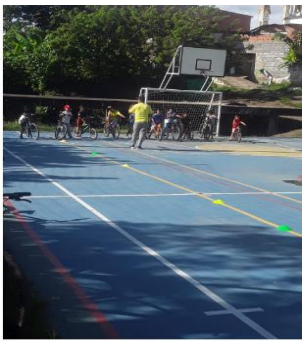
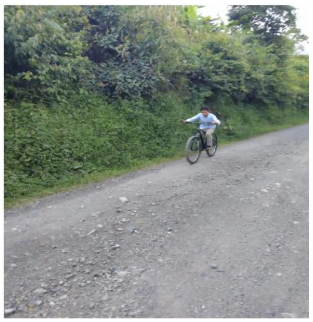
EVIDENCIAS INFORME 07 MES DE AGOSTO- CTO 244 -2022			
Nombre del contratista	.JAIME RICARDO ANGEL POVEDA		
Número de identificación	80.322.741 CAPARRAPI	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	AGOSTO	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000182

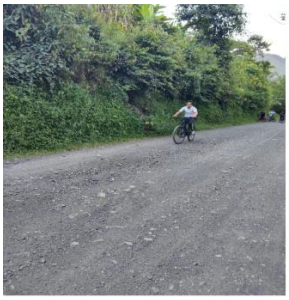
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓNQUE PROGRESA", PARA CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	ESCUELA DE CICLISMO "CAPARRAPI ACTIVA" PARA LOS NIÑOS, NIÑAS Y JOVENES INSTITUTO DE DEPORTES INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LOS NIVELES INICIACION-FUNDAMENTACION Y PERFECIONAMIENTO    
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: CICLISMO MUNICIPIO: CAPARRAPI NOMBRE DEL FORMADOR: JAIME RICARDO ANGEL POVEDA

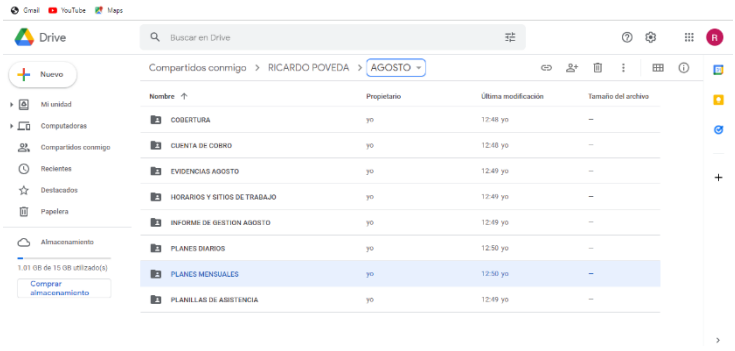
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 PM A 3:00 PM	GRUPO		INICIACION		INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
3:00 PM A 5:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
5:00 PM A 7: 00 PM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
NOMBRE MONITOR			JAIME RICARDO ANGEL POVEDA						

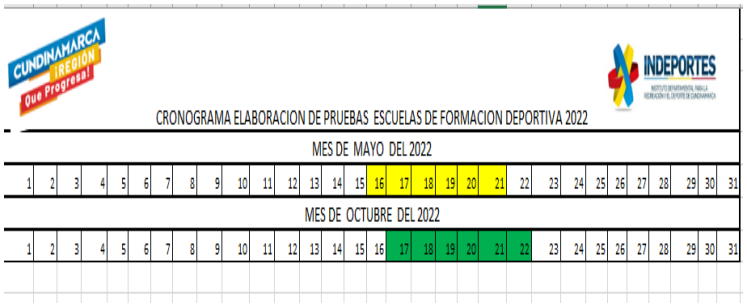
Anexo planilla horarios y sitios de trabajo

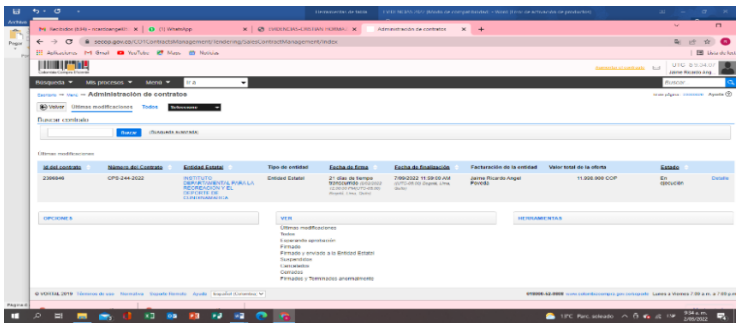
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	Fotos sesión 64 día jueves 04 de Agosto iniciación     Fotos sesión 71 viernes 19 de Agosto fundamentación Ruta    

	Fotos sesión 72 martes 23 de Agosto perfeccionamiento Ruta    
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	Obtengo una cobertura global de 73 beneficiados distribuidos en las tres categorías correspondientes por Indeportes Cundinamarca las cuales son Iniciación, fundamentación y Perfeccionamiento en donde se han desarrollados las clases presenciales teniendo como cobertura en las siguientes categorías: Iniciación: 25 deportistas Fundamentación: 32 deportistas Perfeccionamiento: 16 deportistas Cabe aclarar que se obtiene deportistas que hacen parte de las diferentes categorías por el nivel técnico y táctico y no por las edades correspondientes por tal motivo se verá una diferencian entre la lista de asistencia por categorías y la cobertura poblacional.   Grupo de WhatsApp para comunicación de clases y actividades con los deportistas. Anexo 1 planillas de asistencia Anexo 2 planillas cobertura poblacional

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización	SIEMPRE EL BUEN USU DEL NOMBRE DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE CICLISMO "CAPARRAPI ACTIVA"  
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Prepare y ejecute las sesiones solicitadas por Indeportes Cundinamarca para las escuelas de formación deportiva de ciclismo, ubicadas en la zona urbana del municipio de Caparrapí, cada sesión está dividida en tres fases; fase inicial, central y final con una duración de dos horas 02 de agosto 2022 sesión -63 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 04 de agosto 2022 sesión -64 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 05 de agosto 2022 sesión -65 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 09 de agosto 2022 sesión -66 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 11 de agosto 2022 sesión- 67 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 12 de agosto 2022 sesión -68 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 16 de agosto 2022 sesión -69 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 18 de agosto 2022 sesión -70 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 19 de agosto 2022 sesión -71 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento

		23 de agosto 2022 sesión -72 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 25 de agosto 2022 sesión -73 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento 26 de agosto 2022 sesión -74 1:00 pm a 3:00 pm iniciación 3:00 pm a 5:00 pm fundamentación 5:00 pm a 7:00 pm perfeccionamiento   Anexo planes diarios de clase
7.	Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Subiré al drive las planeaciones y información requeridas o solicitadas por el respectivo coordinador 
8	Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Presente para el mes de agosto las planeaciones de clase en conjunto con el plan pedagógico y malla pedagógica al respectivo supervisor. Anexo plan mensual.
9	Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de	Se realizarán las segundas pruebas y evaluaciones técnicas, físicas y teóricas para mes de octubre dispuesto por la mesa técnica Indeportes Cundinamarca año 2022.

	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.	
10	El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	Solicite cetificado al ente deportivo del mes de agosto Anexo 1 cetificacion del Coordinador deportes caparrapi
11	Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Se apoyó a la administración Municipal como coordinador de juegos autóctonos el día 5 de agosto en el marco de la x semana cultural de la identidad caparrapa, se apoyó en la parte logística a Indeportes Cundinamarca, en los juegos Intercolegiados fase zonal departamental prejuvenil del 9 al 12 de agosto realizados en nuestro Municipio, se apoyo a la administración municipal, como coordinador de la primera travesía ciclística Caparrapí 2022 el día 13 de agosto.   
12	Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Asistí del 9 al 12 de agosto con el coordinador Daniel colmenares coordinador provincial-jhon Mahecha coordinador de deportes Caparrapí y Faber silva coordinador a los juegos fase zonal departamental Gualivá como apoyo logisto en los diferentes deportes realizados en este evento.   

13 Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Durante el mes de agosto no se diligencio área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto
14 Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
15 Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Realice entrega del informe al gestor Daniel Colmenares con los avances que tuve este mes de agosto y proyecte la entrega del informe final cuando sea requerido. Cumpliendo con todos los criterios exigidos por el supervisor para la entrega de estos informes.

Obligación No 4

Anexo 1 planillas de asistencia

Iniciación

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN MARTIN RAMIREZ	3177633804		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
2	SARA VALENTINA CASTAÑEDA	3214116600		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
3	ANDRES FELIPE ACOSTA	3214116600		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
4	MATEO SAMBRANO	3212296712		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
5	SARA REYES			1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
6	YEISON LEON	3176731461		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
7	NOLAN RIAÑO	3176731461		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
8	GREGORI GONZALEZ	3224092944		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
9	MATIAS CIFUENTES	3125388846		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
10	DULCE MARIA CIFUENTES	3125388846		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
11	MAIDE CUELLAR	3197444386		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
12	BAIRON HERNANDEZ	3143181834		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
13	JADER RAMIREZ	3123505188		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
14	JAMES MURCIA	3208562014		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
15	JUAN PABLO ANGEL	3145310374		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
16	JUANA VALENTINA ANGEL	3113622221		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
17	ERIK JAMPIER GARZON VEGA	3209987703		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
18	EMILI JULIANA BUSTOS	3223166892		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
19	MARIA JOSE PARRA	3123047397		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
20	JORDAN STIBEN RUEDA	3224367986		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
21	MARIANA CARDENAS	3202608867		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
22	DILAN BRAVO	3115504000		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
23	JULIAN ALEXANDER ACOSTA	3115999720		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
24	AILE SOFIA ACOSTA	3115999720		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
25	GABRILA MEDINA	3219674161		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%

Fundamentación

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANDRES TRIANA LADINO	3107428766		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
2	VALERYTH LORENA ESPEJO	3126970983		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
3	BRAYAN MOJICA	3225661140		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
4	MARIA TRIANA	3213304668		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
5	LUIS BABATIVA	3144481830		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
6	ALEJANDRA HERNANDEZ	3143181834		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
7	DANILO MAHECHA	3112211408		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
8	VALENTINA LOPEZ	3117152271		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
9	DANA VALENTINA HERNANDEZ	3158257173		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
10	SARA LICETH HERNANDEZ	3158257173		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
11	SAMUEL STIVEN CARDENAS MEDINA	3112514751		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
12	XAVI DANIER HERNANDEZ CAMACHO	3128801753		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
13	JUSTIN MAHECHA	3212888951		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
14	LUIS ALEJANDRO MAHECHA REAL	3134874644		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
15	ESTEFANI MAHECHA REAL	3134874644		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
16	MIGUEL ANGEL RUEDA CACERES	3208769885		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
17	LAURA SHARITH DELGADO MAHCEHA	3503861916		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
18	JOSE AICARDO RUBIO	3102224164		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
19	TOMAS ORJUELA	3112703077		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
20	LAURA GUZMAN	3212356339		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
21	LUISA FERNANDA TRIANA	3228327132		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
22	KAREN ALVARADO	3116616409		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
23	DANIELA VIRGUEZ ALVAREZ	3103013227		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
24	LINDA JULIANA MARROQUIN	3114914621		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
25	MICHELL MEDINA	3213253436		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
26	NATALIA HERNANDEZ MARROQUIN	3157755395		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
27	GABRIELA CARDENAS	3125540172		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
28	JUAN CAMILO ROJAS	3138572495		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
29	KEVIN MONTAÑO	3144891163		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
30	KELER LEON	3194219257		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
31	MARLON GARZON	3135591334		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
32	JUAN JOSE CASTAÑEDA	3134647358		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%

Perfeccionamiento



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SANTIAGO MAHECHA	3122065634		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
2	DAIRON FABIAN OLAYA	3147584383		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
3	ALEJANDRO OSPINA	3204761627		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
4	DUHAM MAHECHA	3158374698		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
5	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ	3227912891		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
6	JUAN PABLO HERNANDEZ	3123538701		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
7	BRANNY YASET CAICEDO	3235343342		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
8	JHON ALEXANDER SOTELO	3208535299		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
9	DARIO OLAYA	3147584383		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
10	ARLEY PACHON	3208955002		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
11	JUAN STEBAN ALVARES	3134312364		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
12	BRANY CAICEDO	3235343342		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
13	JUHAN SEBASTIAN MAHECHA	3212618187		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
14	DOWEN BUSTOS	3144280469		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
15	YIRITZA MARTINEZ	3208535299		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
16	ANGEL PEREZ	3166153407		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%

Anexo 2 planilla cuadro cobertura poblacional

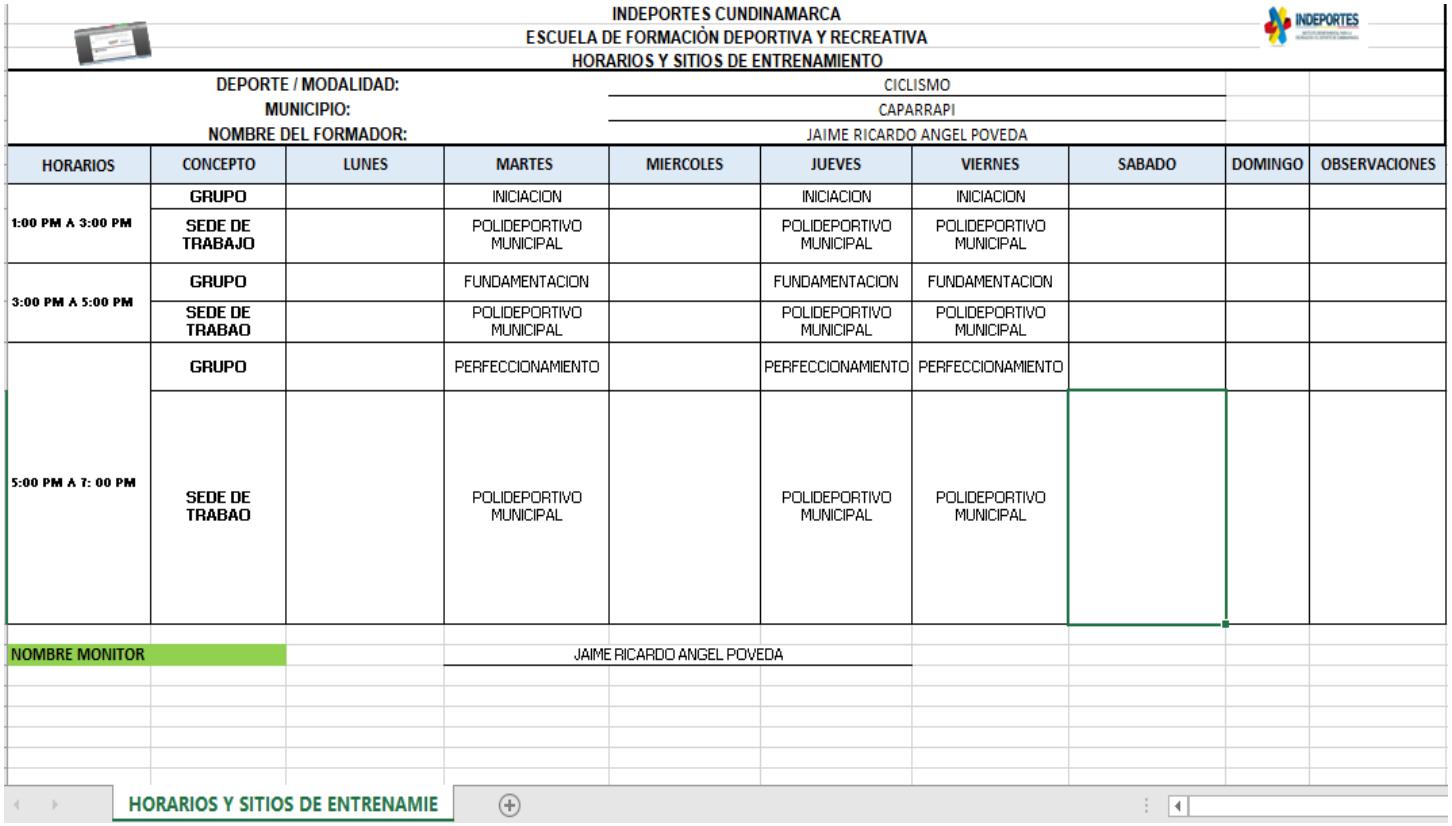


INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	5	3	5		3										8
7 AÑOS	9	3	9		3										12
8 AÑOS	2	3		2	3										5
9 AÑOS	6	4	6		3	1									10
10 AÑOS	3	3	3		2	1									6
11 AÑOS	4	8	3	1	8										12
12 AÑOS	3	1	3		1										4
13 AÑOS	9		9												9
14 AÑOS	4	1	4		1										5
15 AÑOS	2		2												2
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	47	26	44	3	24	2									73

Obligación No 6

Anexo 1 horarios y sitios de trabajo Agosto



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

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

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 PM A 3:00 PM	GRUPO		INICIACION		INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
3:00 PM A 5:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
5:00 PM A 7: 00 PM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			

NOMBRE MONITOR: JAIME RICARDO ANGEL POVEDA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm		N° de sesión: 75	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ricardo angel poveda				N° de deportistas: 25			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 75	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 32		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POYEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 75	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 16		Edades: 13 a 17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 76	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 25		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POYEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 76	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 32		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 76	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 16		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal		Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 77		N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda				N° de deportistas: 25			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/09/2022	Lugar: polideportivo mpal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 77	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 32		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 77	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 16		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 78	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 25		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 78	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 32		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 78	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 16		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 79	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 25		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POYEDA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 79	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 32		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 79	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 16		Edades: 13 a 17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal		Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 80		N° de semana: 3
Nombre del Formador: ricardo angel poveda				N° de deportistas: 25			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 80	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 32		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POYEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 80	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 16		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

Página 1

Página 2

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 81	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 25		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 81	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 32		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 81	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 16		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal		Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 82		N° de semana: 3
Nombre del Formador: ricardo angel poveda				N° de deportistas: 25			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi		Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 82		N° de semana: 3
Nombre del Formador: ricardo angel poveda				N° de deportistas: 32			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

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

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

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

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

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POYEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 82	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 16		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 83	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 25		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO SILBATO-PLATILLOS-CONOS-BICICLETA
1.desarrolla trabajo de movilidad articular por medio de juegos tradicionales	Capacidad	Manifestaciòn			
8.recorrido en zigzag con diferentes variantes		Reacciòn	x	10	
9.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 83	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 32		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 83	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 16		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 84	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 25		Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 84	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 32		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

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

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POYEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 84	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 16		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 85	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 25		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 85	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 32		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POYEDA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2022	Lugar: polideportivo mlpal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 85	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 16		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POYEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 1:00 pm a 3:00 pm	N° de sesión: 86	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 25		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA

Página 1
Página 2



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 3:00 pm a 5:00 pm	N° de sesión: 86	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 32		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades fisicas, capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/09/2022	Lugar: polideportivo m/pal	Municipio: caparrapi	Hora: 5:00 pm a 7:00 pm	N° de sesión: 86	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ricardo angel poveda			N° de deportistas: 16		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: RICARDO ANGEL POVEDA

CERTIFICACION DEL MUNICIPIO MES DE AGOSTO

ALCALDÍA MUNICIPAL DE
CAPARRAPÍ
NIT: 899999710-0

EL COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE CAPARRAPÍ CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

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

La presente se expide a los 30 dias del mes de agosto de 2022.

John Fredy Mahecha A
Coordinador.
John Fredy Mahecha Alarcón

ANEXO PLANES MENSUALES AGOSTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR:

JAIME RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR:

JAIME RICARDO ANGEL POVEDA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR:

JAIME RICARDO ANGEL POVEDA

SEGURIDAD SOCIAL MES DE JULIO

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

ORDEN DE SERVICIO

No OS: 9260129267 DV: 122356
Cajero: VAQUGONZ
Cliente beneficiario:
110263 PILA RECAUDO
Fecha: 22/08/2022 10:50:58
PS Recaudador:
999390 CAPARRAPI CRA 4
Cantidad cupones: 1
Identificacion: 80322741
Nombre: RICARDO
Apellido 1: ANGEL
Apellido 2: POVEDA
TIPO DOCUMENTO: CEDULA DE CIUDADANIA
TELEFONO: 3145310374
Codigo Planilla: 4458045209
Periodo Pago: 2022/07
Valor Comision: 0
Valor Iva Comision: 0
Referencia Valor
80322741 $312.900,00
Valor recibido: $312.900,00
Forma de pago: EFECTIVO

Aplica condiciones particulares con el cliente beneficiario
Conserve este recibo, es el unico soporte valido para atender cualquier reclamacion.
Con la solicitud y aceptacion de mi parte, de la prestacion de este servicio, entiendase que manifiesto verbalmente mi autorizacion para el

---

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

Bancoomeva

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

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA								
NÚMERO PLANILLA:			**4458045209**	TIPO DE PLANILLA:				I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	julio AÑO	2022	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES	julio	AÑO	2022
DÍAS DE MORA:			13					
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):			2022/08/22	NÚMERO AUTORIZACIÓN:				9991134363

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
231001	231001-COLFONDOS	1	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 1.800	$ 0	$ 160.000	$ 1.800	$ 161.800
SUBTOTALES:										**$ 160.000**	**$ 1.800**	**$ 161.800**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 125.000	$ 0	$ 1.400	$ 0	$ 125.000	$ 1.400	$ 0	$ 126.400
SUBTOTALES:													**$ 125.000**	**$ 1.400**	**$ 0**	**$ 126.400**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NUMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 24.400	$ 24.400	$ 300	$ 0	$ 24.700
SUBTOTALES:									**$ 24.400**	**$ 300**	**$ 0**	**$ 24.700**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE

Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	[illegible]	[illegible]	REFORMA TRIBUTARIA
1	CC 80322741	ANGEL POVEDA JAIME RICARDO	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.000.000				NO

NOVEDADES

ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP

SEGURIDAD SOCIAL – PENSIÓN

ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE
231001-COLFONDOS	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 160.000

SEGURIDAD SOCIAL – SALUD

ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE
EPS037-NUEVA EPS	30	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 0	$ 125.000

SEGURIDAD SOCIAL – ARP

ADMIN	DÍAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE
14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A	30	$ 1.000.000	80322741	$ 24.400

PARAFISCALES

DÍAS COT	IBC	CCF ADMIN	CCF TOTAL APORTE	SENA TOTAL APORTE	ICBF TOTAL APORTE	ESAP TOTAL APORTE	MINEDU TOTAL APORTE
	$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	$ 312.900

Planilla Pagada

CERTIFICADOS CURSO MIPG



