ALFREDO ESPITIA SANCHEZ	9	6,47	6,37	6,42	FALSO			95	103			19	28	23,5	FALSO	19,25	
6	SAMUEL CASAS DOMINGUEZ	8	0	0	0,00	100							0	0	0	100		
7			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
8			0	0	0,00	100							0	0	0	100		

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD															
1	JEREMY PALACIOS SILVA	9	6,3	6,4	6,35	FALSO		FALSO	82	88			25	23	24	FALSO		
2	JUAN STEVAN CASTAÑO DUCUARA	9	5,37	5,59	5,48	FALSO			108	108			29	15	22	FALSO	17,19	
3	HARDY DAVID LUNA FORIGUA	10	0	0	0,00	100							0	0	0	100		
4	ANDRES YAMID LUNA FORIGUA	10	0	0	0,00	100							0	0	0	100		
5			0	0	0,00	100							0	0	0	100		

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	[illegible]		PROMEDIO	RESULTADO	[illegible]	RESULTADO	[illegible]		PROMEDIO	RESULTADO	[illegible]		PROMEDIO	RESULTADO	[illegible]	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	WILSON RODRIGUEZ NARANJO	9	5,51	5,64	5,68	FALSO	0	FALSO	100	1004	552		18	25	21,5	FALSO	19,88	FALSO
3	JUAN JOSE ARRIE ROBIANO	9	4,94	5,03	4,99	FALSO	0	FALSO	159	160			24	25	24,5	FALSO	13,85	FALSO
4	RONALD RAMOS	11	5,57	6,25	5,91	FALSO	0	FALSO	133	119			23	14	18,5	48	0	100
5	CRISTIAN CASAS	11	4,72	4,58	4,64	FALSO	0	FALSO	160	160			30	28	29	FALSO	0	100
6			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

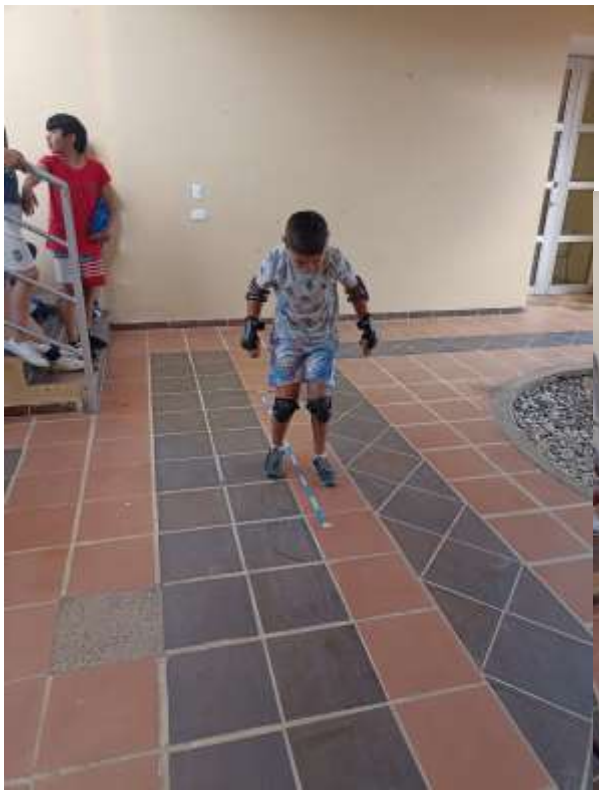
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

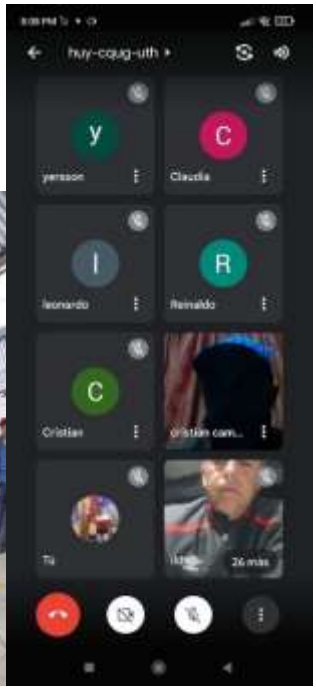
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

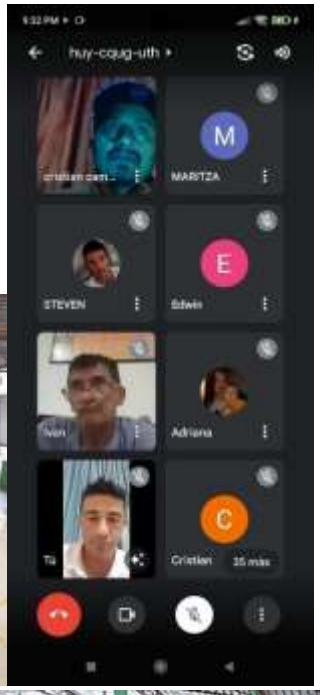
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	[illegible]		PROMEDIO	RESULTADO	[illegible]	RESULTADO	[illegible]		PROMEDIO	RESULTADO	[illegible]		PROMEDIO	RESULTADO	[illegible]	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
3	CARLOS CAMARGO	16	4,56	4,09	4,33	FALSO	0	FALSO	1,39	1,34			0	0	0	100	0	100
4	SANTIAGO RODRIGUEZ VIVAS	16	4,75	4,55	4,65	FALSO	0	FALSO	1,54	1,6			0	0	0	100	0	100
5	JULIAN GUACAMEME	17	4,5	4,45	4,48	FALSO	0	FALSO	1,58	1,6			0	0	0	100	0	100
6			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100



EVIDENCIA REUNIONES MES DE MAYO


huy-cqug-uth
yersson
Claudia
leonardo
Reinaldo
Cristian
Tú
26 mas


huy-cqug-uth
MARITZA
STEVEN
Edwin
Ivan
Adriana
Cristian

PLAN PEDAGÓGICO
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN CICLOMONTAÑISMO

INSTRUCTOR DEPORTIVO

OSCAR JAAVIER BURGOS MORA

MUNICIPIO DE ANOLAIMA

Introducción

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

Por otra parte, se busca que este proyecto se consolide como una disciplina deportiva líder en el municipio dando buenos resultados a nivel deportivo como

de formación integral del deportista y de igual manera se tenga un manejo adecuado del ocio y tiempo libre.

Justificación

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

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

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

MARCO LEGAL

Constitución política de Colombia

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

Ley 181 de 1995 (ley del deporte colombiano)

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

Ley 115 de 1994 (ley general de educación)

Artículo 5, numeral 12: La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre
Artículo 14, Literal B: El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo

Decreto 2225 de 1985

CAPÍTULO III. DE LOS CENTROS DE INICIACIÓN DEPORTIVA:

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

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

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

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

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

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

POBLACIÓN OBJETO

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

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Deporte: **CICLOMONTAÑISMO**

Nivel: **INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN, PERFECCIONAMIENTO**

Oscar Javier Burgos Mora
Orientador Ciclomontañismo Municipio de Anolaima .

QUE ES EL CICLOMONTAÑISMO

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

CARACTERÍSTICAS

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

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

ELEMENTOS PARA LA PRÁCTICA DEL CICLOMONTAÑISMO

ESTRUCTURA POR NIVELES

INICIACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

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

Objetivos Específicos

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

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

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

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

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

Contenidos:

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

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

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

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

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

- Gymkanas

FUNDAMENTACIÓN

OBJETIVO GENERAL

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

Objetivo específico.

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

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

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

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

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

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

Contenidos

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

Objetivos específicos	Contenidos	Medios específicos

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

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

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

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

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

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

PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO GENERAL DEL NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

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

OBJETIVO ESPECÍFICO DEL NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

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

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

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

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

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

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

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

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

- Realizar ejercicios de fuerza resistencia y fuerza explosiva.

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

- Desarrollar la tolerancia al dolor y frustración.

- Demostrar el gusto por la competición.

- Adquirir un somatotipo adecuado para la práctica de ciclomontañismo

PERFECCIONAMIENTO

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

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

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

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

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

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

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

9	Muy duro
10	Esfuerzo máximo

EQUIPOS Y MATERIALES

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

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

BIBLIOGRAFIA:

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

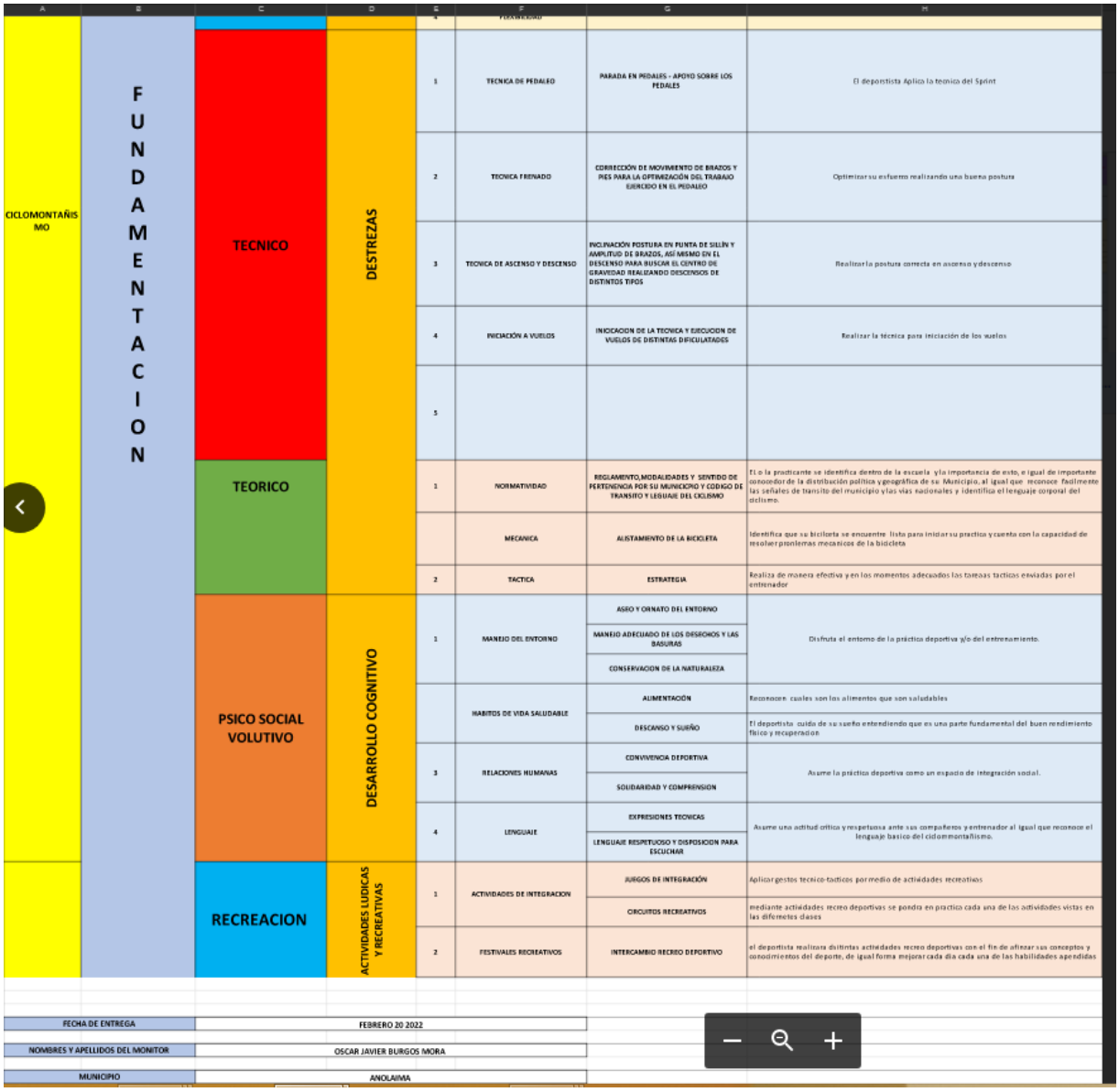
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA CICLOMONTAÑISMO

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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



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

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

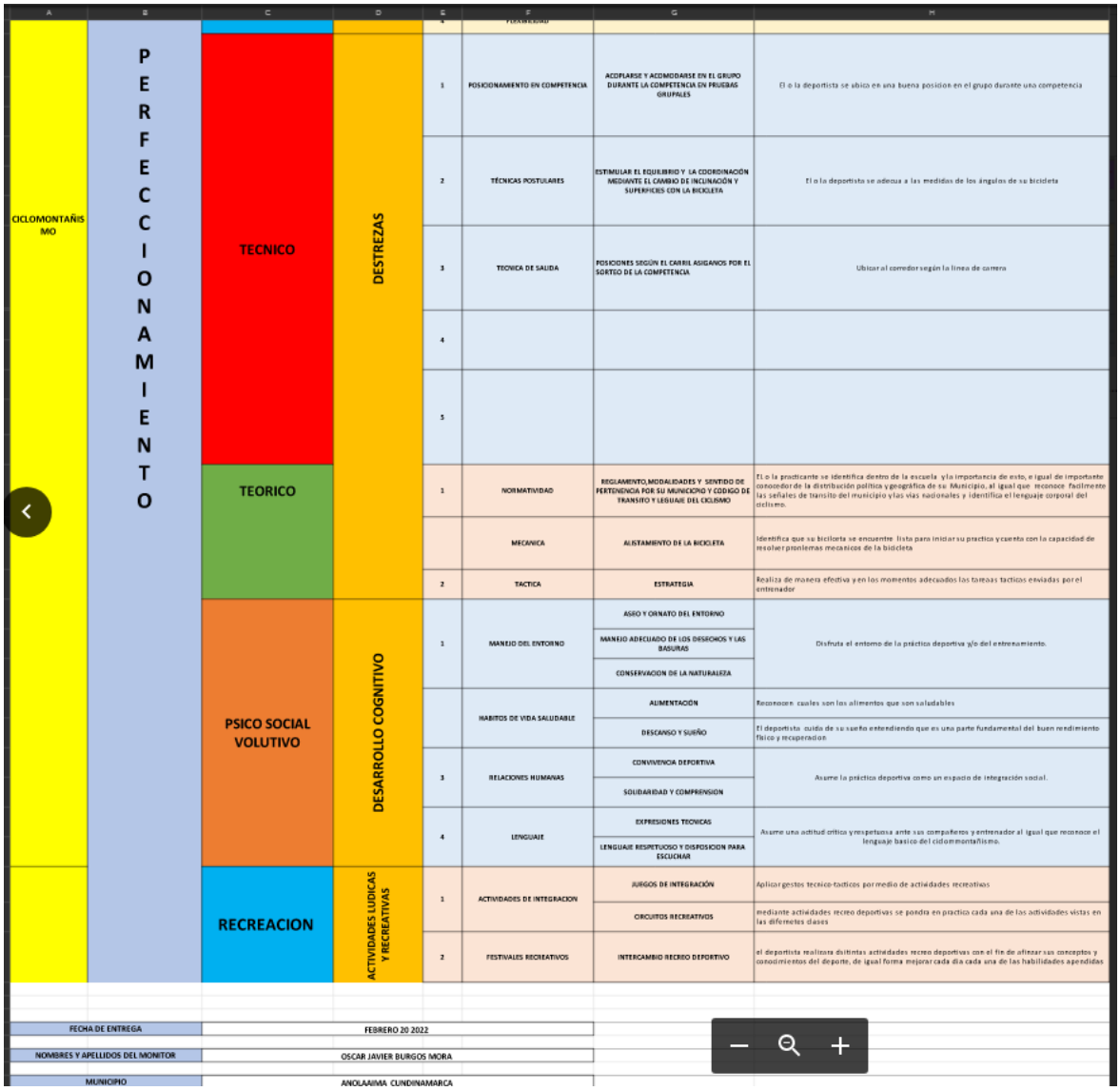
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIENTO

INDEPORTES

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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



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

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA CICLOMONTAÑISMO

INDEPORTES

NIVEL INICIACIÒN

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

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

	S M O	C I A C I O N					
			TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE PEDALEO	POSTURA DE LOS PIES EN LOS PEDALES Y DISTANCIA DEL SILLIN CON RELACION A LA EXTENCION D ELA PIERNA.
							MOVIEMIENTOS CIRCULARES PEDALEO CON PIE DERECHO , IZQUIERDO Y MIXTO
					2	TECNICA DE FRENADO	DESPLAZARSE EN LA BICICLETA ADOPTANDO DISTINTAS POSTURAS.
							MOVIMIENTO BÁSICO EN BICICLETA (LANZAR, COGER, ATRAPAR Y PATEAR)
							REALIZAR DESCENSOS CON OBSTÁCULOS
					3	LANZAMIENTO	POSICION DE PIES
							POSICION DE BRAZOS Y MANOS
					4	RITMO	FORTALECER LA COORDINACIÓN VISO MANUAL Y VISO PEDICA MEDIANTE DESPLAZAMIENTOS QUE INVOLUCREN SALTOS, LANZAMIENTOS Y VELOCIDAD
					5	MONTE Y DESMONTE DE LA BICICLETA	MONTE Y DESMONTE DE LA BICICLETA CON APOYO, SIN APOYO Y CON LA BICICLETA EN MOVIMIENTO
			TEORICO		1	HISTORIA DE LA BICICLETA, ESTRUCTURA DE LA BICICLETA, SUS COMPONENTES Y MANTENIMIENTO	HISTORIA DE LA BICICLETA
							TIPOS DE BICICLETA
					2	NORMATIVIDAD	REGLAMENTO,MODALIDADES Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR SU MUNICIPIO
							CODIGO DE TRANSITOY LENGUAJE DEL CICLISMO
					3	MECANICA	ALISTAMIENTO DE LA BICICLETA
					1	MANEJO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO
							MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS
							CONSERVACION DE LA NATURALEZA

Mejorar la posura	
Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta	
Reconocer y ejecutar las destrezas basicas del manejo de la bicicleta	
Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación.	
Diferencia y realiza frenado sensible, moderado y profundo en todos los terrenos sin perder el equilibrio.	
Tiene conciencia de la ayuda de las pieras en el lanzamiento coordinandolo con el movimiento de los brazos	
Sabe sostener el balon con posicion de manos correta y los brazos ejecutando caja y venta para posterior mente lanzar.	
desplazamientos a diferentes velocidades para aplicación en el pedaleo continuo	
Realiza monte y demosnte de la bicicleta con fluidez	
El deportsitas conoce la historia de la bicicleta	
El alumnno conoce y distingue cada uno de los componentes de la bicicleta	
El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia de esto, e igual de importante conocedor de la distribución politica y geográfica de su Municipio	
Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y las vias nacionales, ademas identifica el lenguaje corporal del ciclismo.	
Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su practica	
Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.	
Reconocen cuales son los alimentos que son saludables	

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

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