EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS: AGOSTO	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 1076 DE 2022	
CONTRATISTA	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO / ESCENARIO	CABRERA/COLISEO DE DEPORTES
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO

OBLIGACION # 1

Realice actividades de convocatoria, por los medios destinados para tal fin a nivel municipal y personal asignados por la alcaldía.



OBLIGACION # 2

Realice el plan pedagógico, malla curricular y horarios para la vigencia del año 2022 en la disciplina de ciclomontañismo en el municipio de Cabrera.

PROPUESTA PEDAGOGICA Y TECNICA ESCUELA DE FORMACION CICLOMONTAÑISMO INDEPORTES CUNDINAMARCA PROVINCIA DEL SUMAPAZ.

LIC. MARTINEZ VARELA LEONARDO

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA".

2022

.

PROPUESTA PEDAGOGICA Y TECNICA ESCUELA DE FORMACION CICLOMONTAÑISMO INDEPORTES CUNDINAMARCA PROVINCIA DEL SUMAPAZ.

LIC. MARTINEZ VARELA LEONARDO

PROPUESTA PEDAGOGICA Y TECNICA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA (CICLOMONTAÑISMO) INDEPORTES CUNDINAMARCA PROVINCIA DEL SUMAPAZ.

PRESENTADO A: INDEPORTES CUNDINAMARCA.

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

“CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA”.

2022

.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111321 –
Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

TABLA DE CONTENIDO

Pág.

INTRODUCCION

1. JUSTIFICACION 7
2. MARCO LEGAL 8
   2.1. armonización del proyecto de escuelas de formación deportiva con los institutosmunicipales 8
   2.2. definición 9

3. OBJETIVOS 11
   3.1. General 11
   3.2. Específicos 11

4. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA 12
   4.1. nivel de iniciación e irradiación deportiva 12
   4.2. nivel de fundamentación deportiva 12
   4.3. nivel de afianzamiento y perfeccionamiento técnico 12

5. CARACTERIZACION DEL DEPORTE 14
   5.1. historia del ciclismo… 14
   5.2. tipos de ciclismo… 15
   5.3. principales exponentes del ciclismo en Colombia 16

6. TEMAS 19

   6.1. Iniciación 19
   6.2. Fundamentación 19
   6.3. Perfeccionamiento… 20

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111321 –
Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

7. MARCO CONTEXTUAL 21
7.1 Cundinamarca 21

8. METODOLOGIA DEL TRABAJO 23

9. CONTROL Y SEGUIMIENTO DE EVALUACION 24

10. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 26

11. HORARIOS 27

WEBGRAFIA 28

TABLAS Y GRAFICOS.

Imagen #1 escala de Borg 25

Tabla #1 horario de entrenamiento municipio provincia del Sumapáz 27

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111321 –
Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INTRODUCCION.

El ser humano, desde tiempos inmemoriales, utiliza el cuerpo y sus facultades motrices para desempeñar y desarrollar actividades necesarias que son de gran importancia para su diariovivir, entre estas actividades se encuentra que el desplazamiento, entrenar el cuerpo para la lucha, alimento, protección y supervivencia, son aspectos motrices básicos en función del movimiento que son notables en nuestros días y se observan de una manera latente y común.

A medida que transcurre el tiempo y las necesidades del ser humano van cambiando se generan propuestas y mecanismos para hacer todo un poco más rápido y con el menor gasto de energía posible, es, a raíz de estos cambios que se generan espacios de reutilización de energía anivel motriz de una manera organizada y enfocada en la actividad física deportiva (deportes y escuelas de formación deportiva).

Es así que, el deporte se convierte en una herramienta importante para desarrollar las capacidades, habilidades y destrezas a nivel físico, motriz, psicológico, teórico, cognitivo, individual y social, además de ser una alternativa óptima para ocupar el tiempo libre y así de esamanera, desviar la atención en actuaciones sociales nocivas como la drogadicción, prostitución, trabajo forzado, sedentarismo, etc…

Teniendo en cuenta lo anterior, el deporte ofrece variedad en su composición a nivel individual (atletismo, gimnasia, ciclismo, natación, taekwondo etc…) y colectivo (baloncesto, futbol, futsal, voleibol, etc…) en diferentes categorías, para todas las edades, hombres y mujeres,en el agua, en la montaña, con pelota y sin ella, para discapacitados y sus derivados.

Ahora bien, para efectos de esta propuesta pedagógica y técnica nos basaremos en la modalidad deportiva del ciclo montañismo, este es un deporte a cíclico que tiene diferentes formas de desarrollarse como por ejemplo, free ride, all mountain, up Hill, four cross, maratón,dawnhill y cross country entre otras que serán la base fundamental a desarrollar en la poblaciónparticipante, estas modalidades comprenden el desarrollo de habilidades motrices, básicas y específicas, acordes a cada etapa del desarrollo y el rendimiento, estos, involucran la estimulación del desarrollo cognitivo, psicológico, social, individual, ético, moral y comportamental.

Del mismo modo, propone sin lugar a dudas un espacio donde las niñas, niños y adolescentes de cada uno de nuestros municipios de Cundinamarca darán un uso adecuado del tiempo libre, ocio y esparcimiento, negando la posibilidad de caer en problemas como el sedentarismo, la drogadicción, vandalismo y todo tipo de dificultades a nivel social, médico y psicológico, De igual manera, facilita lazos de comunicación entre deportistas, ya que al hablar de ciclismo se abre la posibilidad de generar contacto con otras escuelas de formación a nivel regional, departamental y nacional, aumentando la motivación y el interés por la práctica de estedeporte.

1. JUSTIFICACION.

Esta propuesta se desarrolla con el fin de estructurar y establecer metodologías que seencuentren acordes al contenido temático propio del ciclismo de montaña, su enseñanza, aprendizaje motriz, teórico y su aporte a la formación de niños, niñas y adolescentes de la provincia del Sumapáz en el departamento de Cundinamarca.

El deporte es una herramienta que además de generar gusto y placer a quien lo practica, abre puertas para crecer profesionalmente bien sea como instructor (entrenador) o deportista a nivel elite y profesional, involucrar las diferentes estrategias necesarias para mejorar y estimularla calidad de los niños niñas y adolescentes son válidos y de gran aceptación, como instructores, encontramos en este espacio la responsabilidad de velar y edificar las estrategias necesarias parallegar a la estabilidad física, emocional, motriz y psicológica de todos los participantes. .

Ahora bien, la creación de estos espacios de formación ayuda a la estimulación integraldel sur humano desde todas las dimensiones, llevando esto a involucrar seres humanos idóneosaportantes a la sociedad y al progreso de la provincia del Sumapáz, además de Cundinamarca yColombia.

Se busca entonces, que los deportistas vinculados a la escuela de formación experimentendesde el accionar motriz, actividades, juegos, lúdicas, desafíos, juegos pre deportivos y bases experienciales que les permita llegar a desarrollar sus capacidades y habilidades físicas, además de, su pensar y sentir con bases axiales acordes a las normas sociales, individuales y familiares.

2. MARCO LEGAL.

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno delos municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

Constitución Política de 1991

Ley 181 del 95 o Ley del

Deporte

Ley 115 del 94 o Ley General de

EducaciónDecreto 2845 de 1984

Decreto 2225 de 1985

Acuerdo 058 de 1991

Resolución 001909 de 1991

Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010

Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011

Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

2.1. Armonización del proyecto de escuelas de formación deportiva con los institutosmunicipales

Armonización se comprende como el proceso en el que se identifican y coordinan acciones paracompaginar procesos que tienen el mismo horizonte de sentido, es decir que la acción corresponde

al diálogo, consenso y acuerdo. Por tal motivo lo que se busca con esta acción es llegar

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111321 –
Teléfono: 749 1205 Ext 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

a acuerdos institucionales desde lo que se plantea en el Plan de Desarrollo PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA UNIDOS PODEMOS MAS” y el constructo pedagógicoy administrativo del Instituto de recreación y deportes Municipal. En ese sentido el proceso de armonización del Proyecto

Institucional busca fortalecer el componente pedagógico y curricularde los institutos municipales que desarrollan.

Articulación y/o Diseño Curricular:

El currículo es la expresión del PEI, en el entendido que parte de las necesidades socialesy hace parte integral de la cultura; como instrumento permite la distribución social del conocimiento y como práctica permite la reflexión y acción crítica de la práctica educativa. En ese sentido y retomando a (Álvarez 2010) se entiende el currículo como traductor del PEI, comoarticulador del conjunto de elementos que dinamizan la práctica educativa y como proyectivo enla medida que permite proyectar al estudiante a otros ámbitos del desarrollo y de la comprensióndel mundo.

ÁLVAREZ, María. G (2010). Diseñar el Currículo Universitario: Un proceso de suma complejidad. En: signo y pensamiento (56) p.p 68- 85. Facultad de Educación en la PontificiaUniversidad Javeriana, Bogotá.

2.2. Definición

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111321 –
Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los

requisitosestablecidos en la reglamentación y la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: Quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursosprevistos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del PlanDecenal del Sector.

La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.

Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desdeedades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111321 –
Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

3. OBJETIVOS.

3.1 Objetivo general.

Presentar una propuesta deportiva que contenga un plan de entrenamiento pedagógico ytécnico que permita la vinculación de los jóvenes Cundinamarqueses en los procesos de formación, acorde a las necesidades teóricas, motrices, psicológicas y sociales, usando el ciclismo de montaña y sus componentes como medio para lograr el desarrollo integral del ser humano.

3.2. Objetivos específicos.

- Promover espacios de participación y aprovechamiento del tiempo libre.
- Desarrollar habilidades y capacidades motrices en los deportistas.
- Orientar procesos de formación deportiva acorde a las necesidades de los participantes.
- Fortalecer los procesos individuales y colectivos basados en el buen actuar del serhumano en la sociedad.
- Fundamentar la enseñanza y aprendizaje de las técnicas del ciclismo en los jóvenes de laprovincia del Sumapáz y Cundinamarca.
- Resaltar las estrategias del plan de gobierno “Cundinamarca región que progresa” enmateria deportiva y formativa.
- Incentivar en el deportista valores fundamentales que se basen en un comportamientoadecuado para una sana convivencia, dentro y fuera de
- espacios deportivos.
- Establecer espacios de entrenamiento que permitan al deportista experimentar situaciones de gran tensión, adquiriendo la experiencia para manejar cada situación que se presente enel entorno.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111321 –
Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

4. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA.

La escuela de formación de ciclismo de montaña de la provincia del Sumapáz departamento de Cundinamarca relacionara a la población del casco urbano y rural entre los 6 a 17 años, femenino y masculino con un cupo abierto de deportistas en representación de los diferentes municipios.

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

4.1. Nivel de iniciación e irradiación deportiva:

Dirigido a niños y niñas entre 7 y 9 años en deportes de conjunto y 5 y 7 años en deportesde arte y precisión. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

4.2. Nivel de fundamentación deportiva:

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años en deportes de conjunto y 8 y 10 años en deportes de arte y precisión. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, conincidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportesde conjunto y de combate.

4.3. Nivel de afianzamiento y perfeccionamiento técnico.

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto: y 11 y 14 años en deportes de arte y precisión. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidady resistencia

5. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El ciclismo es un deporte competitivo y una de las actividades deportivas con más impacto en los últimos años y puede ser practicado de manera individual y grupalmente, el ciclismo de montaña es una actividad que mantiene el cuerpo y la mente muy activos. Mentalmente porquedeben estar presentes los cinco sentidos puestos en el terreno y físicamente porque el sistema musculo esquelético siempre está presentes y activos, además ejecutan una acción importantepara mantener el equilibrio sobre la bicicleta y hace sentir en el ser humano adrenalina y sensación de libertad. Un deporte que les brinda a las personas el disfrutar de rutas en medio de paisajes extraordinarios a la hora del entrenamiento.

Es una de las disciplinas deportivas más destacadas en Colombia, ha venido ganando importancia con el paso del tiempo, cada día más personas inician en la práctica y fanaticada de esta modalidad, además es un deporte donde el deportista y la bicicleta se complementan muy bien en la práctica, permitiéndole desarrollar capacidades al individuo para llegar a un alto nivel deportivo.

5.1. Historia del ciclismo

En Egipto, China e India aparecen los testimonios más antiguos sobre los antecedentes de la primera bicicleta en existir fue el celerífero, siendo un aparato de dos ruedas de madera unidaspor una barra o palo de un metro de largo, y que se desplazaba por impulso de los pies en el suelo, fue inventado por el francés De Sivrac, y presentado en la Corte de Versalles en 1790.

En el año 1839 crearon la primera bicicleta de pedales, se llamó velocípedo y fue inventada por un herrero escocés, Kirkpatrick Macmillan. En 1886 se fabricó el primer tándem, Bicicletapara dos y fue bien recibida por la población.

La primera carrera que se realizó usando una cicla fue en el año 1870, en Italia y se le dio iniciodesde Florencia con un recorrido de 33m, siendo el estadounidense Rynner Van Neste el deportista ganador. El primer Campeonato del Mundo en pista cubierta fue en el año 1883 y tuvo lugar en Aylestone Roads, en gran Bretaña. Allí ganó el francés Frédéric de Civry. Durante la década del siglo XIX nacieron las primeras publicaciones deportivas consagradas al ciclismo en especial y también la mayoría de las que se dedicaron al deporte en general. Enel siglo XX nacieron las grandes carreras en ruta por etapas: el Tour de Francia, el 1 de julio de 1903, ideado por Henri Desgranges, el Giro de Italia creado por Costamagna, Cougnet y Morgagni en mayo de 1909 y más adelante la Vuelta Ciclista a España, cuya primera edición se celebró en 1935, ideada por Juan Pujol. La principal prueba en ruta por etapas sudamericana, la Vuelta Ciclista a Colombia, no se celebró hasta 1951.

5.2. Tipos de ciclismo.

- Ciclismo de carretera: modalidad del ciclismo que se desarrolla por carreteras asfaltadas.

  También se denomina ciclismo en ruta o ciclismo de asfalto.

- Contrarreloj: modalidad ciclista también llamada crono, donde los ciclistas deben realizarun trayecto ya sea en forma individual o por equipos.

  Ciclismo de pista: modalidad de ciclismo en la que las carreras se disputan en un velódromocon bicicletas de piñón fijo.

- Ciclismo de montaña: modalidad del ciclismo también llamada mountain bike (MTB) en la que se circula fuera de las carreteras asfaltadas, por la montaña, senderos o campo a través.
- Ciclocross: modalidad ciclista competitiva que se desarrolla en un circuito que combina asfalto y caminos embarrados con obstáculos naturales o artificiales que obligan al corredora bajarse de la bici para superarlos.
- BMX (Bicycle Moto Cross): modalidad del ciclismo derivada del motocross en la que se realizan trucos y acrobacias.
- Trial bici: modalidad ciclista derivada del trial en moto que consiste en salvar los obstáculos de zonas pre marcadas apoyando los pies en el suelo el mínimo número de veces.

5.3 principales exponentes del ciclismo en Colombia.

Hoy por hoy el ciclismo es uno de los deportes más importantes y practicados en nuestro país, yaque, a lo largo de la historia han pasado reconocidos deportistas por la carretera y las pistas.

Estos son los 10 ciclistas más influyentes en la historia de Colombia tanto en ruta, pista y BMX. Partiendo de las hazañas de los históricos Lucho Herrera o Fabio Parra en las Grandes Vueltas, hasta llegar a al título del Tour de Francia con Egan Bernal y las dos medallas de oro en los JuegosOlímpicos con Mariana Pajón.

El primero es Fabio Parra, que en la de los 80’s llevó a emocionarnos con los imponentes pedalazosen Europa. Consiguió una etapa en el Tour de Francia y el premio al mejor joven del Tour de Francia en 1985, luego en la Grande Boucle logró entrar en el podio en 1988 y ganar una fracciónde la Vuelta a España ese mismo año y en 1989 fue segundo en la ronda ibérica.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111321 –
Teléfono: 749 1205 Exy 1228
www.cundinamarca.gov.co

Quien reinaba al lado de él en esta década era el «jardinerito de Fusagasugá», Lucho Herrera, logrótriunfar en la montaña en 1985 y en 1987 en el Tour de Francia. Un título de La Vuelta a España en 1987 y varias etapas en España e Italia que lo colocaron como uno de los mejores escaladores de esa época.

Antes de que naciera la nueva camada del ciclismo colombiano, hubo una pedalista que desafió alas mejores velocistas a principio de siglo, llamada María Luisa Calle, ganando varias medallas deoro, plata y bronce en los Mundiales de Pista, Juegos Panamericanos y Sudamericanos, en las modalidades de persecución, contrarreloj, scratch.

En 2008 llegó un antioqueño a Europa, en el Caisse d'Epargne (actual Movistar Team) que rompiótodos los esquemas llamado Rigoberto Urán, además ganó una clasificación de los jóvenes en el Giro

de Italia en el 2012, fue segundo en la ronda italiana y una vez en España. Y logró la medallade plata en la prueba élite de los Juegos Olímpicos en 2008.

Una de las exponentes más importantes del ciclismo femenino en la historia es Ana Cristina Sanabria, que se ha perfilado como la máxima ganadora del Tour Colombia Femenino, y es dueña de varias medallas de oro en las pruebas contrarreloj en el campeonato nacional.

En la pista nació un prodigio hace 25 años llamado Fernando Gaviria que le plantó cara a los hombres más rápidos sobre dos ruedas, tanto que ganó dos campeonatos mundiales de pista y quedespués de eso pasó a la ruta para ganar una clasificación por puntos del Giro de Italia y 38 victorias de etapa, siendo el segundo más ganador en la historia de Colombia.

Junto a Gaviria, su cuñado Fabián Puerta también logró ser reconocido a nivel mundial por ganarvarios campeonatos mundiales de pista y convertirse en el colombiano más destacado en esta modalidad de la historia, al subirse 11 veces al podio y logrando 5 títulos.

Otro deportista al que hay que resaltar por su actualidad es a Egan Bernal que tan solo con 23 añoslogró lo que ningún ciclista antes había conseguido, ser el campeón del Tour de Francia. Tambiénha ganado varias carreras clásicas y campeonatos nacionales.

Sin duda alguna los ciclistas más influyentes en la historia de Colombia son Nairo Quintana y Mariana Pajon, los cuales han ganado muchos títulos, marcado una época en este deporte y convertirlo tan masivo que mucha gente ahora lo suele practicar en su día a día.

En primer lugar, Nairo Quintana maravilló al mundo en el 2013 donde llegó segundo en el Tour de Francia, luego logró un par de podios en los siguientes años y un título tanto en España como en Italia. Además, tiene el récord de ser el primer latinoamericano en ganar el Giro de Italia, ser elúnico rodador en conseguir la camisa de mejor joven y mejor de la montaña en la GrandeBoucle, está en el puesto 61 de los mejores ciclistas de la historia y es el máximo ganador de etapascolombiano con 41.

Y para finalizar este listado aparece la reina del BMX, Mariana Pajon donde ha ganado múltiplesCopas del Mundo, Juegos Suramericanos, Campeonatos Nacionales y sus dos medallas de oro enlos Juegos Olímpicos en la prueba de BMX élite femenina (Londres 2012 y Rio 2016)

6. TEMAS.

6.1 Iniciación

- Elementos de protección personal
- Actividades mecánicas
- Actividades Propioceptivas
- Manejo espacio temporal
- Postura corporal
- Equilibrios estático y dinámico
- Maniobrabilidad
- Superación de obstáculos
- Juegos colectivos
- Manejo de la condición física
- Gymkhanas (pruebas)

6.2 Fundamentación

- Elementos de protección personal
- Actividades de Fuerza
- Actividades de velocidad
- Superación de obstáculos
- Condición física
- Técnica

- Trabajo individual y en equipo
- Ascensos y descensos
- Maniobrabilidad en la bicicleta
- Actividades de habilidad

6.3 Perfeccionamiento.

- Elementos de protección personal
- Trabajos de equilibrio
- Trabajos de fuerza
- Trabajos de velocidad
- Trabajos de resistencia
- Asensos y descensos
- Fundamentos técnico-tácticos
- Cadencia del pedaleo
- Posición del cuerpo
- Biomecánica de la bicicleta
- Curvas, remates y rotaciones
- Fugas, cambios de ritmo

7. MARCO CONTEXTUAL.

7.1 Cundinamarca.

Ubicación, Extensión y Límites.

El Departamento de Cundinamarca está situado en la parte central del país, localizado entre los 03º40'14'' y 05º50'11'' de latitud norte y los 73º03'08'' y 74º53'35'' de longitud oeste. Cuenta con una superficie de 24.210 km2 lo que representa el 2.12 % del territorio nacional.

Limita por el Norte con el departamento de Boyacá; por el Este con los departamentos de Boyacáy Meta; por el Sur con los departamentos de Meta, Huila y Tolima, y por el Oeste con el río Magdalena, que lo separa de los departamentos de Tolima y Caldas.

Gentilicio: Cundinamarqués.

Superficie

24.210

km2

Población

2'680.041 (Proyección DANE

2015)Densidad

110.70 Hab/Km2

División Administrativa.

El departamento de Cundinamarca está dividido en 116 municipios, 14 corregimientos, 177 inspecciones de policía, así como, numerosos caseríos y sitios poblados.

Los municipios están agrupados en 58 círculos notariales, con un total de 124 notarías; 3 círculos de registro con sede en Santafé de Bogotá y 13 oficinas seccionales; 1 distrito judicial con cabecera de circuito en Cáqueza, Facatativá, Gachetá, Girardot, La Palma, Leticia (Amazonas), Soacha, Fusagasugá, LaMesa, Villeta, Guaduas, Zipaquirá, Chocontá, Pacho y Ubaté. El departamento conforma la circunscripción electoral de Cundinamarca.

8. METODOLOGÍA DE TRABAJO.

La presente propuesta pedagógica para el deporte de Ciclismo de montaña en la provincia del

Sumapáz, fue realizada para las nuevas generaciones, con el fin de establecer un proceso formativo partiendo del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, siendo el modelo constructivista el punto de partida, el cual permite que los niños y jóvenes sean partícipes del proceso formativo, se formen como personas activas y sean capaces de tomar decisiones en cada aspecto que se presente.

Es así, como se quiere lograr por medio de un proceso pedagógico que los deportistas desarrollencapacidades, habilidades y destrezas motrices a través del deporte.

El ciclismo es una actividad que puede ofrecer beneficios que permitan formar personas en la sociedad, en el desarrollo de valores y en la mejora de hábitos de vida saludable, siendo beneficiados los niños y niñas de 6 a 17 años, que están divididos en tres categorías Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento.

Del mismo modo, la actividad física se enfatiza en el deporte y la recreación como estilo de vida saludable, aprovechamiento del tiempo libre y los procesos del desarrollo de las habilidades básicas y las habilidades motrices como también las condicionales.

Para todo lo anterior se pretende promover la escuela de Ciclo montañismo en un modelo pedagógico constructivista en una combinación con la teoría de la complejidad que

implique el aprendizaje a partir del método de lo simple a lo complejo (Niklas Luhmann teoría de la complejidad).

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111321 –
Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

9. CONTROL Y SEGUIMIENTO DE EVALUACION.

La escuela de formación de ciclismo de montaña de la provincia del Sumapáz, basara sus controlesen tres actividades que se desarrollaran al inicio del proceso, en la mitad y al finalizar, estos, se ejecutaran por medio de test y pruebas (establecidos por Indeportes Cundinamarca), las cuales son elaboradas para cada categoría. por otro lado, se realizarán test generales físicos y específicos, la evaluación se hará por medio de la obtención, comparación y análisis de los resultados, según lostest y pruebas realizados, con el fin de analizar cuál fue la evolución del deportista en los aspectos deportivos abordados durante el periodo de entrenamiento, se tendrá en cuenta el tiempo de formación del niño para realizar una evaluación equitativa.

Del mismo modo, Con respecto seguimiento de los deportistas, se realizará tomando como puntode partida el análisis visual obtenido por los instructores, a su vez, se usará la escala subjetiva deBorg en donde nos permite identificar la intensidad del ejercicio en función de la percepción de esfuerzo de cada participante, en donde muy agotado es el nivel más alto de esfuerzo y muy ligero es muy poco esfuerzo o cansancio, a continuación, imagen ilustrativa.

Imagen #1 escala de Borg.



La información suministrada anteriormente busca medir subjetivamente lo observado con loexpresado por los participantes y así extraer una conclusión del estado inicial y final del beneficiario y así, de esa manera, brindar un trabajo acorde a las necesidades y al contexto.

10. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Durante el desarrollo del proceso, la propuesta de horarios que se manejará para las sesiones de la escuela de formación de ciclismo de montaña, será una intervención con una intensidad horaria de 3 días a la semana, realizando dos horas por categoría. Cada mes se realizará una integración de carácter recreativo, integrando los tres grupos de la escuela formativa y se realizará una integración de carácter competitivo donde se le hará la invitación a los municipiosvecinos de Cundinamarca.

11. HORARIOS.

Tabla #1 horarios de entrenamiento municipios provincia del Sumapáz.

lunes	Martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	Domingo
Pasca Cundinamarca.						
Venecia Cundinamarca						
San Bernardo Cundinamarca						
Soacha Cundinamarca						
Cabrera Cundinamarca						

WEB – GRAFIA.

https://tibiritacundinamarca.micolombiadigital.gov.co/sites/tibiritacundinamarca/content/files/000209/10418_recreacion-y-deporte-indicaciones-plan-pedagogico-y-tecnico-2017.pdf marco legal

http://www.colombiamania.com/departamentos/cundinamarca.html ubicación de Cundinamarca.

educación y modelos pedagógicos http://www.boyaca.gov.co/SecEducacion/images/Educ_modelos_pedag.pdf junio de 2013

PREPARACIÓN FÍSICA Y REGLAMENTOS. Colección Deportivo Formativo. Editorial Kinesis.

Plan de gobierno departamental sector deportes y recreación.

Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio ARNOLD, R. (1981). Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas. PAIDOTRIBO. Barcelona.



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

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN Y APLICAN EL CAMINAR Y SUS GENERALIDADES COMO LAS SECUENCIAS
						CORRER	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN Y APLICAN ELCORRER Y SUS GENERALIDADES COMO LAS SECUENCIAS
						SALTAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN LOS MOVIMIENTOS BASICOS DEL SALTO
						ATRAPAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN Y DIFERENCIAN EN RECPECIONAR Y EL LANZAR
						LANZAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN Y DIFERENCIAN EN RECPECIONAR Y EL LANZAR
				2	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	EQUILIBRIO	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN EL EQUILIBRIO EXPLORANDO LOS DIVERSOS COMPORTAMIENTOS DE SUS MOVIMIENTOS CON CON Y SIN BICICLETA
						ACOPLAMIENTO	LOS NIÑOS SE APROPIARAN DE LA BICICLETA CON EL FIN DE REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN VARIAS DIRECCIONES Y EN DIFERENTES TIPOS DE TERRENO.
						RITMO	APRENDERÁ A TENER AUTONOMÍA DEL MOVIMIENTO Y A DESPLAZARSE MANTENIENDO UN RITMO CONSTANTE DE CARRERA.
						DIFERENCIACION	EL NIÑO SERÁ CAPAZ DE DIFERENCIAR ENTRE CADA MOVIMIENTO DE LAS PARTES DE SU CUERPO, MEDIANTE LA EJECUCIÓN QUE REALIZARÁ EN EL DEPORTE.
						ORIENTACION	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN E IDENTIFICAN LA UBICACIÓN TEMPOROESPACIAL Y EL MOVIMIENTO HACIA VARIAS DIRECCIONES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FLEXIBILIDAD	PASIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LOS DIVERSOS EJERCICIOS FLEXIBILIDAD
						ASITIDA	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LOS DIVERSOS EJERCICIOS FLEXIBILIDAD
						RESISTIDA	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LOS DIVERSOS EJERCICIOS FLEXIBILIDAD
				2	RESISTENCIA	ANAERORICA	LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS POR MEDIO DEL JUEGO ENTENDERAN Y RECONOCERAN
				3	VELOCIDAD	REACION	LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS POR MEDIO DEL JUEGO ENTENDERAN Y RECONOCERAN LA RAPIDEZ A PARTIR DEL FACTOR TIEMPO
						DESPLAZAMIENTO	LOS NIÑOS Y NIÑAS ENTENDERAN EL MOVERSE DE UN PUNTO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE O VARIABLE
						GESTUAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS ENTENDERAN COMO UNA PARTE DE COMUNICAICON CON EL ENTORNO POR MEDIO DE GESTOS, A PARTIR DE LA VISUALIZACIÓN
				4	FUERZA	ADAPTACION ANTOMICA	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LAS DIVERSAS PARTES DE SUS CUERPOS COMO EJECUTORES DE FUERZA
		TECNICO	DESTREZAS	1	PEDALEO	AJUSTES DE LA BICICLETA	APRENDERÁN ADECUAR LA BICICLETA DE ACUERDO A LAS MEDIDAS DEL CICLISTA.
						PIERNAS	LOS DEPORTISTAS APRENDERÁN A UTILIZAR LAS PIERNAS EJERCIENDO LA MISMA FUERZA EN EL PEDALEO.
				2	POSTURA DEL CUERPO EN LA BICICLETA	EL SILLIN	APRENDERÁN A MODIFICAR EL SILLÍN CORRECTAMENTE A LA ALTURA DE LA CADERA DE CADA DEPORTISTA.
						TIPO Y ALTURA DEL SILLIN	APRENDERÁN ADECUAR CORRECTAMENTE EL SILLÍN, EVITANDO TENER LAS RODILLAS FLEXIONADAS, PERMITIENDO QUE LA PIERNA ESTE CORRECTA AL PEDALEAR.
				3	MECANICA DE LA BICICLETA	PARTES	RECONOCER LAS PARTES DE LA BICICLETA
							SABER LOS ACCESORIOS DE LA BICICLETA.
							APRENDER A HACER EL MANTENIMIENTO DE LA BICI DE FORMA GENERAL.
							RECONOCER AJUSTE DE LA BICI CON RESPECTO A LA MORFOFISIOLOGIA
							REALIZAR EL AJUSTE DE DE LA BICI - CAMBIO
				4	INDUMENTARIA - PROTECCION PERSONAL	SEÑALIZACION	APRENDER LOS DIFERENTES FORMAS DE COMUNICACIÓN GESTUAL EN COMUNICACION DEL TRAFICO.
							RECONOCER LOS MOVIMIENTOS DE LAS MANOS ANTE LOS DIFRENTES RITMOS DE VELOCIDAD.
							RECONOCER LAS DIFERENTES SEÑALIZACION CON LA MANO EN LA MOVIVILIDAD.
				5	DESARROLLO DE HABILIDADES	OBSTACULOS	APRENDERÁN A DESARROLLAR LA HABILIDAD DE ESQUIVAR LOS DIFERENTES TIPOS DE OBSTACULOS.
						SLALOM	REALIZARAN SLALOM EN DIFERENTES VELOCIDADES Y DIRECCIONES.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN EL ORIGEN DEL CICLISMO EN COLOMBIA Y EL MUNDO.
						CARACTERISTICAS	IDENTIFICARA LAS CARACTERISTICAS DEL CICLISMO EN SIS DIFERENTES DISCIPLINAS
						BENEFISIOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LOS BENEFICIOS DE USAR LA BICICLETA COMO MEDIO PARA HACER DEPORTE O TRANSPORTARSE
						TIPOS DE CICLISMO	CONOCERA LAS DIFERENTES DICIPLINAS QUE SE DESENLASAN DENTRO DEL CICLISMO
				2	REGLAMENTACION	GENERALES	LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LAS REGLAS BASICAS DE CONVIVENCIA DENTRO DEL CICLISMO COMO USUARIO DE LA BICICLETA
						ESPECIFICAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LA REGLAMENTACION PROPIA DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA
				3	PRIMEROS AUXILIOS	ASPECTOS A TENER EN CUENTA, PRIMEROS AUXILIOS KIT BOTIQUIN	SABE EL BUEN USO DE ROPA ADECUADA SEGÚN LAS CONDICIONES CLIMATICAS EN UN RECORRIDO.
							RECONOCE LAS DIFERENTES MODALIDADES DEL CICLO MONTAÑISMO.
							RECONOCE LOS DIFERENTES MEDICAMENTOS EL USO DE ELEMENTOS PARA PRIMEROS AUXILIOS
							RECONOCE LOS DIFERENTES MEDICAMENTOS EL USO DE ELEMENTOS PARA PRIMEROS AUXILIOS
							RECONOCE LOS DIFERENTES MEDICAMENTOS EL USO DE ELEMENTOS PARA PRIMEROS AUXILIOS
				4	SEÑALIZACION	NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD	DISTINGUE LAS NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD (FIGURAS)
							DISTINGUE LAS NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD (FIGURAS)
							DISTINGUE LAS NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD (FIGURAS)
							DISTINGUE LAS NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD (FIGURAS)
							DISTINGUE LAS NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD (FIGURAS)
				5	SENTIDO DE PERTENENCIA	MATERIAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A CUIDAR Y DARLE BUEN USO A EL MATERIAL UTILIZADO
						BICICLETA	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A DARLE UN BUEN USO Y CUIDAR SU BICICLETA Y LA DEL OTRO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONVIVIRAN ARMONICIAMENTE TENIENDO COMO BASE EL RESPETO HACIA LOS COMPAÑEROS Y HACIA EL MISMO
						HONESTIDAD	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A SER HONESTOS CON SU ENTORNO Y CON EL MISMO
						PUNTUALIDAD	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN PUNTUALES A LA HORA DE LLEGAR A LOS ENTRENAMIENTOS
						COMPAÑERISMO	LOS NIÑOS Y NIÑAS AYUDARAN A SUS COMPAÑEROS SI ASI LO REQUIERE LA SITUACION DEL MOMENTO MIENTRAS SE ENCUENTRAN EN ALGUNA ACTIVIDAD
						RESPONSABILIDAD	EL NIÑO APRENDERA A SER RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y SUS ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LOS ENTRENEMIENTOS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERA LA IMPORTANCIA DEL ASEO PERSONAL
						ALIMENTACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERA LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION APROPIADA PARA EL DEPORTE
						PRESENTACION PERSONAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN Y APLICARAN EL LLEGAR CON ELEMENTOS Y ROPA APTA PARA EL BUEN DESARRILLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA
						DESCANSO Y SUEÑO	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A DESCANSAR Y A DORMIR LO SUFICIENTE PARA OPTENER SU MEJOR RENDIMIENTO EN EL DEPORTE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS ASIMILARAN LA PRACTICA DEPORTIVA COMO UN MOMENTO DE ESPARCIMIENTO Y CRECIMIENTO
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LOS VALORES OLIMPICOS Y A TRAVES DE LA PRETICA DEPORTIVA RECONOCERAN LA DISCIPLINA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	CONVIVENCIA DEPORTIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN EL DEPORTE COMO MOMENTO PARA COMPARTIR Y AYUDAR AL OTRO
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	APRENDERÁN A ESTAR SIEMPRE ATENTOS Y CONCENTRADOS DURANTE UNA EXPLICACIÓN DE UN TEMA O ACTIVIDAD A REALIZAR EN EL ESPACIO DEPORTIVO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CADENITA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN JUEGOS DONDE SE PUEDAN INTEGRAR CON LOS COMPAÑEROS QUE DE ESTA MANERA LES SIVA PARA RELFEXIONAR SOBRE LO QUE SE ESTA REALIZANDO
						CAMINATAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN CAMINATAS POR LAS DIFERENTES MONTAÑAS DEL MUNICIPIO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GALLINA CIEGA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN ESTE JUEGO CON LA FINALIDAD DE MEJORAR LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL
						ARO	LOS NIÑOS Y NIÑAS DESARROLLARAN LA HABILIDAD DE DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO PONIENDO LA ATENCION EN ELEMENTO
						GOLOSA	LOS NIÑOS Y NIÑAS MEJORARAN SU EQUILIBRIO A TRAVES DE ESTE JUEGO
						POLICIAS Y LADRONES	LOS NIÑOS DESARROLLARAN LA CAPACIDAD DE AGILIDAD Y RESISTENCIA ANTE LA SITUACION DEL JUEGO.
						YERMIS	LOS DEPORTISTAS LOGRARAN CREAR ESTRATEGIAS Y TOMAR DECICIONES POR MEDIO DE ESTE JUEGO
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	RESCATA LA BANDERA	LOS NIÑOS Y NIÑAS CREARAN ESTRATEJIAS Y DESARROLLARAN LA COMUNICACION CON EL DESARROLLO DE ESTE JUEGO
						ESTACIONES	LOS NIÑOS Y NIÑAS COMPETIRAN POR CATEGORIAS SUPERANDO DIFERENTES OBSTACULOS EN CADA ESTACION
				4	BICI TUR'S	RECORRIDO CIRCUITO DE SITIOS DE INTERES TURISTICO	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE CONOSER SU TERRITORIO COMO OPORTUNIDAD DE HACERLO VER COMO OPORTUNIDAD TURISTICA MODELO DE BICI TUR.
							IDENTIFICA QUE LOS JUEGOS RECREATIVOS AYUDAN A APRENDER CON MAYOR FACILIDAD.
							RECONOCE LA IMPORTANCIA DE CONOSER SU TERRITORIO COMO OPORTUNIDAD DE HACERLO VER COMO OPORTUNIDAD TURISTICA MODELO DE BICI TUR.
							IDENTIFICA QUE LOS JUEGOS RECREATIVOS AYUDAN A APRENDER CON MAYOR FACILIDAD.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERNOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS CADA TRIMESTRE EN LA ESCUELA DONDE ESTARAN INVITADOS LA PARTICIPACION DE DEPORTISTAS DE MUNICIPIOS VECINOS
						EXTERNOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN LOS DIFERENTES FESTIVALES QUE SE REALICEN EN MUNICIPIOS ALEDAÑOS

FECHA DE ENTREGA	07-mar-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOS NIÑOS Y NIÑAS SE ADAPTARAN A SU BICICLETA PARA REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES TIPOS DE TERRENO
						RITMO	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A DESPLAZARSE MANTENIENDO UN RITMO CONSTANTE DE CARRERA
						EQUILIBRIO	EL NIÑO MEJORARA EL EQUILIBRIO ATRAVES DE LA REALIZACION DE DE EJERCICIOS EN BICICLETA
						ORIENTACION	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A REALIZAR DESPLAZAMIENTOS MANTENIENDO LA UBICACION TEMPOROESPACIAL
						DIFERENCIACION	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE ANALIZAR Y DIFERENCIAR LOS MOVIMIENTOS REALIZADOS EN EL DEPORTE
						REACCIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE EJECUTAR Y PROPONER ACCIONES MOTRICES QUE REQUIERA LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR
						ADAPTACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS TENDRAN LA CAPACIDAD DE ADAPTARSE A LOS MOVIMIENTOS CAUSADOS POR UNA SITUACION REALIZADA DE IMPROVISTO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICAN LOS DIFERENTES PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO
						CORRER	LOS NIÑOS Y NIÑAS ESTARAN EN LA CAPACIDAD DE REALIZAR EL PATRON BACICO DE MOVIMIENTO MIENTRAS SE DESPLAZA
						SALTAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE REALIZAR SALTOS EN DIFERENTES DIRECIONES Y NIVELES
						RODAR	EL NIÑO DESARROLLARA LA CAPACIDAD DE RODAR EN DIFERENTES DIRECCIONES, RODAR CON ELEMENTOS, EJECUTAR ROLLOS INDIVIDUALES Y POR PAREJAS.
						ATRAPAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS PODRAN ATRAPAR OBJETOS EN DIFERENTES SITUACIONES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	DINAMICA	LOS NIÑOS Y NIÑAS GENERARAN UNA TENSION MUSCULAR PARA LOSGRAR UN DESPLAZAMIENTO
						EXPLOSIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS A ALTA INTENSIDAD EN UN LAPSO CORTO
						RESISTENCIA	LOS NIÑOS Y NIÑAS LA CAPACIDAD MANTENER UN ESFUERZO CONSTANTE DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO
						ESTATICA	LOS NIÑOS Y NIÑAS DESARROLLARAN UNA CONTRACCION MUSCULAR SIN GENER DESPLAZAMIENTO DEL CUERPO EN EL ESPACIO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN UNA ACTIVIDAD PROLONGADA CON POCA CARAGA Y PRECENCIA DE OXIGENO A UNA INTENSIDAD NO MAYOR AL 60% DE SU VO2MAXIMO
						ANAEROBICA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN ACTIVIDADES CON UNA INTENSIDAD MAYOR AL 60% DE SU VO2 MAXIMO CON UNA DURACION CORTA.
				3	VELOCIDAD	REACION	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE REACIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A UN ESTIMULO GENERADO EN UNA ACTIVIDAD
						DESPLAZAMIENTO	LOS NIÑOS Y NIÑAS SE DESPLAZARAN DE UN PUNTO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE SEGÚN LO INDIQUE LA ACTIVIDAD A REALIZAR
						GESTUAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS SE COMUNICARAN CON SU ENTORNO POR MEDIO DE GESTOS SEGÚN LO REQUIERA LA NECECIDAD DE COMUNICACIÓN
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS MEJORARAN SU FLEXIBILIDAD ACTIVA A TRAVES DE MOVIMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS
						PASIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS MEJORARAN SU FLEXIBILIDAD ACTIVA A TRAVES DE MOVIMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	PEDALEO	CADENCIA	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A MANEJAR LOS DISTINTOS TIPOS DE CADENCIA
						AJUSTE DE BICICLETA	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A ADECUAR LA BICICLETA DEACUERDO A SU FISOMORFOLOGIA
						POTENCIA	EL DEPORTISTA APRENDERAN A IDENTIFICAR LA POTENCIA ADECUADA PARA CADA ACTIVIDAD
						PIERNAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A UTILIZAR LAS DOS PIERNAS EJERCIENDO LA MISMA CANTIDAD DE FATIGA PARA CADA EXTREMIDAD
						TIRAR DE LOS PEDALES	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A TIRAR DE LOS PEDALES EN LUGAR DE EMPUJARLOS
				2	CADENCIA Y MARCHA DEL CICLISMO	QUE ES LA CADENCIA	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERA LO QUE ES LA CADENCIA Y ADECUARA LAS DISTINTAS FORMAS DE CADENCIA EN CADA ACTIVIDAD
						CADENCIA IDEAL	LLOS NIÑOS Y NIÑAS EXPERIMENTARAN Y ENCONTRARAN LA CADENCIA IDEAL PARA CADA UNO DE ELLOS
						MARCHAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LOS DIFERENTES TIPOS DE AVANCES DE SU BICICLETA Y APRENDERAN A REALIZARLOS
						LLANO	LOS NIÑOS Y NIÑAS ADECUARAN SU MEJOR CADENCIA EN TERRENO LLANO
						ASCENSOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A MANEJAR Y ENCONTRARAN LA CADENCIA IDEAL PARA LOS TERRENOS LLANOS
				3	TRABAJO RODILLOS	MEJORAR LA POSTURA EN RODILLOS	ACTIVIDADES DE SIMULACION DE POSTURA EN RODILLOS
				4	POSTURA SOBRE LA BICICLETA	ALTURA DEL SILLIN	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A UBICAR CORRECTAMENTE LA ALTURA DEL SILLIN
						INCLINACION DEL SILLIN	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN TOMAR LAS MEDIDAS PARA UNA CORRECTA INCLINACION DEL SILLIN
						RETROCESO DEL SILLIN	LOS NIÑOS Y NIÑAS TOMARAN LAS MEDIDAS CORRECTAS PARA LA POSTURA CORRECTA DEL SILLIN
						PUNTO DE CONTACTO CON EL PEDAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN QUE PUNTO DE APOYO LE FAVORECE MAS AL MOMENTO DE PEDALEAR
						MANILLAR	EL DEPORTISTA APRENDERA A USAR LA INCLINACION ADECUADA DEL MANILLAR PARA OBTENER UNA MEYOR EFICIENCIA
				5	DESCENSO, PLANOS Y ASCENSOS	EQUILIBRIO	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A DISTRIBUIR SU EQUILIBRIO DE ACUERDO A LA ACTIVIDAD QUE ESTE REALIZANDO
						RITMO	LOS NIÑOS Y NIÑAS ADECUARAN EL RITMO PERFECTO PARA ENFRENTAR CADA TERRENO
						RESPIRACION	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A RESPIRAR CORRECTAMENTE EN CADA TERRENO
						CAMBIOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A REALIZAR LOS CAMBIOS DE SUBICICLETA SEGÚN LA NECESIDAD DEL TERRENO
						PESO	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A DISTRIBUIR EL PESO SEGÚN EL TERRENO EN EL QUE ESTE CIRCULANDO
				6	TECNICA	SALTOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A AREALIZAR DIFERENTES TIPOS DE SALTOS
						ESCALERAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERANA REALIZAR ASCENSOS Y DESCENSOS EN ESCALERAS
						RAMPAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A REALIZAR RAMPAS EN ASCENSOS Y EN DESCENSO
						SLALOM	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN SLALIM EN DIFERENTES SENTIDOS Y VELOCIDADES
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN EL ORIGE DEL CICLISMO EN COLOMBIA Y EL MUNDO
						CARACTERISTICAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LAS CARACTERISTICAS DEL CICLISMO EN SUS DIFERENTES DISCIPLINAS
						BENEFICIOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LOS BENEFICIOS DE USAR LA BICICLETA COMO MEDIO PARA HACER DEPORTE O TRANSPORTARSE
						TIPOS DE CICLISMO	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LAS DIFERENTES DICIPLINAS QUE SE DESCENLAZAN DENTRO DEL CICLISMO
				2	REGLAMENTACION	GENERALES	LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LAS REGLAS BASICAS DE CONVIVENCIA DENTRO DEL CICLISMO COMO ENSEÑANZA DE LA BICICLETA
						ESPECIFICAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LA REGLAMENTACION PROPIA DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA
				3	FUND TECNICO	ALIMENTACION-HIDRATACION	PRODUCTOS RICOS EN AZUCARES BENEFICOS
							PRODUCTOS RICOS EN GRASAS - SATURADAS E IN SATURADAS
							PRODUCTO RICOS EN PROTEINAS (CARNE- POLLO- PESCADO)
							AGUA- HIDRATACION CONSTANTE CADA 15 MIN
							VEGETALES- FRUTAS
				4	SENTIDO DE FERTENENCIA	MATERIAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS CUIDARAN Y DARLE BUEN USO A EL MATERIAL UTILIZADO PARA EL DESARROLLO DE LA SENCIONES
						BICICLETA	APRENDERA A DARLE UN BUEN USO Y CUIDARAN SU BICICLETA Y LA DEL OTRO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONVIVIRAN ARMONICAMENTE TENIENDO COMO BASE EL RESPETO HACIA LOS COMPAÑEROS Y HACIA EL MISMO
						HONESTIDAD	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A SER HONESTO CON SU ENTORNO Y CON EL MISMO
						PUNTUALIDAD	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN PUNTUALES A LA HORA DE LLEGAR A LOS ENTRENAMIENTOS
						COMPAÑERISMO	LOS DEPORTISTAS AYUDARAN A SUS COMPAÑEROS SI ASI LO REQUIERE LA SITUACION DEL MOMENTO MIENTRAS SE ENCUENTRAN EN ALGUNA ACTIVIDAD
						RESPONSABILIDAD	EL NIÑO APRENDERA A SER RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y SUS ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LOS ENTRENEMIENTOS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERA LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION APROPIADA PARA EL DEPORTE
						ALIMENTACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN Y APLICARNA EL LLEGAR CON ELEMENTOS Y ROPA APTA PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA
						PRESENTACION PERSONAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A DESCANSAR Y A DORMIR LO SUFICIENTE PARA OPTENER SU MEJOR RENDIMIENTO EN EL DEPORTE
						DESCANSO Y SUEÑO	LOS NIÑOS Y NIÑAS ASIMILARAN LA PRACTICA DEPORTIVA COMO UN MOMENTO DE ESPARCIMIENTO Y CRECIMIENTO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A LUCHAR Y SUPERAR LOS OBSTACULOS QUE SE LE PRECENTEN DURANTE EL TRANSCURSO DE SU VIDA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	COMUNICACIÓN	RECONOCER LAS NORMAS DE CIRCULACION Y SEGURIDAD EN EQUIPO	FIGURA CONSERVAR LA DERECHA.
							FIGURA DESCENSO OBLIGATORIO.
							FIGURA PEATONAL
							FIGURA PARE-RESPETO A LOS SEMAFOROS Y SEÑALIZACION VIAL- CICLO RUTAS
							DIBUJOS SEÑALIZACION VIAL.
				5	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A ESTAR CONCENTRADOS Y PRESTAR ATENCION A LA EXPLICACION DE LAS ACTIVIDADES O LO QUE LE INDIQUE EL INSTRUCTOR
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A CONVIVIR DE UNA MANERA ARMONICA EN EL DESARROLLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CADENITA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN JUEGOS DONDE SE PUEDAN INTEGRAR CON LOS COMPAÑEROS QUE DE ESTA MANERA LES SIVA PARA REFLEXIONAR SOBRE LO QUE SE ESTA REALIZANDO
						CAMINATAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN CAMINATAS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GALLINA CIEGA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN ESTE JUEGO CON LA FINALIDAD DE MEJORAR LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL
						ARO	LOS NIÑOS Y NIÑAS DESARROLLARAN LA HABILIDAD DE DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO PONIENDO LA ATENCION EN ELEMENTO
						GOLOSA	LOS NIÑOS Y NIÑAS MEJORARAN SU EQUILIBRIO A TRAVES DE ESTE JUEGO
						YERMIS	LOS DEPORTISTAS LOGRARAN CREAR ESTRATEGIAS Y TOMAR DECICIONES POR MEDIO DE ESTE JUEGO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MUSICA	INTEGRACIÓN POR PARTE DE LOS DEPORTISTAS DEL GRUPO DE CICLISMO CON LA ESCUELA DE MÚSICA DEL MUNICIPIO.
						DANZAS	PARTICIPAR DE UNA INTEGRACIÓN DE DIFERENTES TIPOS DE DANZAN PARA TODOS LOS NIÑOS DEL MUNICIPIO QUE QUIERAN SER PARTÍCIPES.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RESCATA LA BANDERA	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS COMO ESCUELA DE FORMACIÓN DONDE TENGAMOS LA PARTICIPACIÓN DE DEPORTISTAS DE MUNICIPIOS VECINOS
						ESTACIONES	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN LOS DIFERENTES FESTIVALES QUE SE REALICEN EN MUNICIPIOS ALEDAÑOS
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERNOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS COMO ESCUELA DE FORMACIÓN DONDE TENGAMOS LA PARTICIPACIÓN DE DEPORTISTAS DE MUNICIPIOS VECINOS
						EXTERNOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN LOS DIFERENTES FESTIVALES QUE SE REALICEN EN MUNICIPIOS ALEDAÑOS

FECHA DE ENTREGA	07-mar-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTANISMO	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOS NIÑOS Y NIÑAS SE ADAPTARAN A SU BICICLETA PARA REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTAS TIPOS DE TERRENO
						RITMO	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A DESPLAZARSE MANTENIENDO UN RITMO CONSTANTE DE CARRERA
						EQUILIBRIO	EL NIÑO MEJORARA EL EQUILIBRIO ATRAVES DE LA REALIZACION DE DE EJERCICIOS EN BICICLETA
						ORIENTACION	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A REALIZAR DESPLAZAMIENTOS MANTENIENDO LA UBICACION TEMPOROESPACIAL
						DIFERENCIACION	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE ANALIZAR Y DIFERENCIAR LOS MOVIMIENTOS REALIZADOS EN EL DEPORTE
						REACCIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE EJECUTAR Y PROPONER ACCIONES MOTRICES QUE REQUIERA LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR
						ADAPTACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS TENDRAN LA CAPACIDAD DE ADAPTARSE A LOS MOVIMIENTOS CAUSADOS POR UNA SITUACION REALIZADA DE IMPROVISTO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICAN LOS DIFERENTES PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO
						CORRER	LOS NIÑOS Y NIÑAS ESTARAN EN LA CAPACIDAD DE REALIZAR EL PATRON BASICO DE MOVIMIENTO MIENTRAS SE DESPLAZA
						SALTAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE REALIZAR SALTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES Y NIVELES
						RODAR	EL NIÑO DESARROLLARA LA CAPACIDAD DE RODAR EN DIFERENTES DIRECCIONES, RODAR CON ELEMENTOS, EJECUTAR ROLLOS INDIVIDUALES Y POR PAREJAS
						ATRAPAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS PODRAN ATRAPAR OBJETOS EN DIFERENTES SITUACIONES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	DINAMICA	EL NIÑO REALIZARA CONTRACCIONES ISOTONICAS E ISOMETRICAS GENERANDO UNA TENCION MUSCULAR PARA LOGRAR UN DESPLAZAMIENTO
						EXPLOSIVA	LOS DEPORTISTAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS A ALTA INTENSIDAD EN UN LAPSO CORTO
						RESISTENCIA	EL NIÑO TENDRA LA CAPACIDAD DE MANTENER UN ESFUERZO CONSTANTE UN TIEMPO DETERMINADO
						ESTATICA	EL NIÑO SERA CAPAZ DE DESARROLLAR UNA CONTRAECION MUSCULAR SIN GENER DESPLAZAMIENTO DEL CUERPO EN EL ESPACIO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL NIÑO REALIZARA UNA ACTIVIDAD PROLONGADA CON POCA CARAGA Y PRECENCIA DE OXIGENO A UNA INTENSIDAD NO MAYOR AL 60% DE SU VO2MAXIMO
						SUBIDAS - ASENSOS 200 MTS	CAJON SUECO SUBIR EN UNA PIERNA PLANTIFLEXION 12 REPETICIONES CADA PIE, TRABAJO DE BRAZOS BICEPS TRICEPS PESO COPORAL, RETO BURPEE 20 SEGUNDOS CONTINUOS 10 SERIES CON DESCANSOS DE 10 SEGUNDOS, DURANTE 3 MIN
						ANAEROBICA	REALIZARAN ACTIVIDADES CON UNA INTENSIDAD MAYOR AL 60% DE SU VO2 MAXIMO CON UNA DURACION CORTA
				3	VELOCIDAD	REACION	EL NIÑO SERA CAPAZ DE REACIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A UN ESTIMULO GENERADO EN UNA ACTIVIDAD
						DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA SE DESPLAZARA DE UN PUNTO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE SEGÚN LO INDIQUE LA ACTIVIDAD A REALIZAR
						2 SERIES SPRIN 30 SEG- 30 200 METROS - 100	CIRCUITO DE 200 METROS PLANOS RECORRIDO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE SIN BICICLETA- CON BICICLETA, CIRCUITO DE OBSTACULOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, RELEVOS POR EQUIPO SIN BICICLETA Y CON BICICLETA
						GESTUAL	EL NIÑO DESARROLLARA DE COMUNICARSE CON SU ENTORNO POR MEDIO DE GESTOS SEGÚN LO REQUIERA LA NECESIDAD DE COMUNICACIÓN
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	EL NIÑO MEJORARA SU FLEXIBILIDAD ACTIVA A TRAVES DE MOVIMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS
						PASIVA	MEJORARA LA FLEXIBILIDAD PASIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE PROLONGEN SUS ARTICULACIONES
						PASIVA TES - WELS- X60 SEGUNDOS- DESPAZAMIENTO	TEST DE WELLS CON SEGA, EJERCICIO POR TALENTECIMIENTO CAJO SUECO SALTO, ACTIVIDAD DE BIOMETRÍA SALTO 1 PIE - 2 PIES, ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO Y MEJORA DE FLECIBILIDAD EXTREMIDADES SUPERIORES
		TECNICO	DESTREZAS	1	PEDALEO	CADENCIA	EL NIÑO APRENDERA A MANEJAR LOS DISTINTOS TIPOS DE CADENCIA
						AJUSTE DE BICICLETA	EL NIÑO APRENDERA A ADECUAR LA BICICLETA DEACUERDO A SU ESTATURA IDENTIFICANDO LOS AJUSTES
						POTENCIA	EL DEPORTISTA APRENDERA A IMPRIMIR LA POTENCIA ADECUADA PARA CADA ACTIVIDAD
						PIERNAS	APRENDERA A UTILIZAR LAS DOS PIERNAS EJERCIENDO LA MISMA CANTIDAD DE FATIGA PARA CADA EXTREMIDAD
						TIRAR DE LOS PEDALES	EL DEPORTISTA APRENDERA A TIRAR DE LOS PEDALES EN LUGAR DE EMPUJARLOS
				2	CADENCIA Y MARCHA DEL CICLISMO	QUE ES LA CADENCIA	EL DEPORTISTA CONOCERA LO QUE ES LA CADENCIA Y ADECUARA LAS DISTINTAS FORMAS DE CADENCIA EN CADA ACTIVIDAD
						CADENCIA IDEAL	LOS EXPORTISTAS EXPERIMENTARAN Y ENCONTRARAN LA CADENCIA IDEAL PARA CADA UNO DE ELLOS
						MARCHAS	LOS DEPORTISTAS CONOCERAN LOS DIFERENTES TIPOS DE AVANCES DE SU BICICLETA Y APRENDERAN A REALIZARLOS
						LLANO	LOS DEPORTITAS ADECUARAN SU MEJOR CADENCIA EN TERRENO LLANO
						ASCENSOS	LOS NIÑOS APRENDERAN A MANEJAR Y ENCONTRARAN LA CADENCIA IDEAL PARA LOS TERRENOS LLANOS
				3	POSTURA SOBRE LA BICICLETA	ALTURA DEL SILLIN	EL DEPORTISTAS APRENDERA A UBICAR CORRECTAMENTE LA ALTURA DEL SILLIN
						INCLINACIÓN DEL SILLIN	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN TOMAR LAS MEDIDAS PARA UNA CORRECTA INCLINACION DEL SILLIN
						RETROCESO DEL SILLIN	SE TOMARAN LAS MEDIDAS CORRECTAS PARA LA POSTURA CORRECTA DEL SILLIN
						PUNTO DE CONTACTO CON EL PEDAL	EL NIÑO CONOCERA QUE PUNTO DE APOYO LE FAVORECE MAS AL MOMENTO DE PEDALEAR
						MANILLAR	EL DEPORTISTA APRENDERA A USAR LA INCLINACION ADECUADA DEL MANILLAR PARA OBTENER UNA MOYOR EFICIENCIA
				4	DESENSO, PLANOS Y ASCENSOS	EQUILIBRIO	EL NIÑO APRENDERA A DISTRIBUIR SU EQUILIBRIO DE ACUERDO A LA ACTIVIDAD QUE ESTE REALIZANDO
						RITMO	EL DEPORTISTA EMPRENDERA A ADECUAR EL RITMO PERFECTO PARA ENFRENTAR CADA TERRENO
						RESPIRACION	APRENDERA A RESPIRAR CORRECTAMENTE EN CADA TERRENO
						CAMBIOS	EL DEPORTISTA APRENDERA A REALIZAR LOS CAMBIOS DE SU BICICLETA SEGÚN LA NECESIDAD DEL TERRENO
						PESO	EL NIÑO APRENDERA A DISTRIBUIR EL PESO SEGÚN EL TERRENO EN EL QUE ESTE CIRCULANDO
				5	TECNICA	SALTOS	LOS DEPORTISTAS APRENDERANA REALIZAR DIFERENTES TIPOS DE SALTOS
						ESCALERAS	LOS NIÑOS APRENDERANA REALIZAR ASCENSOS Y DESCENSOS EN ESCALERAS
						RAMPAS	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN A REALIZAR RAMPAS EN ASCENSOS Y EN DESCENSO
						SLALOM	REALIZARAN SLALM EN DIFERENTES SENTIDOS Y VELOCIDADES
		TACTICO		1	TRABAJO EN EQUIPO	ESCALADORES RODADORES VELOCISTAS	LOS DEPORTISTAS CONOCERAN LA LABOR DE CADA UNO DE ESTOS ROLES DENTRO DEL CICLISMO
				2	FUGAS	TIPOS D DEFUGAS	LOS DEPORTISTAS VIVENCIARAN CADA TIPO DE FUGA Y SABRAN PARA QUE SIRVE CADA UNA DE ELLAS
				3	CAMBIOS DE RITMO	ACELERACIONES	LOS NIÑOS VIVENCIARAN LAS ACELERACIONES Y CONOCERAN PARA QUE Y CUANDO SE UTILIZAN
						ATAQUES	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN EN QUE MOMENTO SE DEBE HACER UN ATAQUE SEGÚN SUS SENSACIONES
						INTERVALOS	LOS NIÑOS APRENDERAN A REALIZAR CAMBIOS DE RITMO POR INTERVALOS O SERIES
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN EL ORIGE DEL CICLISMO EN COLOMBIA Y EL MUNDO
						CARACTERISTICAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LAS CARACTERISTICAS DEL CICLISMO EN SUS DIFERENTES DISCIPLINAS
						BENEFICIOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LOS BENEFICIOS DE USAR LA BICICLETA COMO MEDIO PARA HACER DEPORTE O TRANSPORTARSE
						TIPOS DE CICLISMO	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LAS DIFERENTES DICIPLINAS QUE SE DESENCALLAN DENTRO DEL CICLISMO
				2	REGLAMENTACION	GENERALES	LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LAS REGLAS BASICAS DE CONVIVENCIA DENTRO DEL CICLISMO COMO USUARIO DE LA BICICLETA
						ESPECIFICAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LA REGLAMENTACION PROPIA DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA
				3	SEÑALIZACION	NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LA FIGURA CONSERVAR LA DERECHA.
							LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LA FIGURA DE CEDA EL PASO
							LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LA FIGURA PEATONAL
							LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LA FIGURA PARE RESPETO A LOS SEMAFOROS Y SEÑALIZACION VIAL CICLO RUTAS
							LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN DIBUJOS DE SEÑALIZACION VIAL
				4	SENTIDO DE PERTENENCIA	MATERIAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS CUIDARAN Y DARLE BUEN USO A EL MATERIAL UTILIZADO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIONES
						BICICLETA	APRENDERA A DARLE UN BUEN USO Y CUIDARAN SU BICICLETA Y LA DEL OTRO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONVIVIRAN ARMONICAMENTE TENIENDO COMO BASE EL RESPETO HACIA LOS COMPAÑEROS Y HACIA EL MISMO
						HONESTIDAD	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A SER HONESTO CON SU ENTORNO Y CON EL MISMO
						PUNTUALIDAD	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN PUNTUALES A LA HORA DE LLEGAR A LOS ENTRENAMIENTOS
						COMPAÑERISMO	LOS DEPORTISTAS AYUDARAN A SUS COMPAÑEROS SI ASI LO REQUIERE LA SITUACION DEL MOMENTO SI ESTA SE ENCUENTRAN EN ALGUNA ACTIVIDAD
						RESPONSABILIDAD	EL NIÑO APRENDERA A SER RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y SUS ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LOS ENTRENEMIENTOS
				2	TRABAJO EN EQUIPO	SABER RODAR EN GRUPO	ACTIVIDAD RELEVOS EN RITMOS CAMBIOS DE POSOSICION EN FILA 4 KILOMETROS
							ACTIVIDAD RELEVOS EN RITMOS CAMBIOS DE POSOSICION EN PAREJAS 8 KILOMETROS
							ACTIVIDAD RELEVOS TOMANDO POSICIONES DE LIDER
							ACTIVIDAD RELEVOS TOMANDO POSICIONES DE LIDER GUIA DEL TERRENO
				3	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERA LA IMPORTANCIA DEL ASEO PERSONAL
						ALIMENTACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERA LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION APROPIADA PARA EL DEPORTE
						PRESENTACION PERSONAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN Y APLICARNA EL LLEGAR CON ELEMENTOS Y ROPA APTA PARA EL BUEN DESARRILLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA
						DESCANSO Y SUEÑO	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A DESCANSAR Y A DORMIR LO SUFICIENTE PARA OPTENER SU MEJOR RENDIMIENTO EN EL DEPORTE
				4	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS ASIMILARAN LA PRACTICA DEPORTIVA COMO UN MOMENTO DE ESPARCIMIENTO Y CRECIMIENTO
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A LUCHAR Y SUPERAR LOS OBSTACULOS QUE SE LE PRECENTEN DURANTE EL TRANSCURSO DE SU VIDA
				5	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A ESTAR CONCENTRADOS Y PRESTAR ATENCION A LA EXPLICACION DE LAS ACTIVIDADES O LO QUE LE INDIQUE EL INSTRUCTOR
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A CONVIVIR DE UNA MANERA AMIGABLE EN EL DESARROLLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CADENITA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN JUEGOS DONDE SE PUEDAN INTEGRAR CON LOS COMPAÑEROS QUE SE ESTA MANERA LES SIVA PARA RELACIONARSE SOBRE LO QUE SE ESTA REALIZANDO
						CAMINATAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN CAMINATAS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GALLINA CIEGA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN ESTE JUEGO CON LA FINALIDAD DE MEJORAR LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL
						ARO	LOS NIÑOS Y NIÑAS DESARROLLARAN LA HABILIDAD DE DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO PONIENDO LA ATENCION EN ELEMENTO
						GOLOSA	LOS NIÑOS Y NIÑAS MEJORARAN SU EQUILIBRIO A TRAVES DE ESTE JUEGO
						YERMIS	LOS DEPORTISTAS LOGRARAN CREAR ESTRATEGIAS Y TOMAR DECICIONES POR MEDIO DE ESTE JUEGO
							LOS NIÑOS Y NIÑAS CREARAN ESTRATEGIAS Y DESARROLLARAN LA COMUNICACIÓN CON EL DESARROLLO DE ESTE JUEGO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MUSICA	INTEGRACIÓN POR PARTE DE LOS DEPORTISTAS DEL GRUPO DE CICLIBAS CON LA ESCUELA DE MUSICA DEL MUNICIPIO.
						DANZAS	PARTICIPAN DE UNA INTEGRACIÓN DE DIFERENTES TIPOS DE DANZAN PARA TODOS LOS NIÑOS DEL MUNICIPIO QUE QUIERAN SER PARTICIPES
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RESCATA LA BANDERA	LOS NIÑOS Y NIÑAS COMPETIRAN POR CATEGORIAS SUPERANDO DIFERENTES OBSTACULOS EN CADA ESTACION
						ESTACIONES	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS COMO ESCUELA DE FORMACION DONDE TENGAMOS LA PARTICIPACION DE DEPORTISTAS DE MUNICIPIOS VECINOS
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERNOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN LOS DIFERENTES FESTIVALES QUE SE REALICEN EN MUNICIPIOS ALEDAÑOS
						EXTERNOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS COMO ESCUELA DE FORMACIÓN DONDE TENGAMOS LA PARTICIPACIÓN DE DEPORTISTAS DE MUNICIPIOS VECINOS

FECHA DE ENTREGA	07-mar-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA									
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO									
DEPORTE / MODALIDAD:		CICLOMONTAÑISMO							
MUNICIPIO:		CABRERA							
NOMBRE DEL FORMADOR:		LEONARDO MARTINEZ VARELA							
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9;00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
1:00 pm A 3:00 pm	GRUPO	INICIACION			INICIACION				
	SEDE DE TRABAO	GUALCALA			COLISEO MUNICIPAL				
3:00 PM A 5: 00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO	GUALCALA			COLISEO MUNICIPAL				
5:00 P.M. A 7: 00 P.M.	GRUPO	PERFECIONAMIENTO			PERFECIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	GUALCALA			COLISEO MUNICIPAL				
9:00 A.M A 11:00 A.M	GRUPO							INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO							ARIARE	
1:00 P.M. A 3:00 P.M.	GRUPO							FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAJO							ARIARE	
3:00 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO							PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO							ARIARE	
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			LEONARDO MARTINEZ VARELA						

OBLIGACION # 3

Desarrolle las actividades propuestas en el plan pedagógico y malla curricular en las sesiones realizadas de cada nivel deportivo, en el municipio de Cabrera durante el mes de agosto.

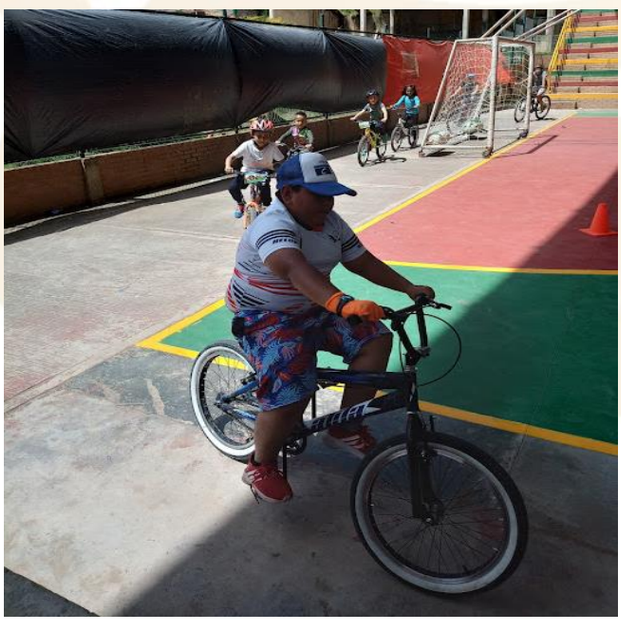
.

INICIACION









FUNDAMENTACION



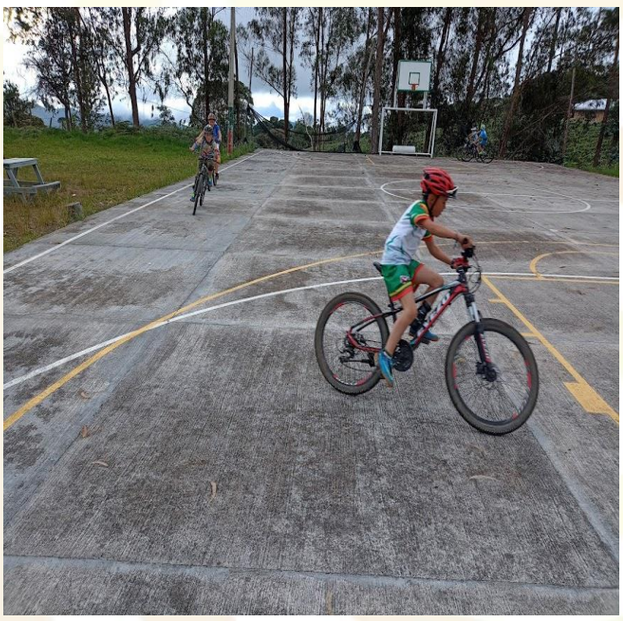






PERFECCIONAMIENTO









OBLIGACION # 4

Formato de asistencia, dividido por edades, sector, género y grupos poblacionales.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE CICLOMONTAÑISMO

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIAD	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	2		2												2
7 AÑOS	3	2	2	1	1	1									5
8 AÑOS	4	3	2	2		2									7
9 AÑOS	2	1		2	1										3
10 AÑOS	2		1	1											2
11 AÑOS	2	1	1	1		1									3
12 AÑOS	2	1		2		1									3
13 AÑOS	3	1		3		1									4
14 AÑOS	1		1												1
15 AÑOS															0
16 AÑOS		1				1									1
17 AÑOS															0
TOTALES	21	10													31

CONTROL DE ASISTENCIA

INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO
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	YEIMER ALEXIS PEÑA JIMENES	3212800915	1			1			1	1			1			1				1			1	1			1			1	0			12	11	1	92%
2	EMILY JULIANA LOPEZ ROMERO	3214475945	1			1			1	1			1			1				1			1	1			1			0	1			12	11	1	92%
3	LEYBER ALEXIS PINZON GARCIA	3204568042	1			1			1	1			1			1				1			1	1			0			1	1			12	11	1	92%
4	KEVIN SANTIAGO BELTRAN MOLINA	3138555892	1			1			1	1			1			1				1			1	0			1			1	1			12	11	1	92%
5	KEVIN ALEJANDRO MORA LOPEZ	3115595968	1			1			1	1			1			1				1			0	1			1			1	1			12	11	1	92%
6	JOHANN ANDRES DAZA LOPEZ	3108041195	1			1			1	1			1			1				0			1	1			1			1	1			12	11	1	92%
7	SAMUEL FELIPE VELOZA CANTOR	3144230938	1			1			1	1			1			0				1			1	1			1			1	1			12	11	1	92%
8	SANTIAGO PARDO PARDO	3132223036	1			1			1	1			0			1				1			1	1			1			1	1			12	11	1	92%
9	KEVIN STIVEN BONILLA VELASQUEZ	3118542010	1			1			1	0			1			1				1			1	1			1			1	1			12	11	1	92%
10	ALISSON MARIANA VELASQUEZ NIÑO	3106826853	1			1			0	1			1			1				1			1	1			1			1	1			12	11	1	92%
11	JUAN FRANCISCO RIOS MARTINEZ	3219668009	1			0			1	1			1			1				1			1	1			1			1	1			12	11	1	92%
12	ALEXANDRA CALDERON MARTINEZ	3132667485	0			1			1	1			1			1				1			1	1			1			1	1			12	11	1	92%
13	JESUS DAVID LOPEZ GONZALEZ	3125935289	1			0			1	1			1			1				1			1	1			1			1	1			12	11	1	92%
14	ANGEL NICOLAS MARTINEZ LOPEZ	3134056383	1			1			0	1			1			1				1			1	1			1			1	1			12	11	1	92%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!

FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO
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	SAMUEL STIVEN MARTINEZ LOPEZ	3134056383	1			0			1	1			1			1				1			1	1			1			1	1			11	10	1	91%
2	SAMUEL DIAZ GONZALEZ	3134532523	1			1			1	1			1			0				1			1	1			1			1	1			11	10	1	91%
3	EIDER DAMIAN CASTILLO GALARZA	3227295565	1			1			0	1			1			1				1			1	1			1			1	1			11	10	1	91%
4	HAROLD ANDREY VILLALBA DIMATE	3228133867	1			1			1	0			1			1				1			1	1			1			1	1			11	10	1	91%
5	YADER ANDRES GARCIA SUAREZ	3201165136	1			1			1	1			0			1				1			1	1			1			1	1			11	10	1	91%
6	EIDER YESID VILLALOBOS CANTOR	3124208932	1			1			1	1			1			0				1			1	1			1			1	0			11	9	2	82%
7	CARLOS ANDRES GARCIA MARTINEZ	3118871002	1			1			1	1			1			1				0			1	1			1			1	1			11	10	1	91%
8	VALERIA BEJARANO GUERRERO	3123087377	1			1			1	1			1			1				1			0	1			1			1	1			11	10	1	91%
9	MICHELL ALEXANDRA DIMATE ROMERO	3157333267	1			1			1	1			1			1				1			1	0			1			1	1			11	10	1	91%
10	WILIAM JAVIER GARZON PULISO	3123953222	1			1			1	1			1			1				1			1	1			0			1	1			11	10	1	91%
11	JAVIER ESNEIDER BEJARANO PARADA	3173536649	1			1			1	1			1			1				1			1	1			1			0	1			11	10	1	91%
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO
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	SAMUEL GERONIMO QUINTERO PEREZ	3208569994	1			0			1	1			1			1				1			1	1			1			1	0			11	9	2	82%
2	XIOMARA CALDERON MARTINEZ	3186268855	1			1			0	1			1			1				1			1	1			1			0	1			11	9	2	82%
3	ANDRES STIVEN CALDERON MARTINEZ	3186268855	1			1			1	0			1			1				1			1	1			0			1	1			11	9	2	82%
4	GREICY DAZA LOPEZ	3108041195	1			1			1	1			0			1				1			1	0			1			1	1			11	9	2	82%
5	MIGEL ANGEL PULIDO RODRIGEZ	3142278585	1			1			1	1			1			0				1			0	1			1			1	1			11	9	2	82%
6	FRANZ JHOSEP ALFONSO BEJARANO	3142643390	1			0			1	1			1			1				0			1	1			1			1	1			11	9	2	82%
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBLIGACION # 5

Difundí la imagen institucional de Indeportes Cundinamarca, a través de redes sociales.



Obligación # 6

Elabore y ejecute las sesiones de clase acordes a la intensidad horaria con temáticas especificas en cada etapa del proceso formativo.

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**01/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:1:00-3:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MANIOBRABILIDAD DE LA BICICLETA						
Objetivo Especifico: MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA						
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.LOS DEPORTISTAS RODARAN 5 MINUTOS A UN		Desplazamiento	**x**	30 MINUTOS	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.TRABAJAREMOS CON PELOTAS LOS NIÑOS	Diferenciación	X	30 MINUTOS	
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.PASO DE OBSTACULOS, LOS DEPORTISTAS	**x**		**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	

FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**04/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:1:00-3:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MANIOBRABILIDAD DE LA BICICLETA

Objetivo Especifico: MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA

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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.LOS DEPORTISTAS RODARAN DURANTE 20	Resistencia	Aerobica	X	30 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.LOS DEPORTISTAS RODARAN POR ENCIMA DE	Equilibrio	X	30 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.SE ORGANIZARAN POR PAREJAS UNO SE	**x**		**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**07/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:01:00-3:00**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IMPORTANCIA DE LOS DESARROLLOS							
Objetivo Especifico: ENSEÑARA A LOS NIÑOS A MANEJAR LOS DESARROLLOS DE LA BICICLETA SEGÚN EL TERRENO							
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.LOS NIÑOS SE DESPLAZAN DE UN LADO A OTRO	Fuerza	Maxima	**X**	20 MINUTOS	
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAREMOS UNA PRUEBA DE OBSTACULOS		Desplazamiento	**X**	20 MINUTOS	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.LOS NIÑOS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS EN	**X**		**25 MINUTOS**	
2.TRABAJAREMOS DESARROLLOS DE LA BICICLETA	**X**		**25 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	

FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**08/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:01:00-3:00**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: INPORTANCIA DE LOS DESARROLLOS							
Objetivo Especifico: ENSEÑARA ALOS NIÑOS A MANEJAR LOS DESARROLLOS DE LA BICICLETA SEGÚN EL TERRENO							
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3. RODARAN A UNA INTENCIDAD DEL 50% DE LA	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5..LOS NIÑOS SE DESPLASARAN DE UN LADO A	Velocidad	Maxima	**X**	20 MINUTOS	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.LOS NIÑOS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS EN	**X**	**X**	**25 MINUTOS**	
2.TRABAJAREMOS CADENCIA DE PEDALEO ALTA Y	**X**	**X**	**25 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	

FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**11/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:01:00-3:00**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: INPORTANCIA DE LOS DESARROLLOS

Objetivo Especifico: ENSEÑARA ALOS NIÑOS A MANEJAR LOS DESARROLLOS DE LA BICICLETA SEGÚN EL TERRENO

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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.LOS NIÑOS SE MONTARAN EN LA BICICLETA Y	Equilibrio	X	20 MINUTOS
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.LOS NIÑOS SE SENTARAN DEJANDO SU	Reacción	X	20 MINUTOS
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.PARTIDA EN GRUPO PARA MEJORAR EL	**X**		**25 MINUTOS**	
2.SE HUBICARAN EN PAREJAS UNO AL LADO DEL	**X**		**25 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**14/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:01:00-3:00**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR EL EQUILIBRIO DELOS DEPORTISTAS						
Objetivo Especifico: MEJORAR EL EQUILIBRIO DE LOS DEPORTISTAS SOBRE LA BICICLETA						
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3.CICLO PASEO 12 KILOMETROS PLANOS	Resistencia	Aerobica	X	90 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**15/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**		**Hora:01:00-3:00**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA					**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR EL EQUILIBRIO DELOS DEPORTISTAS								
Objetivo Especifico: MEJORAR EL EQUILIBRIO DE LOS DEPORTISTAS SOBRE LA BICICLETA								
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2REALIZAREMOS REPETICIONES DE SPRINT DE 20		Explosiva	X	20 MINUTOS	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. LOS NIÑOS SE DESPLAZARAN SUPERANDO	Equilibrio	X	25 MINUTOS
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.SE DESPLAZARAN POR UN ESPACIO ANCHO EN	**X**		**25 MINUTOS**	
2. LOS DEPORTISTAS SE ORGANIZARAN EN	**X**		**20 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**18/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:01:00-3:00**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8 AÑOS**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR EL EQUILIBRIO DELOS DEPORTISTAS

Objetivo Especifico: MEJORAR EL EQUILIBRIO DE LOS DEPORTISTAS SOBRE LA BICICLETA

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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.RODARAN ALREDEDOR DEL CAMPO DURANTE 30	Resistencia	Aerobica	X	30 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS SOSTENIENDO	**X**		**30 MINUTOS**	
2.LOS DEPORTISTAS SE HUBICARAN EN PAREJAS Y	**X**		**30 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	

FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**21/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:01:00-3:00**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MEJORAR EL EQUILIBRIO DELOS DEPORTISTAS						
Objetivo Especifico: MEJORAR EL EQUILIBRIO DE LOS DEPORTISTAS SOBRE LA BICICLETA						
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. REALIZARAN UN SPRINT DE 30 METROS AL	Velocidad	Maxima	**X**	30 MINUTOS	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.RODARAN PARADOS EN LOS PEDALES	**X**		**30 MINUTOS**	
2.REALIZARAN CURVAS Y GIROS CON ESPACIOS	**X**		**30 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha: 22/08/2022	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:1:00-3:00**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MANIOBRABILIDAD DE LA BICICLETA					
Objetivo Especifico: MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA					
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.EN GRUPOS REALIZAREMOS RELEVOS DE 50 MT		Anaerobica	**X**	15 MINUTOS	
5.HAREMOS RELEVOS DE 50 METROS EN GRUPOS	Velocidad	Maxima	**X**	15 MINUTOS	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2.REALIZAREMOS TRABAJOS POR PAREJAS DONDE	Ritmo	x	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.TODOS TENDRAN QUE INTENTAR LANSAR UNA	Reacción	X	20 MINUTOS	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1REALIZAREMOS ACTIVIDADES DE		**X**	**15 MINUTOS**	
2.TRABAJAREMOS DESPLAZAMIENTOS		**X**	**10 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	

FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha: 25/08/2022	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:1:00-3:00**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MANIOBRABILIDAD DE LA BICICLETA					
Objetivo Especifico: MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA					
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1. REALIZAREMOS UN CIRCUITO DE PRUEBAS	**x**		**50 MINUTOS**	
2.LOS ALUMNOS RODARAN LIBREMENTE POR EL	**X**		**40 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	

FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha: 28/08/2022	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:1:00-3:00**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MANIOBRABILIDAD DE LA BICICLETA						
Objetivo Especifico: MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA						
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.LA ENCERRONA, TODOS RODARAN LIBREMENTE		Reacciòn	X	30 MINUTOS	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. LOS NIÑOS RODARAN POR EL CAMPO EN	Orientación	X	30 MINUTOS	
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1. ORDENA LA CASA LOS DEPORTISTAS TENDRAN	**x**		**30 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	

FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha: 29/08/2022	Lugar:COLISEO MUNI	Municipio:CABRERA	Hora:1:00-3:00	N° de sesión: 13	N° de semana: 5
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA			N° de deportistas: 20		Edades: 6-8 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: MANIOBRABILIDAD DE LA BICICLETA					
Objetivo Especifico: MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA					
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	X	3 MINUTOS	LINEAS PEGADAS EN EL PISO
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	X	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO,
	Capacidad	Manifestaciòn			BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.LOS DEPORTISTAS RODARAN 5 MINUTOS A UN		Desplazamiento	x	30 MINUTOS	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS ,
1.	Acoplamiento			BICICLETA
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.TRABAJAREMOS CON PELOTAS LOS NIÑOS	Diferenciación	X	30 MINUTOS	
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS,
1.PASO DE OBSTACULOS, LOS DEPORTISTAS	x		30 MINUTOS	BICICLETAS.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	

FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA

FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**01/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:3:00-5:00**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA							
Objetivo Especifico: MEJORAR LA CADENCIA DE PEDALEO DE LOS DEPORTISTAS							
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.REALIZAREMON UN FONDO DE 16 KILOMETROS	Resistencia	Aerobica	X	80 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.	**X**		**50 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha: 04/08/2022	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:3:00-5:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA

Objetivo Especifico: MEJORAR EN LOS NIÑOS LA CADENCIA EN LA BICICLETA

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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.RODARAN A UNA INTENCIDAD DEL 50% DE LA FC	Resistencia	Aerobica	X	30 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1. LOS NIÑOS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS EN	**x**		**30 MINUTOS**	
2.RABAJAREMOS CADENCIA DE PEDALEO ALTA Y	**X**		**30 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	

FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**07/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:3:00-5:00**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA							
Objetivo Especifico: MEJORAR EN LOS NIÑOS LA CADENCIA EN LA BICICLETA							
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS EN UNA	Fuerza	Maxima	**X**	20 MINUTOS	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.EJERCICIOS DE YOGA PARA GANAR	Flexibilidad	Estatica	**X**	20 MINUTOS	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.TRABAJARAN CADENCIA DE PEDALEO Y	**x**		**25 MINUTOS**	
2.POSISION AERODINAMICA EN LA BICICLETA	**X**		**25 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**08/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**		**Municipio:CABRERA**		**Hora:3:00-5:00**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA						**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA									
Objetivo Especifico: MEJORAR EN LOS NIÑOS LA CADENCIA EN LA BICICLETA									
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		Recompensa	X		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES						**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**		
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A		Introduccion a la clase		**X**		3 MINUTOS			
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA		llamado a lista		**X**		3 MINUTOS			
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS		Movilidad Articular		**X**		7 MINUTOS			
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y		Calentamiento		**X**		7 MINUTOS			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**		
		Capacidad	**Manifestaciòn**						
1. REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS EN UNA		Fuerza	Maxima	**X**		90 MINUTOS			
2.			Explosiva						
3.		Resistencia	Aerobica						
4.			Anaerobica						
5.		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.			Reacciòn						
8.		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**				**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**		
1.		Acoplamiento							
2		Ritmo							
3.		Equilibrio							
4.		Orientación							
5.		Diferenciación							
6		Reacción							
7.		Adaptación							
8.		Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		**Tècnico**		**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**		
1.									
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**		
1.Estiramiento			5 MINUTOS		ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			5 MINUTOS		SE REALIZARAN LOS FEEDBACK				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			5 MINUTOS		REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			5 MINUTOS		SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE				
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA									

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**11/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**		**Municipio:CABRERA**		**Hora:3: 00-5:00**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA						**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR LA VELOCIDAD									
Objetivo Especifico: MEJORAR LA VELOCIDAD MAXIMA DE LOS DEPORTISTAS									
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.REALISAREMOS DOS SERIES DE 5 REPETICIONES	Velocidad	Maxima	**X**	90 MINUTOS	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**14/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:3:00-5:00**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR LA VELOCIDAD						
Objetivo Especifico: MEJORAR LA VELOCIDAD MAXIMA DE LOS DEPORTISTAS						
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.RODAREMOS CON UNA CADENCIA ALTA	**X**		**90 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**15/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:3:00-5:00**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR LA RESISTENCIA						
Objetivo Especifico: MEJORAR LA RESISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS						
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.REALIZAREMOS UN FONDO DE 15 KILOMETROS	Resistencia	Aerobica	X	90 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.	**X**			
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**18/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:3:00-5:00**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA							
Objetivo Especifico: MEJORAR LA CADENCIA DE PEDALEO DE LOS DEPORTISTAS							
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	**LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO,**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS ,**
1.	Acoplamiento			**BICICLETA**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS,**
1.CON EL PLATO PEQUEÑO Y PIÑON GRANDE	**X**		**90 MINUTOS**	**BICICLETAS.**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	

FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**21/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:3:00-5:00**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA							
Objetivo Especifico: MEJORAR LA CADENCIA DE PEDALEO DE LOS DEPORTISTAS							
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.REALISAREMOS UN FONDO CON UNA	Resistencia	Aerobica	X	90 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.	**X**			
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**22/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:3:00-5:00**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA							
Objetivo Especifico: MEJORAR LA CADENCIA DE PEDALEO DE LOS DEPORTISTAS							
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.REALIZAREMOS UN DESPLAZAMIENTO DONDE		Anaerobica	**X**	50 MINUTOS	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2RODAREMOS EN TERRENO LLANO CON PIÑON	Ritmo	X	30 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.	**X**			
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**25/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:3:00-5:00**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA							
Objetivo Especifico: MEJORAR LA CADENCIA DE PEDALEO DE LOS DEPORTISTAS							
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	**LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO,**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS ,**
1.	Acoplamiento			**BICICLETA**
2	Ritmo			
3. NOS AYUDAREMOS DE UN BALON DE	Equilibrio	X	30 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS,**
1.TRABAJAREMOS DANDO PEDALASOS CON UNA	**X**		**50 MINUTOS**	**BICICLETAS.**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**28/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:3:00-5:00**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA							
Objetivo Especifico: MEJORAR LA CADENCIA DE PEDALEO DE LOS DEPORTISTAS							
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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.LOS DEPORTISTAS CORRERAN CON ZACADAS		Desplazamiento	**X**	30 MINUTOS	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.N UN TERRENO PLANO RELIZAREMOS 3 SERIES	**X**		**50 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	

FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**29/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:3:00-5:00**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA

Objetivo Especifico: MEJORAR LA CADENCIA DE PEDALEO DE LOS DEPORTISTAS

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		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. REALIZAREMOS SALIDAS DE DIFERENTES		Reacciòn	X	30 MINUTOS	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1. RESISTENCIA TRABAJAREMOS CON UN PLATO	**X**		**50 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	

FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**01/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:05:00-7:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA						
Objetivo Especifico: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA ATRAVES DE UNA MEJOR POSTURA Y ADAPTACION A LA VICICLETA						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BUSCAR UNA MEJOR ADAPTACION DE LOS DEPORTISTAS A SUS BICICLETAS						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5REALISAREMOS DOS SERIES DE 5 REPETICIONES	Velocidad	Maxima	**X**	80 MINUTOS	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.				
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**04/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:05:00-7:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA							
Objetivo Especifico: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA ATRAVES DE UNA MEJOR POSTURA Y ADAPTACION A LA VICICLETA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BUSCAR UNA MEJOR ADAPTACION DE LOS DEPORTISTAS A SUS BICICLETAS							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	**x**	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.LOS DEPORTISTAS RODARAN A UNA	Resistencia	Aerobica	X	30 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1. LOS NIÑOS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS EN	**X**		**25 MINUTOS**	
2.CADA DEPORTISTA ESCOGERA UN COMPAÑERO	**X**		**25 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**07/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:05:00-7:00**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA

Objetivo Especifico: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA ATRAVES DE UNA MEJOR POSTURA Y ADAPTACION A LA VICICLETA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BUSCAR UNA MEJOR ADAPTACION DE LOS DEPORTISTAS A SUS BICICLETAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	**LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO,**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.LOS DEPORTISTAS RODARAN UN MINUTO A	Velocidad	Maxima	**X**	30 MINUTOS	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS ,**
1.	Acoplamiento			**BICICLETA**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS,**
1. LOS DEPORTISTAS RODARAN EN FILA CON UNA	**X**		**50 MINUTOS**	**BICICLETAS.**
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**08/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:05:00-7:00**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA						
Objetivo Especifico: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA ATRAVES DE UNA MEJOR POSTURA Y ADAPTACION A LA VICICLETA						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BUSCAR UNA MEJOR ADAPTACION DE LOS DEPORTISTAS A SUS BICICLETAS						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.RODARAN CON UNA INTENCIDAD DE 110		Anaerobica	**X**	30 MINUTOS	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.REALISAREMOS EQUIPOS DE TRABAJO Y ACADA		**X**	**50 MINUTOS**	
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**11/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:05:00-7:00**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA

Objetivo Especifico: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA ATRAVES DE UNA MEJOR POSTURA Y ADAPTACION A LA VICICLETA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BUSCAR UNA MEJOR ADAPTACION DE LOS DEPORTISTAS A SUS BICICLETAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.EN PAREJAS RODARANPONIENDO EL RITMO	Resistencia	Aerobica	X	40 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.RODARAN BUSCANDO UNA POSICION COMODA		**X**	**40 MINUTOS**	
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**14/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:05:00-7:00**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA

Objetivo Especifico: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA ATRAVES DE UNA MEJOR POSTURA Y ADAPTACION A LA VICICLETA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BUSCAR UNA MEJOR ADAPTACION DE LOS DEPORTISTAS A SUS BICICLETAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.LOS DEPORTISTAS REALIZARAN UN FONDO DE	Resistencia	Aerobica	X	80 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.				
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**15/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:05:00-7:00**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA						
Objetivo Especifico: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA ATRAVES DE UNA MEJOR POSTURA Y ADAPTACION A LA VICICLETA						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BUSCAR UNA MEJOR ADAPTACION DE LOS DEPORTISTAS A SUS BICICLETAS						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.LOS DEPORTISTAS PONDRAN PLATO GRANDE Y	Fuerza	Maxima	**X**	40 MINUTOS	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3. TODOS LOS DEPORTISTASCIRCULARAN POR EL	Equilibrio	X	20 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.LOS DEPORTISTAS RODARAN DURANTE 15' EN	**X**		**20 MINUTOS**	
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**18/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**		**Hora:05:00-7:00**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA					**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA								
Objetivo Especifico: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA ATRAVES DE UNA MEJOR POSTURA Y ADAPTACION A LA VICICLETA								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BUSCAR UNA MEJOR ADAPTACION DE LOS DEPORTISTAS A SUS BICICLETAS								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	**X**	Convivencia	X		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	**x**	Justicia			Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X		Juego Limpio		Recompensa	X
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES						**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y**	
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A		Introduccion a la clase			**X**	3 MINUTOS	**LINEAS PEGADAS EN EL PISO**	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA		llamado a lista			**X**	3 MINUTOS		
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS		Movilidad Articular			**X**	7 MINUTOS		
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y		Calentamiento			**X**	7 MINUTOS		
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO,**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**				**BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**	
1		Fuerza	Maxima					
2.			Explosiva					
3.		Resistencia	Aerobica					
4.			Anaerobica					
5		Velocidad	Maxima					
6.			Desplazamiento					
7.			Reacciòn					
8.		Flexibilidad	Estatica					
9.			Dinamica					
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**				**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS ,**	
1.		Acoplamiento					**BICICLETA**	
2		Ritmo						
3.		Equilibrio						
4.		Orientación						
5.		Diferenciación						
6		Reacción						
7.		Adaptación						
8.		Patrones Basicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS,**	
1CON EL PLATO PEQUEÑO Y PIÑON GRANDE		**X**				**80 MINUTOS**	**BICICLETAS.**	
2								
3.								
4.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**	
1.Estiramiento			5 MINUTOS		ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			5 MINUTOS		SE REALIZARAN LOS FEEDBACK			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			5 MINUTOS		REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			5 MINUTOS		SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE			
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA								

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**21/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:05:00-7:00**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA

Objetivo Especifico: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA ATRAVES DE UNA MEJOR POSTURA Y ADAPTACION A LA VICICLETA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BUSCAR UNA MEJOR ADAPTACION DE LOS DEPORTISTAS A SUS BICICLETAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5REALISAREMOS DOS SERIES DE 5 REPETICIONES	Velocidad	Maxima	**X**	80 MINUTOS	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.				
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**22/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:05:00-7:00**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA							
Objetivo Especifico: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA ATRAVES DE UNA MEJOR POSTURA Y ADAPTACION A LA VICICLETA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BUSCAR UNA MEJOR ADAPTACION DE LOS DEPORTISTAS A SUS BICICLETAS							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.EMPEZAREMOS REALIZANDO DOS SERIES DE 6	Resistencia	Aerobica	X	80 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.				
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**25/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:05:00-7:00**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA						
Objetivo Especifico: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA ATRAVES DE UNA MEJOR POSTURA Y ADAPTACION A LA VICICLETA						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BUSCAR UNA MEJOR ADAPTACION DE LOS DEPORTISTAS A SUS BICICLETAS						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.REALIZAREMOS UN FONDO DE 20 KILOMETROS	Resistencia	Aerobica	X	80 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.				
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**28/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:05:00-7:00**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA							
Objetivo Especifico: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA ATRAVES DE UNA MEJOR POSTURA Y ADAPTACION A LA VICICLETA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BUSCAR UNA MEJOR ADAPTACION DE LOS DEPORTISTAS A SUS BICICLETAS							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.EALIZAREMOS UN DESPLAZAMIENTO DONDE	Resistencia	Aerobica	X	50 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2ODAREMOS 3 KILOMETROS EN TERRENO LLANO	Ritmo	X	30 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.				
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

Fecha:	**29/08/2022**	**Lugar:COLISEO MUNI**	**Municipio:CABRERA**	**Hora:05:00-7:00**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VARELA				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA

Objetivo Especifico: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA ATRAVES DE UNA MEJOR POSTURA Y ADAPTACION A LA VICICLETA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BUSCAR UNA MEJOR ADAPTACION DE LOS DEPORTISTAS A SUS BICICLETAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO**
1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A	Introduccion a la clase	**X**	3 MINUTOS	
2.VERIFICACION DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	3 MINUTOS	
3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS	Movilidad Articular	**X**	7 MINUTOS	
4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y	Calentamiento	**X**	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6..LOS DEPORTISTAS CORRERAN CON ZACADAS		Desplazamiento	**X**	30 MINUTOS	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.TRABAJAREMOS CON PELOTAS LOS NIÑOS	Diferenciación	X	25 MINUTOS	
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

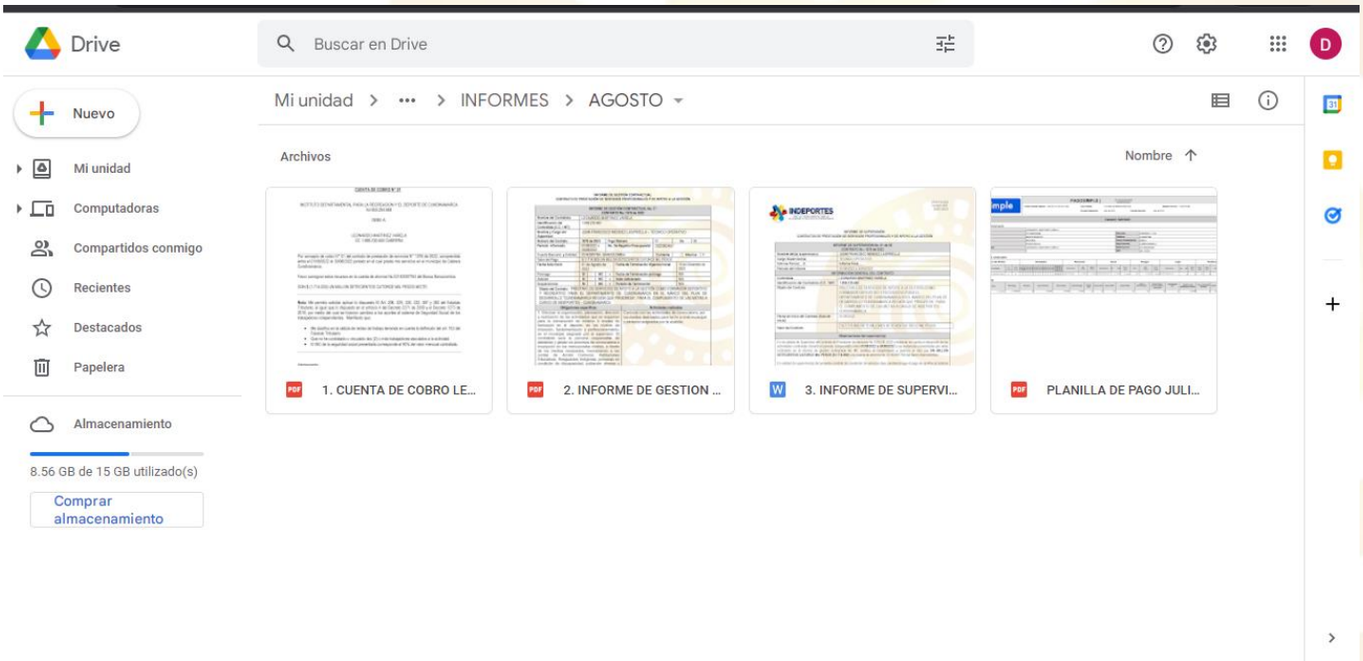
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.**
1.RESALIZAREMOS UNA SERIE DE 5 REPETICIONES	**X**		**25 MINUTOS**	
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO**
1.Estiramiento		5 MINUTOS	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MINUTOS	SE REALIZARAN LOS FEEDBACK	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5 MINUTOS	REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 MINUTOS	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE	
FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA				

OBLIGACION # 7

Realice y organice el drive institucional, en el cual se suben los documentos referentes al informe, en este caso de agosto.



OBLIGACION # 8

Se entrega plan mensual con las capacidades, valores, componentes técnicos que se trabajaran en el mes de Septiembre.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: CABRERA**					
LUGAR:				COLISEO MUNICIPAL		**HORARIO DE PRACTICA:**		03:00 PM -5:00 PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
CLASES				**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X			
			RESPONSABILIDAD	X		X		X			
			COMPAÑERISMO	X		X		X			
			JUSTICIA								
			COOPERACION					X			
			LEALTAD			X		X			
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X			
			OBEDIENCIA	X		X		X			
			AUTODISCIPLINA								
			PARTICIPACIÓN					X			
			PERSEVERANCIA	X		X		X			
			AUTODOMINIO			X		X			
			RECOMPENSA								
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X			
			CALENTAMIENTO	X		X		X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X		X			
			RITMO	X		X		X			
			EQUILIBRIO	X				X			
			ORIENTACION			X		X			
			DIFERENCIACION	X							
			REACCIÓN	X		X		X			
			ADAPTACIÓN			X		X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		X			
			VELOCIDAD	X		X		X			
			FLEXIBILIDAD	X		X		X			
			RESISTENCIA	X		X		X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PEDALEO			AJUSTE DE LA BICICLETA		AJUSTE DE LA BICICLETA			
						CADENCIA		CADENCIA			
						PIERNAS		PIERNAS			
						POTENCIA		POTENCIA			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CAMBIOS DE RITMO			ASCELERACIONES		ASCELERACIONES			
						ATAQUES		ATAQUES			
						INTERVALOS		INTERVALOS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	CADENITA		CAMINATA		CAMINATA			
			JUEGOS TRADICIONALES	GOLOSA		GALLINA CIEGA		YERMIS			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	DANSAS		DANSAS		DANSAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	RESCATA LA BANDERA		RESCATA LA BANDERA		RESCATA LA BANDERA			
			FESTIVALES RECREATIVOS	INTERNOS		INTERNOS		INTERNOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X			

FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA

OBLIGACION # 10

Anexe certificación de las actividades realizadas por parte del director de recreación y deporte de recreación y deporte de Cabrera.

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE CABRERA
OFICINA DE EDUCACION, CULTURA Y DEPORTE DE CABRERA
NIT. 890.680.107-5

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y LA RECREACION DE CABRERA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que LEONARDO MARTINEZ VARELA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069230460 de CABRERA CUNDINAMARCA presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO, durante el periodo comprendido entre el 01 de Agosto del 2022 al 31 de Agosto del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 31 días del mes de Agosto del 2022.

JAVIER ALBERTO RIVERA SANCHEZ
DIRECTOR DE EDUCACION, CULTURA Y DEPORTE

"BIENESTAR Y PROGRESO PARA CABRERA"
Carrera 2 N° 05-06 - Palacio Municipal- CODIGO POSTAL 252040PAGINA WEB: http://www.cabrera-cundinamarca.gov.co
Correo: alcaldia@cabrera-cundinamarca.gov.co - despacho@cabrera-cundinamarc a.gov.co
contactenos@cabrera-cundinamarca.gov.

OBLIGACION # 11

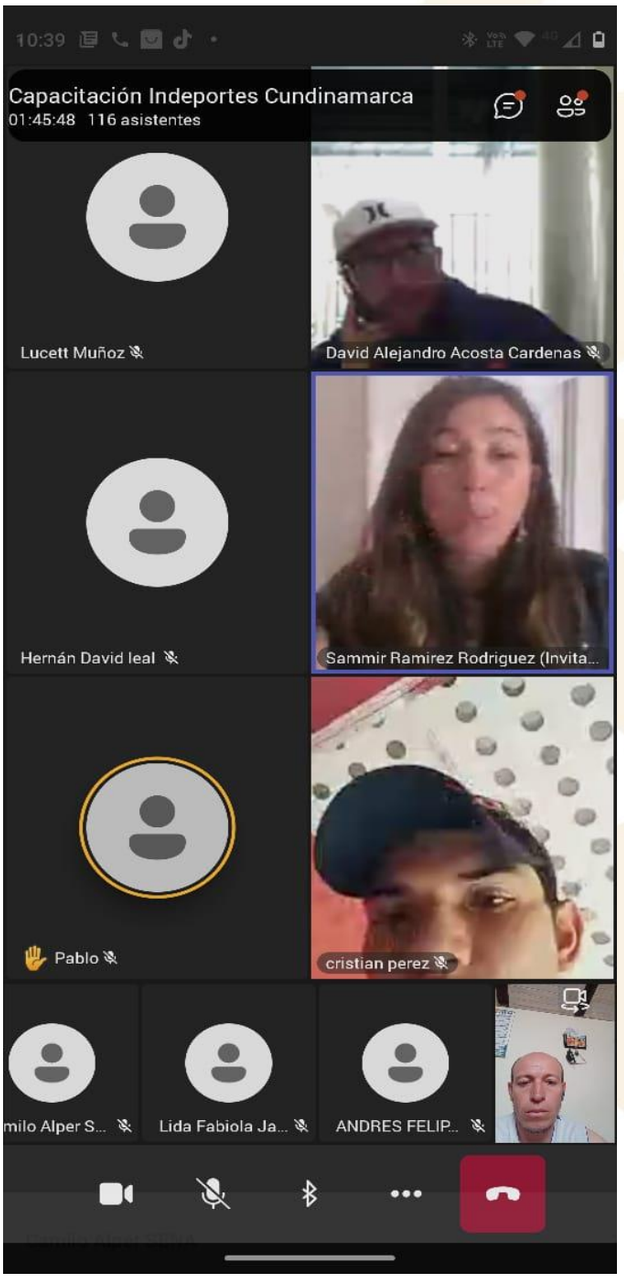
Apoye los juegos deportivos y para deportivos de Cundinamarca y los juegos campesinos y juegos interalcaldias, y primera competencia recreo deportiva para concejos de juventudes municipales el 12 de Agosto en el municipio de Zipaquirá evento realizado por la oficina de Indeportes en cabeza de la Dra. Liliana Ramírez.





OBLIGACION # 12

- Asistí el pasado 12 agosto a la capacitación por Teams, deporte paralímpico.





- Realice el pasado 27 agosto el curso MIPG.



mipg modelo integrado de planeación y gestión

El servicio público es de todos | Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

Leonardo Martínez Varela

C.C 1.069.230.460

Participó y completó con éxito el Módulo de Fundamentos Generales del curso virtual del Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 27 de agosto 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 761578073206

Fundamentos Generales | Talento Humano | Direccionamiento estratégico | Gestión con valores para resultados | Evaluación de resultados | Información y comunicación | Gestión del conocimiento | Control interno



mipg modelo integrado de planeación y gestión

El servicio público es de todos | Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

Leonardo Martínez Varela

C.C 1.069.230.460

Participó y completó con éxito el Módulo de Auditoría del curso virtual del **Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG**

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 27 de agosto 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 761578073316

Fundamentos Generales | Talento Humano | Direccionamiento estratégico | Gestión con valores para resultados | Evaluación de resultados | Información y comunicación | Gestión del conocimiento | Control interno


mipg modelo integrado de planeación y gestión

El servicio público es de todos | Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

Leonardo Martínez Varela

C.C 1.069.230.460

Participó y completó con éxito los 8 módulos del curso virtual del Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 27 de agosto 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 761578073000

Fundamentos Generales | Talento Humano | Direccionamiento estratégico | Gestión con valores para resultados | Evaluación de resultados | Información y comunicación | Gestión del conocimiento | Control interno

OBLIGACION # 13

Estuve atento a diligenciar el formato, cuando el supervisor del contrato lo indique.

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020 Versión: 1 Código: GD-FO-004

ENTIDAD PRODUCTORA:

UNIDAD ADMINISTRATIVA:

OFICINA PRODUCTORA :

OBJETO:

REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	N T
NT= Numero de transferencia			

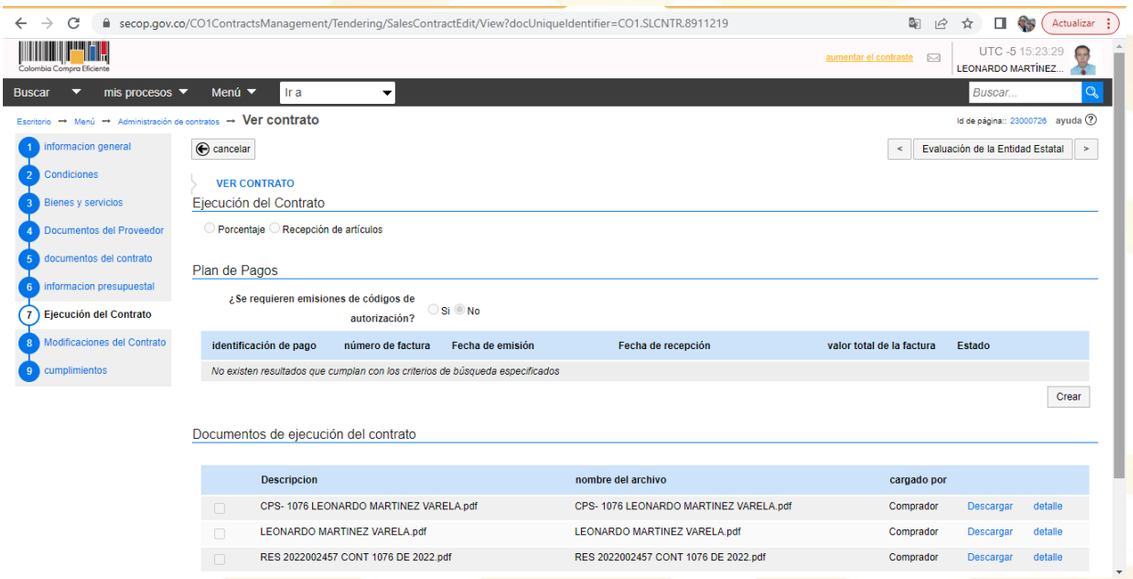
Nro. Deorden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuenciade consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo _____ Firma _____

Recibido por: _____ Cargo _____ Firma _____

OBLIGACION # 14

Realice la respectiva revisión y construcción de cada uno de los formatos y documentos solicitados por el supervisor del contrato en el Secop II.



OBLIGACION # 15

Entregue a través del drive los formatos solicitados, en la vigencia del mes de agosto.

