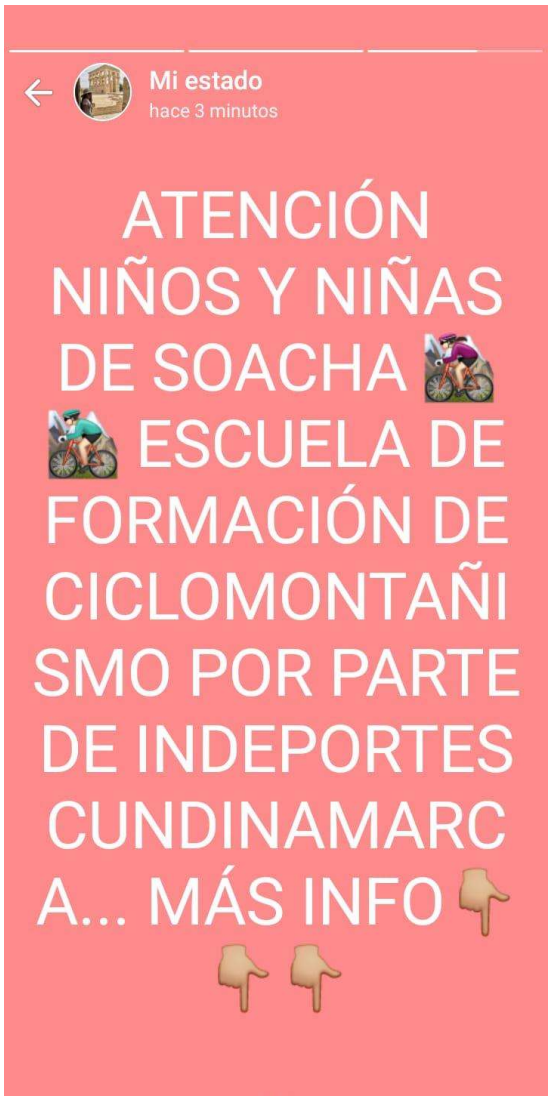
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 608 DE 2022	
CONTRATISTA	LAURA MIREYA MORA GOMEZ
MUNICIPIO / ESCENARIO	SOACHA
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO

OBLIGACION # 1

Difusión de convocatorias



OBLIGACION # 2

PLAN PEDAGOGICO – MALLA PEDAGOGICA

PROPUESTA PEDAGOGICA Y TECNICA ESCUELA DE FORMACION

CICLOMONTAÑISMO INDEPORTES CUNDINAMARCA PROVINCIA DEL SUMAPAZ.

LIC. MORA ÁVILA NASLY YURANILIC.

MORA GOMEZ LAURA

LIC. PÉREZ LUQUE CRISTIAN ALIRIO LIC.

TRIANA MURILLO JOSE RODULFO

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

“CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA”.

2022.

PROPUESTA PEDAGOGICA Y TECNICA ESCUELA DE FORMACION

CICLOMONTAÑISMO INDEPORTES CUNDINAMARCA PROVINCIA DEL SUMAPAZ.

LIC. MORA ÁVILA NASLY YURANILIC.

MORA GOMEZ LAURA

LIC. PÉREZ LUQUE CRISTIAN ALIRIO LIC.

TRIANA MURILLO JOSE RODULFO

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.

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

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 horarios de entrenamiento municipio provincia del Sumapaz 27

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 acíclico 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 se encuentren 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 Sumapaz 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 integral del sur humano desde todas las dimensiones, llevando esto a involucrar seres humanos idóneosaportantes a la sociedad y al progreso de la provincia del Sumapaz, 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 predeportivos 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 para compaginar 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 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 alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán sercreadas 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 Plan Decenal 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 desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

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 Sumapaz 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 situacionesde gran tensión, adquiriendo la experiencia para manejar cada situación que se presente enel entorno.

4. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA.

La escuela de formación de ciclismo de montaña de la provincia del Sumapaz 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 3 niveles, 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 enlos 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 porque deben estar presentes los cinco sentidos puestos en el terreno y físicamente porque el sistema musculo esquelético siempre están 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 le brinda a las personas el disfrutar de rutas en medio depaisajes 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, Bicicleta para 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 inicio desde 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 velódromo con 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 corredor a 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 premarcadas 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 Juegos Olímpicos con Mariana Pajón.

El primero es Fabio Parra, que en la de los 80's llevó a emocionarnos con los imponentes pedalazos en 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 fracción de la Vuelta a España ese mismo año y en 1989 fue segundo en la ronda ibérica.

Quien reinaba al lado de él en esta década era el «jardinerito de Fusagasugá», Lucho Herrera, lográtriunfar 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 rompió todos 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 ganar varios 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 el único rodador en conseguir la camisa de mejor joven y mejor de la montaña en la Grande Boucle, está en el puesto 61 de los mejores ciclistas de la historia y es el máximo ganador de etapas colombiano con 41.

Y para finalizar este listado aparece la reina del BMX, Mariana Pajon donde ha ganado múltiples Copas 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 Sumapaz, fue realizada para las nuevas generaciones, con el fin de establecer un proceso formativopartiendo 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 participes 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).

9. CONTROL Y SEGUIMIENTO DE EVALUACION.

La escuela de formación de ciclismo de montaña de la provincia del Sumapaz, 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 sonelaboradas 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 aspectosdeportivos 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 lo expresado 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 Sumapaz.

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
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: CICLOMONTAÑISMO

MUNICIPIO: SOACHA

NOMBRE DEL FORMADOR: LAURA MIREYA MORA GOMEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVAC.
8:00 AM A 10:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO						FUNDAMENTACIÓN		
10:00 AM A 12: 00 AM	GRUPO						Mun Soacha		
	SEDE DE TRABAJO						ESPECIALIZACION		
2: OO PM A 4:00PM	GRUPO	INICIACION					Mun Soacha		
	SEDE DE TRABAJO	CENTRO CIVICO							
4:00 PM A 7: OO PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	MUN SOACHA		MUN SOACHA		MUN SOACHA			
4: 00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO		INICIACION		INICIACION	ESPECIALIZACION			
	SEDE DE TRABAJO		CENTRO CIVICO		CENTRO CIVICO	Mun Soacha			
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 INSTRUCTOR LAURA MIREYA MORA GOMEZ

OBLIGACION# 3

Ejecute las sesiones con cada uno de los grupos

INICIACION

FUNDAMENTACION

PERFECCIONAMIENTO

OBLIGACION #4

Diligencié el formato de grupos poblacionales y asistencias.

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
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
2016	6 AÑOS	2		2												2
2015	7 AÑOS	1		1												1
2014	8 AÑOS	3		3												3
2013	9 AÑOS	2		2												2
2012	10 AÑOS	2	1	2		1										3
2011	11 AÑOS	1	1	1		1										2
2010	12 AÑOS	4	1	4		1										5
2009	13 AÑOS	2	2	2		2										4
2008	14 AÑOS	3	1	3		1										4
2007	15 AÑOS	1		1												1
2006	16 AÑOS	2	1	2		1										3
2005	17 AÑOS															0
	TOTALES	23	7	23	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INICIACION

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JOSSE ELIECER BERNAL ROMERO	3118470718																		1				1			1				1	1		7	5	0	71%
2	FREDDY NORBARTO BERNAL ROMERO	3118470718																		1				1			1				1	1		7	5	0	71%
3	SAMUEL SMITH ARIAS ORTIZ	3202298079																1							1									7	2	0	29%
4	WILLIAM DAVID ROMERO GARZON	3134788504																1		1					1		1				1	1		7	6	0	86%
5	JUAN PABLO LEITON BARRETO	3125342812																1		1				1	1		1				1	1		7	7	0	100%
6	BRANDON STID ALDANA BARRETO	3212275231																1		1					1		1				1	1		7	6	0	86%
7	ANDRES CASTELLANOS LATORRE	3192192051																1						1	1									7	3	0	43%
8	SANTIAGO DAVID VARGAS	3122300276																																7		0	0%
9																																			0	0	#¡DIV/0!
10																																		2	0	0	0%

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACION

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN PABLO GARAVIS OSPINA	3134174525																	1		1	1		1		1		1	1		1		1	9	9	0	100%
2	DILAN CASTELLANOS LATORRE	3192192051																			1	1		1				1	1		1			9	6	0	67%
3	PAULA JULIANA JIMENEZ ARIAS	3013964156																	1		1					1		1					1	9	5	0	56%
4	MARIA PAULA CADENA MARTINEZ	3134194669																	1		1	1				1			1				1	9	6	0	67%
5	DANILO ESTIVEN MEDINA MELO	3057374316																	1		1	1		1		1					1		1	9	7	0	78%
6	ISABEL SOFIA SOSA ORTIZ	3213778765																	1		1	1		1		1		1			1		1	9	8	0	89%
7	DAVID JERONIMO CASTRO VALDERRAMA	3226212683																	1		1	1		1		1		1			1		1	9	8	0	89%
8	LINA VALERIA SOSA DURAN	3233836790																	1		1	1		1		1		1			1		1	9	8	0	89%
9	JUAN PABLO VILLAREAL CASTAÑEDA	3225546333																	1		1	1				1		1					1	9	6	0	67%
10	JULIAN ANDRES REYES BARRERO	3027076041																	1		1	1		1		1		1	1		1		1	9	9	0	100%
11	SANTIAGO DUARTE ROMERO	3125349807																	1		1	1		1		1		1	1		1		1	9	9	0	100%
12	ANGEL SANTIAGO BARON VARGAS	3114446457																	1			1		1		1			1		1		1	9	7	0	78%
13	ESTEBAN AHUMADA SOSA	3233836790																	1		1	1				1		1	1				1	9	7	0	78%
14	JUAN STIVEN MUÑOZ LOAIZA	3224536790																			1	1		1				1	1		1			9	6	0	67%

PERFECCIONAMIENTO

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANGEL SAMUEL SOSA ORTIZ	3213778765								1	1																							2	2	0	100%
2	LUIS SANTIAGO PANCHE	3112520165								1	1																							2	2	0	100%
3	DANIEL SANTIAGO ZABALA MARIN	3206775783								1	1																							2	2	0	100%
4	JEFERSON ARBEY BARRANTES CORTES	3142438960								1	1																							2	2	0	100%
5	MARIAM VALENTINA OCAMPO GARZON	3134788504									1																							2	1	0	50%
6	SERGIO DAVID GUTIERREZ RIVERA	3224012854								1	1																							2	2	0	100%
7	JUAN SEBASTIAN VELASCO FRANCO	3102921053								1	1																							2	2	0	100%
8	ANA SOFIA SANCHEZ PEÑA	3164978771								1	1																							2	2	0	100%
9																																					

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

OBLIGACION # 5

Difundí la imagen de INDEPORTES Cundinamarca siempre portando las prendas institucionales

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/08/2022	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 2-4 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas: 8**		**EDADES: 6-8**

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

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.predeportivos	Introduccion a la clase	**X**		
	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza el de atras/ en un cuadro se situan varias personas a coger el que pasa en la cicla la idea es que el de la cicla no se deje alcanzar del brazo si alcana a tocar el brazo pierde	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos el circulo va dando un paso al frente	Acoplamiento		10	
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**
1.competiciones relevos	**X**	**X**	**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/08/2022	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 4- 6 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas: 8**		**Edades:6-8**

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

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.desarmar y armar bicicleta	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular			
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.video componenetes de la bicicleta	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.teller con preguntas	Acoplamiento		10	
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**
1.dibujo componentes de la bicicletas			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/08/2022	Lugar:CCIVICO	Municipio:SOACHA	Hora:4-6 PM	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			N° de deportistas: 8		Edades:6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	DISCOS Y CONOS
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	X		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuand	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas a	Fuerza	Maxima	x		
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos el circulo va dando un paso al frente	Acoplamiento		10
2.aprender a bajar la rampa	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
1.levar un objeto de a 2 pasando una pista sin perder el	X	X	10	
2.	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/08/2022	Lugar:CCIVICO	Municipio:SOACHA	Hora:4-6	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			N° de deportistas: 8		Edades:6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	DISCOS Y CONOS
1.Trazar una ruta	Introduccion a la clase	X		
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.cogidos	Fuerza	Maxima	x		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.coigidos manejando solo con una mano	Acoplamiento		10
2.aprender a bajar la rampa	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
1.llevar un objeto de a 2 pasando una pista sin perder e	X	X	10	
2.	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/08/2022	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 4-6 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas: 8**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.trabajo de agilidad, velicidad de reaccion a estimulo del silbato	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, video grupos musculares	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.taller con preguntas	Acoplamiento		10	
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**
1.elongacion muscular tren inferior y superior			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/08/2022	**Lugar:MUNICIPIO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuand	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.cogidos	Fuerza	Maxima	**x**		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.coigidos manejando solo con una mano	Acoplamiento		10	
2.aprender a bajar la rampa	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**
1.llevar un objeto de a 2 pasando una pista sin perder e	**X**	**X**	**10**	
2.	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/08/2022	**Lugar:CIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora: 4-6 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas: 8**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, video explicacion posicion en la bicicleta	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.teller con preguntas	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**
1.ubicacion sobre la bicicleta de los deportistas				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: SOACHA**		
LUGAR:				CCIVICO		**HORARIO DE PRACTICA:** 4 A 6 PM- LUNES MARTES JUEVES		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**AGOSTO**		**AGOSTO**		**AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD	X				
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO	X				
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN	X				
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA DE FRENADO	X				
			TECNICA DE PEDALEO	X				
			TE Y DESMONTE DE LA BICIC	X				
			RITMO	X				
		ELEMENTOS TACTICOS	CADENCIA SUBIDA					
			DESCENSOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/08/2022	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:3-5 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas: 14**		**EDADES: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	DISCOS Y CONOS
1.predeportivos	Introduccion a la clase	X		
	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas a	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos el circulo va dando un paso al frente	Acoplamiento		10	
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
1.competiciones de a 4	X	X	10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/08/2022	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:3-5**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	DISCOS Y CONOS
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	X		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuand	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas a	Fuerza	Maxima	x		
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos el circulo va dando un paso al frente	Acoplamiento		10
2.aprender a bajar la rampa	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
1.levar un objeto de a 2 pasando una pista sin perder el	X	X	10	
2.	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/08/2022	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:3-5**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	DISCOS Y CONOS
1.componenetes de la bicicleta	Introduccion a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular			
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.video componenetes de la bicicleta	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.teller con preguntas	Acoplamiento		10	
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
1.dibujo componentes de la bicicletas			10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/08/2022	**Lugar:** CCIVICO	**Municipio:** SOACHA	**Hora:** 3-5	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:** 14		**Edades:** 9-12
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	DISCOS Y CONOS
1.Trazar una ruta	Introduccion a la clase	X		
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.cogidos	Fuerza	Maxima	x		
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.coigidos manejando solo con una mano	Acoplamiento		10
2.aprender a bajar la rampa	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
1.llevar un objeto de a 2 pasando una pista sin perder e	X	X	10	
2.	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/08/2022	**Lugar:** CIVICO	**Municipio:** SOACHA	**Hora:** 3-5	**N° de sesión:** 5	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas:** 14		**Edades:** 9-12
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1.posicion en la bicicleta	Introduccion a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular			
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1, video explicacion posicion en la bicicleta	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.teller con preguntas	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
1.ubicacion sobre la bicicleta de los deportistas				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/08/2022	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:3-5**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	DISCOS Y CONOS
1.ubicacion de medidas sobre la bicicleta	Introduccion a la clase	X		
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15MIN	DISCOS Y CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.gincanas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	DISCOS Y CONOS
1.egincanas en terreno rustico	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.competiciones de gincanas menor tiempo	X	X	10	
2.	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/08/2022	**Lugar:MUNICIPIO**	**Municipio:SOACHA**		**Hora:3-5**	**N° de sesión: 7**			**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ				**N° de deportistas: 14**				**EDADES: 9-12**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General:									
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn		
Honestidad			Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X	
Trabajo en equipo			Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADE						**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**		
1.predeporti			Introduccion a la		**X**				
			llamado a lista		**X**				
3.			Movilidad		**X**				
4..calentamiento especifico			Calentamiento		**X**				
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES			**Capacidades**			**Tiempo 15MIN**	**CINTAS**		
			Capacidad	**Manifestaciòn**					
1.caza			Fuerza	Maxima					
2.				Explosiva					
3..			Resistencia	Aerobica	x				
4.				Anaerobica					
5.			Velocidad	Maxima					
6.				Desplazamiento					
7.				Reacciòn	**X**				
8.			Flexibilidad	Estatica					
9.				Dinamica	X				
ACTIVIDADE			**Capacidades**			**Tiempo**			
1.cogidos menejo libre			Acoplamiento			10			
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**		
1.cogidos manejando con una sola mano			**X**	**X**		**10**			
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADE				**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**		
1.Estiramiento					TREN SUPERIOR A INFERIOR				
2.Retroalime					RECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIENTE				
3.Retroalime					PASO A PASO Y MAS KILOMETROS				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales									

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/08/2022	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:3-5**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 -12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	DISCOS Y CONOS
1.trabajo de flexibilidad	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN	CINTAS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, video grupos musculares	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.taller con preguntas	Acoplamiento		10	
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
1.elongacion muscular tren inferior y superior			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/08/2022	**Lugar:CCIVICO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:3-5**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 15 MIN	DISCOS Y CONOS
1.reconocimiento de los musculos del tren superior e	Introduccion a la clase	X		
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15MIN	DISCOS Y CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.elongacion muscular tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	DISCOS Y CONOS
1.elongacion muscular tren superior	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.juego de ponchados	X	X	10	
2.	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**	**MUNICIPIO: SOACHA**		
LUGAR:				CCIVICO	**HORARIO DE PRACTICA:** 4 A 7 PM-		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**AGOSTO**	**AGOSTO**		**AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X		
			RESPONSABILIDAD		X		
			COMPAÑERISMO		X		
			JUSTICIA		X		
			COOPERACION		X		
			LEALTAD		X		
			TRABAJO EN EQUIPO		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X		
			OBEDIENCIA		X		
			AUTODISCIPLINA		X		
			PARTICIPACIÓN		X		
			PERSEVERANCIA		X		
			AUTODOMINIO		X		
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR		X		
			CALENTAMIENTO		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO		X		
			EQUILIBRIO		X		
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		
			VELOCIDAD		X		
			FLEXIBILIDAD		X		
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA DE FRENADO		X		
			TECNICA DE PEDALEO		X		
			TE Y DESMONTE DE LA BICIC				
			RITMO				
		ELEMENTOS TACTICOS	CADENCIA SUBIDA		X		
			DESCENSOS		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X		
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS		X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/08/2022	**Lugar:MUNICIPIO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:4-7**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: mejorar la capacidad aerobia					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico:menejo de relacion					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1 .calentamiento GRAL	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 100 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. ruta zona rural	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica	**x**	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento	**x**	
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.menejo de relacion	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**
1.ruta zona rural	**X**	**X**		
2.	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/08/2022	**Lugar:MUNICIPIO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:4-7**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MOR GOMEZ			**N° de deportistas: 8**		**EDADES: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas a	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.cogidos menejo libre	Acoplamiento		30	
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
1.cogidos manejando con una sola mano	X	X	30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/08/2022	**Lugar:MUNICIPIO**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:4-7**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas: 8**		**EDADES: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 15 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.predeportivos	Introduccion a la clase	**X**		
	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 15MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas a	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.cogidos menejo libre	Acoplamiento		10
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**
1.cogidos manejando con una sola mano	**X**	**X**	**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/08/2022	**Lugar:ZONA RURAL**	**Municipio:SOACHA**	**Hora:4-7**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:LAURA MIREYA MORA GOMEZ			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: mejorar la capacidad aerobia					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico:manejo postura ascenso y descenso					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 100 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ruta zona rural	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.menejo de relacion	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**
1.ruta zona rural	**X**	**X**		
2.	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			ECORDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:LAURA M MORA GOMEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

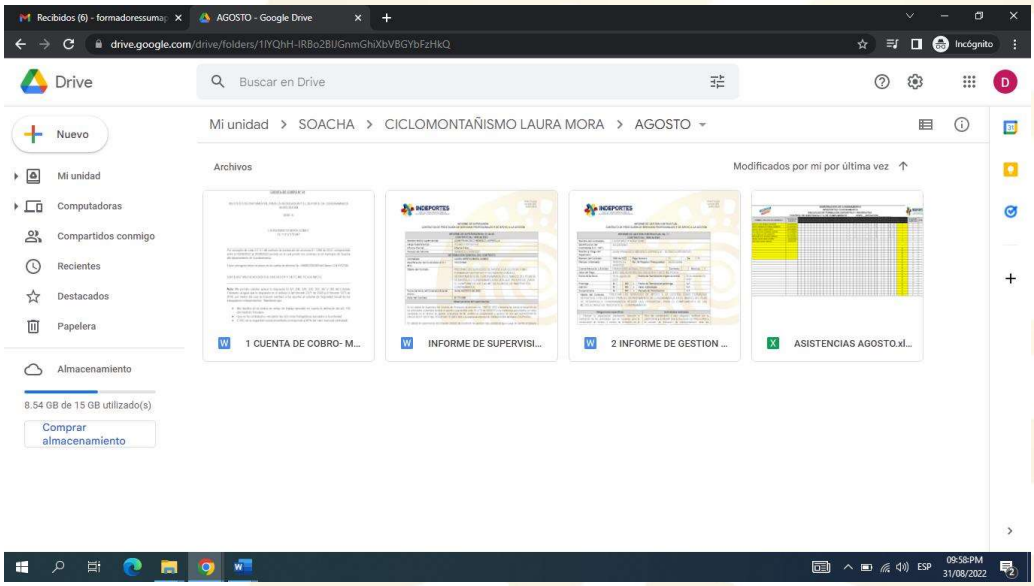
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: SOACHA**		
LUGAR:				CCIVICO		**HORARIO DE PRACTICA:** 4 A 7 PM-10 1 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO** X
CLASES				**AGOSTO**		**AGOSTO**		**AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					X
			RESPONSABILIDAD					X
			COMPAÑERISMO					X
			JUSTICIA					X
			COOPERACION					X
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					X
			OBEDIENCIA					X
			AUTODISCIPLINA					X
			PARTICIPACIÓN					X
			PERSEVERANCIA					X
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION					X
			MOVILIDAD ARTICULAR					X
			CALENTAMIENTO					X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					X
			RITMO					X
			EQUILIBRIO					X
			ORIENTACION					X
			DIFERENCIACION					X
			REACCIÓN					X
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X
			VELOCIDAD					X
			FLEXIBILIDAD					X
			RESISTENCIA					X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA DE FRENADO					
			TECNICA DE PEDALEO					
			TE Y DESMONTE DE LA BICIC					
			RITMO					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					X
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					X
			CIRCUITOS RECREATIVOS					X
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					X

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

OBLIGACION # 7

Realicé el cargué de la información pertinente al Drive habilitado por el gestor



OBLIGACIÓN # 8

Realicé la proyección de las planeaciones mensuales y diarias para el mes

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: SOACHA**		
LUGAR:				CCIVICO		**HORARIO DE PRACTICA:** 4 A 7 PM-		
NIVEL				**INICIACIÓN**	X	**FUNDAMENTACIÒN**	X	**PERFECCIONAMIENTO** X
CLASES				AGOSTO		AGOSTO		AGOSTO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X
			RESPONSABILIDAD	X		X		X
			COMPAÑERISMO	X		X		X
			JUSTICIA	X		X		X
			COOPERACION	X		X		X
			LEALTAD	X		X		X
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X
			OBEDIENCIA	X		X		X
			AUTODISCIPLINA	X		X		X
			PARTICIPACIÓN	X		X		X
			PERSEVERANCIA	X		X		X
			AUTODOMINIO	X		X		X
			RECOMPENSA	X				X
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	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		X
			ORIENTACION	X				X
			DIFERENCIACION	X				X
			REACCIÓN	X				X
			ADAPTACIÓN	X				X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X
			VELOCIDAD	X		X		X
			FLEXIBILIDAD	X		X		X
			RESISTENCIA	X				X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA DE FRENADO	X		X		X
			TECNICA DE PEDALEO	X		X		X
			TE Y DESMONTE DE LA BICI	X				X
			RITMO	X				X
		ELEMENTOS TACTICOS	CADENCIA SUBIDA	X		X		X
				X				X
			DESCENSOS	X		X		X
				X				X
				X				X
				X				X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X
			JUEGOS TRADICIONALES	X				X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X		X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X		X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X

FIRMA FORMADOR: LAURA M MORA GOMEZ

OBLIGACION #9

Para este mes apliqué los test y medidas según las indicaciones previamente recibidas en el mes de mayo

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	10136200377	MARIAM VALENTINA OCAMPO GARZO	13	50		:	25	155		:	77,5	65		:	32,5	65		:	32,5
2	1012924079	WILLIAM DAVID ROMERO GARZON	6	16		:		108		:		88		:		28		:	
3	1073647010	SANTIAGO DUARTE ROMERO	11	49		:		158		:		118		:		60		:	
4	1013140307	DYLAN ANDRES CASTELLANOS LATORR	9	27		:		132		:		105		:		35		:	
5	1011214676	JUAN PABLO GARAVIS OSPINA	10	32		:		132		:		117		:		32		:	
6	1027297027	JUAN PABLO LEITON BARRETO	6	23		:		120		:		104		:		35		:	
7	1206219008	FREDDY NORBERTO BERNAL ROMERO	8	23		:		123		:		102		:		39		:	
8	1074540370	SAMUEL SMITH ARIAS ORTIZ	8	39		:		129		:		116		:		42		:	
9	1012413489	ANGEL SANTIAGO BARON VARGAS	9	35		:		140		:		116		:		45		:	
10	1206219009	JOSSE ELIECER BERNAL ROMERO	8	27		:		124		:		102		:		42		:	
11	1074356900	BRANDON STID ALDANA GONZALEZ	7	21		:		115		:		100		:		31		:	
12	1010297644	DANILO STIVEN MEDINA MELO	12	42		:		163		:		120		:		58		:	
13	1027286169	PAULA JULIANA JIMENEZ ARIAS	11	48		:		152		:		110		:		49		:	
14	1014868672	JUAN PABLO VILLARREAL CASTAÑEDA	13	57		:		158		:		115		:		63		:	
15	1074814439	SERGIO DAVID GUTIERREZ RIVERA	12	55		:		165		:		121		:		59		:	
16	1029652234	ANDRES ESTEBAN AHUMADA SOSA	12	50		:		154		:		115		:		64		:	
17	1013131148	ISABEL SOFIA SOSA ORTIZ	12	48		:		157		:		128		:		58		:	
18	1029663467	LINA VALERIA SOSA DURAN	13	50		:		157		:		128		:		60		:	
19	1029145230	ANA SOFIA SANCHEZ PEÑA	14	54		:		160		:		125		:		59		:	
20	1146128510	MARIA PAULA CADENA MARTINEZ	10	48		:		155		:		112		:		59		:	
21	1074276545	DAVID JERONIMO CASTRO VALDERRAMA	12	52		:		162		:		126		:		64		:	
22	1023394933	JULIAN ANDRES REYES BARRERO	10	48		:		154		:		108		:		54		:	
23	1035329385	JUAN STIVEN MUÑOZ LOAIZA	13	65		:		162		:		119		:		69		:	
24	1073683953	LUIS SANTIAGO PANCHE PARRAGA	14	56		:		165		:		121		:		58		:	
25	1014481161	ANGEL SAMUEL SOSA ORTIZ	15	68		:		169		:		123		:		62		:	
26	1074810014	JUAN SEBASTIAN VELASCO FRANCO	16	64		:		179		:		132		:		63		:	
27	1023379591	JEFERSON ARBEY BARRANTES CORTES	14	67		:		180		:		135		:		65		:	
28	1012355879	YOSTIN ESTIG GARZON CARDENAS	14	57		:		161		:		118		:		59		:	
29	1074526644	DANIEL SANTIAGO ZABALA MARIN	16	57		:		165		:		121		:		60		:	
30	1014662558	PAULA MANUELA MUÑOZ MARTINEZ	16	58		:		160		:		118		:		64		:	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	WILLIAM DAVID ROMERO GARZON	6	6,15	6,1	6,13	FALSO	25,00		105	87			41	39	40	FALSO	15,2	
2	JUAN PABLO LEITON BARRETO	6	5,23	5,27	5,25	FALSO	25,00		99	121			40	38	39	FALSO	14,8	
3	FREDDY NORBERTO BERNAL ROMERO	8	6	5,55	5,78	FALSO	25,00		125	122			23	32	27,5	FALSO	15,6	
4	SAMUEL SMITH ARIAS ORTIZ	8	5,77	6	5,89	FALSO	16,00		120	117			43	38	40,5	FALSO	15,5	
5	JOSSE ELIECER BERNAL ROMERO	8	5,79	6,1	5,95	FALSO	25,00		107	139			25	25	25	FALSO	14,9	
6	BRANDON STID ALDANA GONZALEZ	7	5,12	515	260,06	FALSO	31,00		143	142			28	26	27	FALSO	13,7	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	DYLAN ANDRES CASTELLANOS LATORRE	9	7,13	7,12	7,13	FALSO	37,00	50	97	94			47	42	44,5	FALSO	14,66	
2	ANGEL SANTIAGO BARON VARGAS	9	4,75	4,57	4,66	FALSO	42,00		150	152			19	15	17	50	13,65	
3	JUAN PABLO GARAVIS OSPINA	10	6,15	6,19	6,17	FALSO	40,00		132	123			17	23	20	FALSO	13,345	
4	MARIA PAULA CADENA MARTINEZ	10	6,23	6,14	6,19	FALSO	42,00		142	145			23	18	20,5	FALSO	14,03	
5	JULIAN ANDRES REYES BARRERO	10	5,12	5,23	5,18	FALSO	37,00		145	147			34	23	28,5	FALSO	13,49	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	MARIAM VALENTINA OCAMPO GARZON	13	4,56	5,1	4,83	FALSO	46	70	134	135			21	25	23	FALSO	14,43	FALSO
2	SANTIAGO DUARTE ROMERO	11	4,02	3,95	3,99	FALSO	62	100	142	145			18	23	20,5	FALSO	13,27	FALSO
3	DANILO STIVEN MEDINA MELO	12	3,83	3,29	3,56	FALSO	69	100	199	215			7	9	8	90	12,23	50
4	PAULA JULIANA JIMENEZ ARIAS	11	4,45	4,23	4,34	FALSO	56	90	141	147			14	16	15	60	13,4	FALSO
5	JUAN PABLO VILLARREAL CASTAÑEDA	13	4,23	4,45	4,34	FALSO	59	90	153	160			15	18	16,5	FALSO	13,34	FALSO
6	SERGIO DAVID GUTIERREZ RIVERA	12	3,87	3,28	3,58	FALSO	62	100	171	171			24	18	21	FALSO	13,56	FALSO
7	ANDRES ESTEBAN AHUMADA SOSA	12	4,16	4,75	4,46	FALSO	67	100	165	168			42	23	32,5	FALSO	13,54	FALSO
8	ISABEL SOFIA SOSA ORTIZ	12	3,87	3,95	3,91	FALSO	67	100	165	154			34	36	35	FALSO	12,98	40
9	LINA VALERIA SOSA DURAN	13	3,98	3,87	3,93	FALSO	67	100	161	162			31	19	25	FALSO	14,34	FALSO
10	DAVID JERONIMO CASTRO VALDERRAMA	12	4,04	4,06	4,05	FALSO	56	90	156	160			18	13	15,5	60	14,5	FALSO
11	JUAN STIVEN MUÑOZ LOAIZA	13	4,77	3,99	4,38	FALSO	65	100	160	167			12	14	13	70	15,62	FALSO

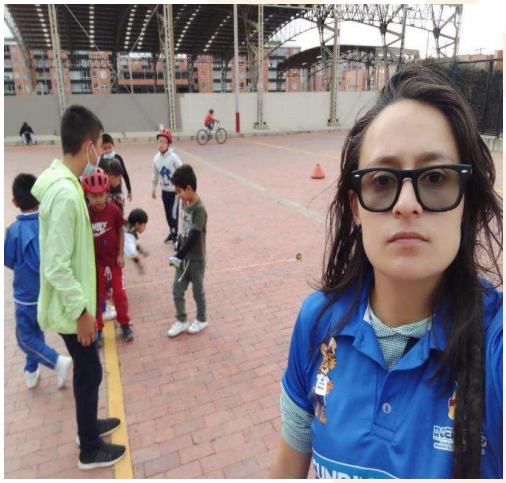
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

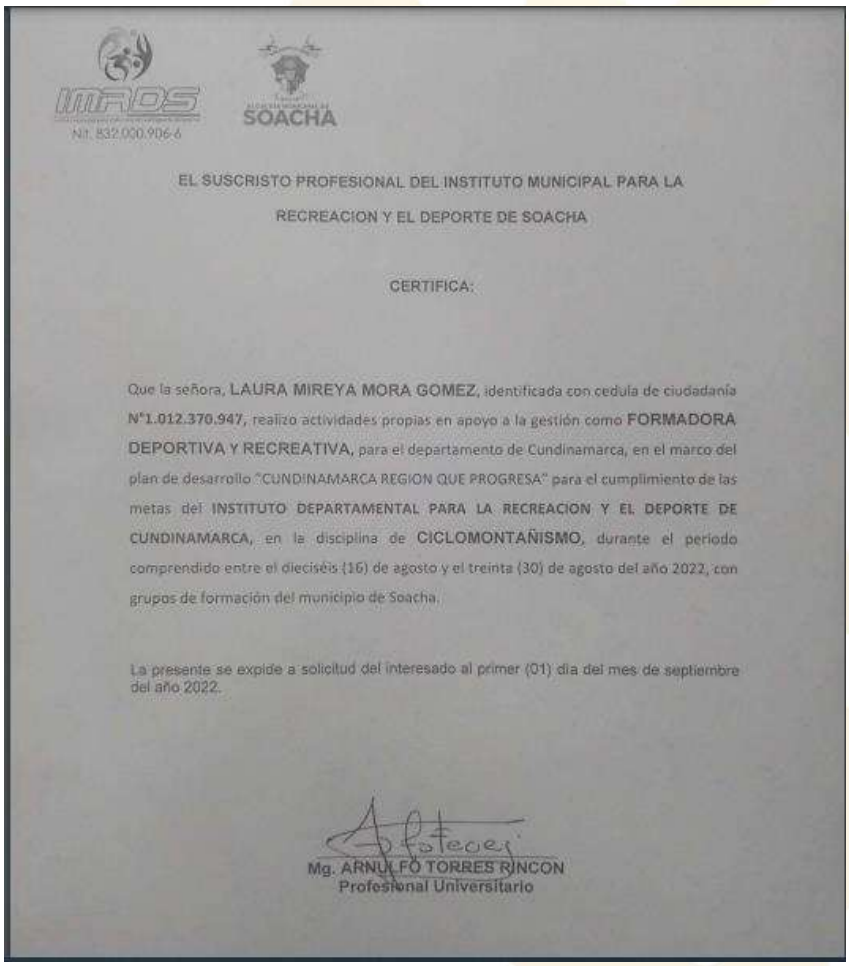
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	ANA SOFIA SANCHEZ PEÑA	14	3,54	3,43	3,49	FALSO	60	80	154	156	155	180	23	24	23,5	FALSO	14,34	FALSO
2	LUIS SANTIAGO PANCHE PARRAGA	14	3,76	3M98	3,76	FALSO	59	80	154	157			23	21	22	FALSO	13,45	FALSO
3	ANGEL SAMUEL SOSA ORTIZ	15	3,54	3,3	3,42	FALSO	60	80	158	161			34	43	38,5	FALSO	12,4	40
4	JUAN SEBASTIAN VELASCO FRANCO	16	3,54	3,2	3,37	FALSO	70	100	187	186			45	48	46,5	FALSO	14,5	FALSO
5	JEFERSON ARBEY BARRANTES CORTES	14	4,43	4,27	4,35	FALSO	68	100	191	193			25	28	26,5	FALSO	13,8	FALSO
6	YOSTIN ESTIG GARZON CARDENAS	14	4,82	4,84	4,83	FALSO	65	100	147	157			25	21	23	FALSO	12,76	40
7	DANIEL SANTIAGO ZABALA MARIN	16	3,57	4,15	3,86	FALSO	65	100	178	170			17	21	19	FALSO	12,65	40
8	PAULA MANUELA MUÑOZ MARTINEZ	16	4,43	4,87	4,65	FALSO	50	80	156	158			14	14	14	70	13,04	FALSO



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

OBLIGACION# 10

Recibi la certificacion por parte de la entidad encargada



IMRDS
Nit. 832.000.906-6

ALCALDÍA MUNICIPAL DE SOACHA

EL SUSCRISTO PROFESIONAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE SOACHA

CERTIFICA:

Que la señora, **LAURA MIREYA MORA GOMEZ**, identificada con cedula de ciudadanía **N°1.012.370.947**, realizo actividades propias en apoyo a la gestión como **FORMADORA DEPORTIVA Y RECREATIVA**, para el departamento de Cundinamarca, en el marco del plan de desarrollo "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" para el cumplimiento de las metas del **INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA**, en la disciplina de **CICLOMONTAÑISMO**, durante el periodo comprendido entre el dieciséis (16) de agosto y el treinta (30) de agosto del año 2022, con grupos de formación del municipio de Soacha.

La presente se expide a solicitud del interesado al primer (01) día del mes de septiembre del año 2022.

Mg. ARNULFO TORRES RINCON
Profesional Universitario

OBLIGACION# 11

Estuve al tanto de generar cualquier apoyo

OBLIGACION# 12

Realice la capacitación asignada por el área encargada

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:

LAURA MIREYA MORA GOMEZ

C.C 1.012.370.947

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., 31 de agosto 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

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:

LAURA MIREYA MORA GOMEZ

C.C 1,012,370,947

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., 31 de agosto 2022

María del Pilar García González
Directora de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 761581698000

OBLIGACION# 13

Estuve al tanto de diligenciar el formulario

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

ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

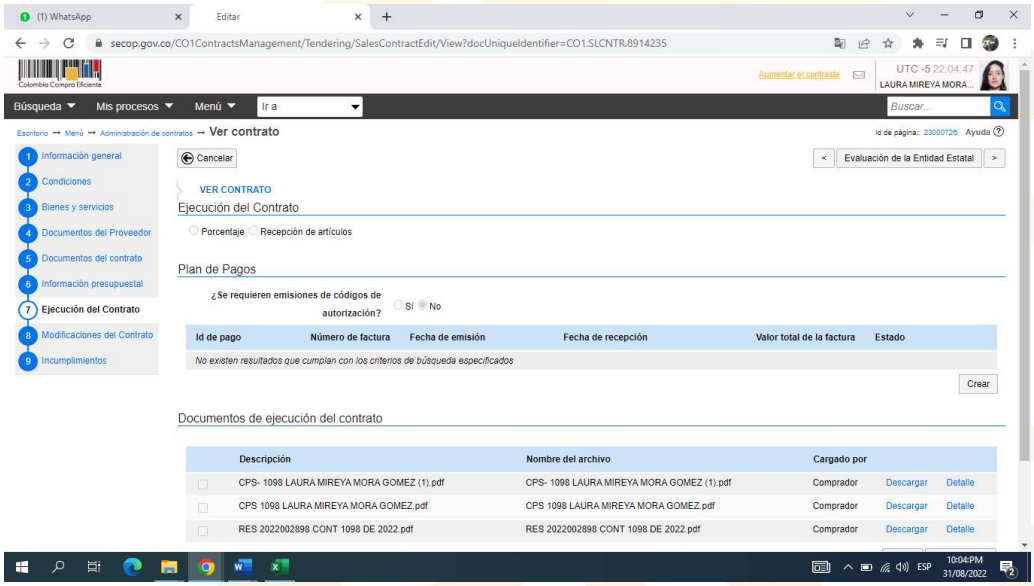
REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
NT= Numero de transferencia			

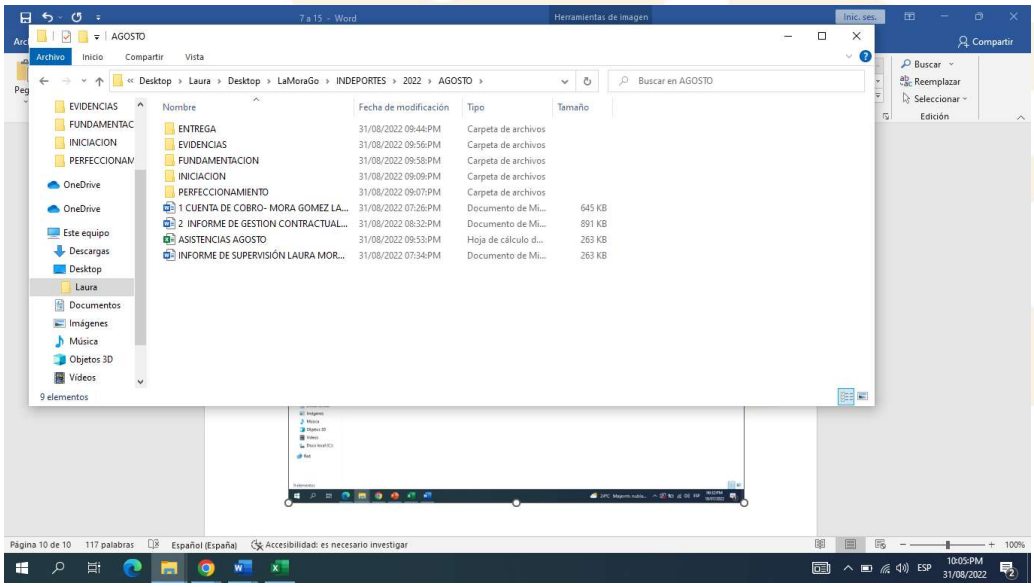
Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: Cargo Firma
Recibido por: Cargo Firma

OBLIGACION# 14

Realice el cargue de la respectiva información a la plataforma Secop II



OBLIGACION# 15

Realice la entrega de los documentos solicitados