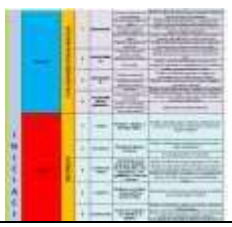
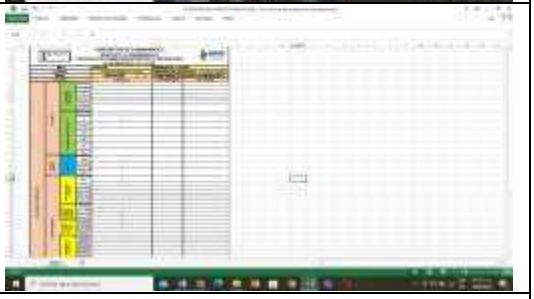
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 001 MES DE AGOSTO - CTO 1181 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.Kevin Julian Londoño Romeo</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1074996268</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de Ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>16/0872022 al 31/08/2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022002897</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa</td><td colspan="2">
</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

3. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	
4. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización..	
5. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	
6. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
7. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	
8. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales	

y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	
9. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	
10. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	
11. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
12. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	
13. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
14. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la	

entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

ACTIVIDAD NO 01

PROCESO DE FOCALIZACIÓN, CONVOCATORIA, PUBLICIDAD DEL LANZAMIENTO DE LA ESCUELA DE FORMACION EN LE MUNICIPIO ASIGNADO.





ACTIVIDAD NO 02

PALN PEDAGOGICO Y MALLA PEDAGOGICA INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niña o niña debe aprender a conocer muy bien su bicicleta y a manejar la cambiar
						RITMO	El niña o niña debe aprender una adecuada Cadencia
						EQUILIBRIO	El niña o niña debe aprender a mantenerse el mayor tiempo posible sobre la bicicleta sin que esta se ponga en movimiento
						ORIENTACION	El niña o niña debe aprender a orientarse según la señalizacion de las pistas
						REACCIÓN	El niña o niña debe tener la capacidad de realizar cambios de ritmo en diferentes terrenos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	No aplica
						CORRER	No aplica
						SALTAR	No aplica
						ATRAPAR	No aplica
						RODAR	No aplica
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	DESTREZA	controlar la bicicleta con una sola mano	El niña o niña debe lograr manejar su bicicleta saltando una de las manos del manubrio.
						Aprender ha pedalear en grupo	El niña o niña debe aprender a ir a rueda de otra ciclista sin hacer zigzagueos ni frenadas bruscas.
						Mirar hacia atrás sin perder el control	El niña o niña debe aprender a mirar hacia atrás sin perder su direccion de linea
						Brincar obstaculos en el camino	El niña o niña debe aprender a esquivar obstaculos o saltarlos dependiendo el espacio que tenga.
						Cambiar repentinas de direccion	El niña o niña debe aprender a mantener su linea de carrera para no poner en riesgo a los demas compañeros
				2	RESISTENCIA	iniciación y formación circuito country aplicación de la técnica total	El niña o niña debe lograr asortear todo tipo de dificultades que se presenten en el recorrido de la pista.
						Recorridos	El niña o la niña debe aprender a mantener una respiracion adecuada, en complemento con el ritmo de pedaleo en terrenos largos y cortos
				3	VELOCIDAD	Realizar contrareloj	El niña o la niña debe aprender a regular su capacidad para realizar buenos tiempos
						Trabajo de cajon 10 piques pie en tierra	El niña o la niña debe lograr tener un buen equilibrio, arranque y explosion
						Intervalos	El niña o la niña debe aprender a utilizar su resistencia
				4	POSICION EN LA BICICLETA	Adecuar la medidas de la bicicleta.	El niña o niña aprendera a que la altura de su bicicleta va acorde a su medidas, para lograr una adecuada posicion en la bicicleta.
						El niña o la niña debe aprender a poner bien los pies en los pedales	Debe lograr un pedaleo uniforme.
				1	SUBIDA	Realizar subidas	El niña o niña debe lograr realizar las subidas haciendo un muy uso de su fuerza, respiracion y tecnica para lograr el objetivo.
	INICIACION	TECNICO	DESTREZAS	1	SUBIDA	Realizar subidas a un buen ritmo.	El niña o niña debe lograr realizar las subidas haciendo un muy uso de su fuerza, respiracion y tecnica para lograr el objetivo.
				2	DESCENSO	Realizar bajadas tecnicas.	El niña o la niña deben realizar descensos con cierta grado de dificultad
							Se corrobora apertura en la bicicleta.
				3	CAMBIO DE RITMO	obstaculos para manejo y dominio de la bicicleta, con zigzagueos, con equilibrio y frenadas, relevos	El niña o la niña debe realizar zigzagueos con canas
							El niña o la niña debe aprender a utilizar el balancin
							El niña o la niña debe coordinar con su compañera las numeros de vueltas que los corredores dan durante el relevo
				4	CADENCIA	Realizar recorridos entonando un mismo ritmo.	Debe lograr portar un para uniforme que le ayudara para realizar mejores tiempos
				5	RESPIRACION	Se hacen trabajos con bombas y globos	El niña o la niña debe realizar un recorrido en bicicleta e inflar un globo.
							El niña o niña debe aprender a controlar su respiracion cuando este realizando grandes esfuerzos.
							Debe lograr una adecuada respiracion para mejorar su rendimiento.
		TEORICO		1	SEÑAS	Señas de los ciclistas	El niña o la niña debe aprender a identificar las señas que tienen los ciclistas.
				2	REGLAMENTACION	Reglas basicas del Ciclismo.	El niña o niña debe tener claro el reglamento de la UCI (union Ciclistica internacional)
				3	MECANICA	Mecanica de la bicicleta	El niña o la niña debe aprender actuar en momentos de averías mecanicas
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	LO COGNITIVO	1	VALORES	Respeto	Buen comportamiento en cualquier lugar
						Honestidad	Juego limpio
						Compañerismo	Ayudar a su compañero
						Disciplina	Cumplir los objetivos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo personal	Buena presentacion
						Alimentacion	Habitos saludables
						Prorrateo	Siempre tener su uniforme en optimas condiciones
						Descanso y Sueño	Aprender a descansar el tiempo suficiente
				3	MOTIVACIÓN	Actitud positiva	pensar que siempre se capaz
						Esfuerzo y Sacrificio	aprender que nada es facil, todo requiere esfuerzo

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COG			Descanso y Sueño	Aprender a descansar el tiempo suficiente
				3	MOTIVACIÓN	Actitud positiva	pensar que siempre se capaz
						Esfuerzo y Superacion	aprender que nada es facil, todo requiere esfuerzo
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	Emocional	Este deporte permitira que cada niña y niña alqa desarrollo manotania y realice actividades diferentes la cual permitira una buena actitud que es fundamental para alcanzar sus metas.
						Social	las niñas y niñas que pertenecen a la escuela seran ejemplo de superacion y perseverancia.
						Intelectual	Desarrollaran nuevas capacidades que les serviran para su diaria vivir.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Telefono Roto	Integracion
						Guaza	Integracion
						la yoba	Integracion
				2	JUEGOS TRADICIONALES	pikis	Integracion
						Encarteladas	Integracion
						Arar	Integracion
						Saladada libertadas	Integracion
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Dibujar	Explaracion
						Cantar	Explaracion
						Murica	Explaracion
						Fotografia	Explaracion
				4	CIRCUITOS	Derefin	integracion
				5	FESTIVALES RECREATIV	Ciclaparear	integracion
						Caminatar	integracion

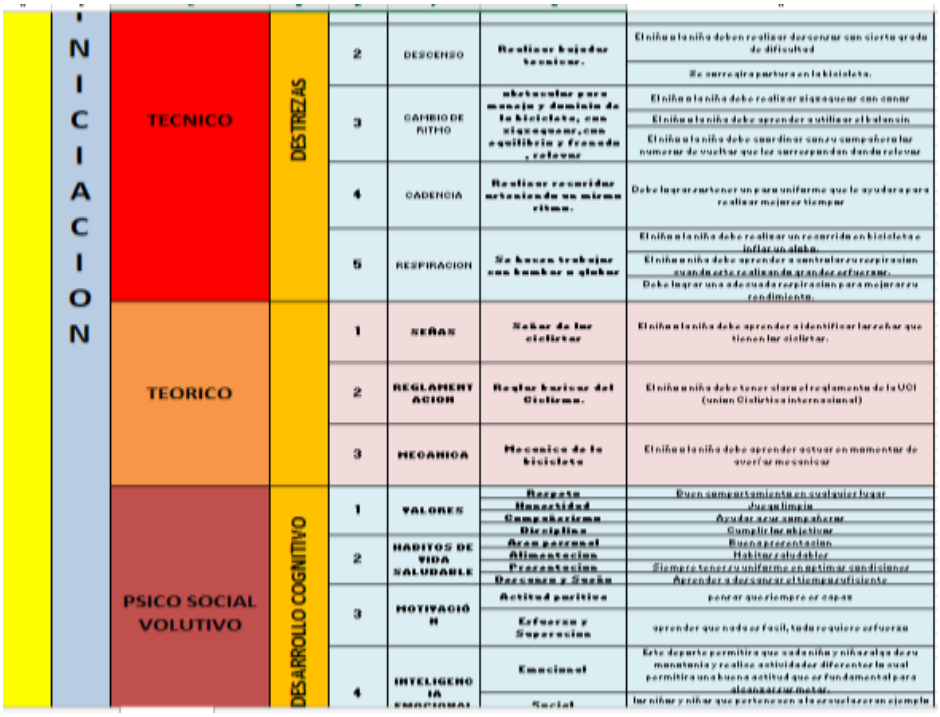
HA DE ENTRE	1-sep-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	KEVIN JULIAN LONDOÑO ROMERO
MUNICIPIO	YACOPI

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niña o niña debe aprender a conocer muy bien su bicicleta y a manejar los cambios
						RITMO	El niña o niña debe aprender una adecuada Cadencia
						EQUILIBRIO	El niña o niña debe aprender a mantenerse el mayor tiempo posible sobre la bicicleta sin que esta se en movimiento
						ORIENTACION	El niña o niña debe aprender a orientarse según la señalizacion de la pista
						REACCIÓN	El niña o niña debe tener la capacidad de realizar cambios de ritmo en diferentes terrenos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	No aplica
						CORRER	No aplica
						SALTAR	No aplica
						ATRAPAR	No aplica
						RODAR	No aplica
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	DESTREZA	controlar la bicicleta con una sola mano	El niña o niña debe lograr manejar su bicicleta sin tener una de las manos del manubrio.
						Aprender hacer deslizar en arena	El niña o niña debe aprender a ir arrastrando otra bicicleta sin hacerla caer en el terreno donde se encuentra.
						Mirar hacia atrás sin perder el control	El niña o niña debe aprender a mirar hacia atrás sin perder su direccion de linea
						Brincar obstaculos en el camino	El niña o niña debe aprender a esquivar obstaculos o saltarlos dependiendo el espacio que tenga.
						Cambiar repentinamente de direccion	El niña o niña debe aprender a mantener su linea de carrera para no tener en riesgo a los demas competidores
				2	RESISTENCIA	iniciación y formación circuito country aplicación de la técnica total	El niña o niña debe lograr asumir cualquier tipo de dificultad que se presenten en el recorrido de la pista.
						Recorridos	El niña o la niña debe aprender a mantener una respiracion adecuada, en completamente con el ritmo de pedaleo en terrenos largos o cortos.
				3	VELOCIDAD	Realizar contra reloj	El niña o la niña debe aprender a regular su capacidades para realizar buen tiempo
						Trabajo de saltos 10 pequeños en tierra	El niña o la niña debe lograr tener un buen equilibrio, arranque y control
						Intervalos	El niña o la niña debe aprender a utilizar su resistencia
				4	POSICION EN LA BICICLETA	Adecuar la medida de la bicicleta.	El niña o niña aprenderá a que la altura de su bicicleta va acorde a su medidas, para lograr una adecuada posicion en la bicicleta.
						El niña o la niña debe aprender a pensar bien las pies en los pedales	Debe lograr un pedaleo uniforme.
				1	SUBIDA	Realizar subidas a un buen ritmo.	El niña o niña debe lograr realizar la subida haciendo un muy uso de su fuerza, respiracion y tecnica para lograr el objetivo.



	INICIACION	TECNICO	DESTREZAS	2	DESCENSO	Realizar bajadas tecnicas.	El niño o la niña deben realizar descensos con cierto grado de dificultad
							No se corre ni apertura en la bicicleta.
				3	CAMBIO DE RITHO	obstaculos para manejo y dominio de la bicicleta, con zigzagueos, con equilibrio y frenada , relevos	El niño o la niña debe realizar zigzagueos con conos
							El niño o la niña debe aprender a utilizar el balansin
							El niño o la niña debe coordinar con su compañero los numeros de vuelta que los sorprendan donde relevos
				4	CADENCIA	Realizar recorridos extensiendo un mismo ritmo.	Debe lograr mantener un para uniforme que le ayudara para realizar mejores tiempos
				5	RESPIRACION	Se hacen trabajos con bombas o globos	El niño o la niña debe realizar un recorrido en bicicleta e inflar un globo.
							El niño o niña debe aprender a controlar su respiracion cuando este realizando un grande esfuerzo.
							Debe lograr una adecuada respiracion para mejorar su rendimiento.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	SEÑAS	Saber de los ciclistas	El niño o la niña debe aprender a identificar las señas que tienen los ciclistas.
				2	REGLAMENTACION	Reglas basicas del Ciclismo.	El niño o niña debe tener claro el reglamento de la UCI (union Ciclistica internacional)
				3	MECANICA	Mecanica de la bicicleta	El niño o la niña debe aprender actuar en momentos de averias mecanicas
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	Respeto	Buen comportamiento en cualquier lugar
						Honestidad	Juego limpio
						Compañerismo	Ayudar a un compañero
						Disciplina	Cumplir los objetivos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo personal	Buena presentacion
						Alimentacion	Habitos saludables
						Presentacion	Siempre tener su uniforme en optimas condiciones
						Descanso y Sueño	Aprender a descansar el tiempo suficiente
				3	MOTIVACIÓN	Actitud positiva	pensar que siempre se capaz
						Esfuerzo y Superacion	aprender que nada es facil, todo requiere esfuerzo
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	Emocional	Este deporte permitira que cada niña y niño araiga de su manera y realice actividades diferentes la cual permitira una buena actitud que es fundamental para alcanzar sus metas.
						Social	los niños y niñas que pertenecen a la escuela seran ejemplo
						Intelectual	Que aprendan a socializar con cada uno de los participantes a diario.



		VOLUTIVO	DESARROLL				
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	Emocional	
						Social	
						Intelectual	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Tula Pana Rana	Integracion
						Balonsa	Integracion
						La cola	Integracion
				2	JUEGOS TRADICIONALES	Ajedrez	Integracion
						Escondidas	Integracion
						Ajua	Integracion
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Saltadas libres	Integracion
						Dibujos	Integracion
						Pinturas	Integracion
						Fotografia	Integracion
				4	CONCURSOS	Baile	Integracion
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Disfraces	Integracion
						Canciones	Integracion
IA DE ENTRE				1 - cep - 22			
NOMBRES Y APELLIDOS DEL				KEVIN JULIAN LONDOÑO ROMERO			

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño o niña debe aprender a conocer muy bien su bicicleta y a memorizar los cambios
						RITMO	El niño o niña debe aprender una adecuada Cadencia
						EQUILIBRIO	El niño o niña debe aprender a mantenerse el mayor tiempo posible sobre la bicicleta sin que esta este en movimiento
						ORIENTACION	El niño o niña debe aprender a orientarse según la señalizacion de las pistas
						REACCION	El niño o niña debe tener la capacidad de realizar cambios de ritmo en diferentes terrenos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	No aplica
						CORRER	No aplica
						SALTAR	No aplica
						ATRAPAR	No aplica
						RODAR	No aplica
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	DESTREZA	controlar la bicicleta con una sola mano	El niño o niña debe lograr manejar su bicicleta solo con una de las manos de manera segura.
						Aprender hacer dales en U	El niño o niña debe aprender a ir a rueda de otra ciclista sin hacer roces con el frenado de la misma.
						Mirar hacia atras sin perder el control	El niño o niña debe aprender a mirar hacia atras sin perder su direccion de linea
						Brincar obstaculos en el camino	El niño o niña debe aprender a esquivar obstaculos o saltarlos dependiendo del terreno que tenga.
						Cambiar rapidamente de direccion	El niño o niña debe aprender a mantener rollos de carrera y cuando tenga que frenar que lo haga de manera segura
				2	RESISTENCIA	Iniciacion y formacion circuito usuario aplicacion de la tolerancia total	El niño o niña debe lograr asumir cualquier tipo de dificultad que se presenten en el recorrido de la pista.
						Recorridos	El niño o la niña debe aprender a mantener una respiracion adecuada, en complemento con el ritmo de pedaleo en cualquier terreno o pista.
				3	VELOCIDAD	Realizar contrareloj	El niño o la niña debe aprender a regular sus capacidades para realizar buenos tiempos
						Trabajo de cuatro 10 pisos ala en tierra	El niño o la niña debe lograr tener un buen equilibrio, arranque y control
						Intercalar	El niño o la niña debe aprender a utilizar su resistencia
				4	POSICION EN LA BICICLETA	Adecuar la medida de la bicicleta.	El niño o niña aprenderá a que la altura de su bicicleta va acorde a su medidas, para lograr una adecuada posicion en la bicicleta.
						El niño o la niña debe aprender a pedalear bien	Debe lograr un pedaleo uniforme.
				1	SUBIDA	Realizar subidas a	El niño o niña debe lograr realizar las subidas haciendo un muy uso de su fuerza, resistencia y tecnica para lograr el

	NICIACION	TECNICO	DESTREZAS	2	DESCENSO	Realizar bajadas tecnicas.	El niño o la niña debe realizar descensos con cierto grado de dificultad
							No sufrir caídas o caídas en la bicicleta.
				3	CAMBIO DE RITMO	obstaculos para mejorar y dominio de la bicicleta, con algun peso, con equilibrio y frenado , relevos	El niño o la niña debe realizar algun peso con cierto
							El niño o la niña debe aprender a utilizar el balancin
							El niño o la niña debe coordinar con su compañero el numerar de vuelta y que los corresponden dando relevos
				4	CADENCIA	Realizar recorridos orientando su misma ritmo.	Debe lograr mantener un paso uniforme que le ayudara para realizar mejores tiempos
				5	RESPIRACION	Ha hacer trabajos con bombas o globos	El niño o la niña debe realizar un recorrido en bicicleta o inflar un globo.
							El niño o niña debe aprender a controlar su respiracion cuando este realizando algun deporte.
							Debe lograr una adecuada respiracion para mejorar su rendimiento.
		TEORICO		1	SEÑAS	Señas de los ciclistas	El niño o la niña debe aprender a identificar las señas que tienen los ciclistas.
				2	REGLAMENTACION	Reglas basicas del Ciclismo.	El niño o niña debe tener claro el reglamento de la UCI (union Ciclistica Internacional)
				3	MECANICA	Mecanica de la bicicleta	El niño o la niña debe aprender actuar en momentos de averias mecanicas
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Respeto	Buen comportamiento en cualquier lugar
						Honestidad	dueño limpio
						Compañerismo	Ayudar a sus compañeros
						Disciplina	Cumplir los objetivos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo personal	Buena presentacion
						Alimentacion	Habitos saludables
						Presentacion	Siempre tener su uniforme en optimas condiciones
						Descanso y Sueño	Aprender a descansar el tiempo suficiente
				3	MOTIVACION	Actitud positiva	poner que siempre se capaz
						Esfuerzo y Superacion	aprender que nada es Facil, todo requiere esfuerzo
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	Emocional	Este deporte permitira que cada niño y niña goce de su manotania y realice actividades diferentes la cual permitira una buena actitud que es Fundamental para alcanzar su meta.
						Social	los niños y niñas que pertenecen a los escuelas seran ejemplo de superacion y perseverancia.
						Intelectual	Desarrollaran nuevas capacidades que les serviran para su diaria vivir.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Telefono Roto	Integracion
						Galaxia	Integracion
						Ie yoba	Integracion
				2	JUEGOS TRADICIONALES	pikir	Integracion
						Encarteladas	Integracion
						Arar	Integracion
						Saludada libertadas	Integracion
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Dibujar	Exploracion
						Cantar	Exploracion
						Murica	Exploracion
						Fotografia	Exploracion
				4	CIRCUITOS	Derafin	integracion
				5	FESTIVALES RECREATIV	Ciclopaseo	integracion
						Caminatas	integracion

CHA DE ENTRE	1-sep-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	KEVIN JULIAN LONDOÑO ROMERO
MUNICIPIO	YACOPI

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION DEL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO E.F.D.
CICLISMO YACOPI

Las escuelas deportivas es un programa educativo que contribuye a la formación integral del niño cundinamarqués, a fin de enseñarles actividades relacionadas con la bicicleta, como destreza, mecánica y técnica. Teniendo en cuenta la importancia de los hábitos sociales, como el compañerismo, el buen comportamiento, la disciplina y el respeto entre otros.

OBJETIVO GENERAL

Motivar a los niños y jóvenes en los procesos de iniciación en la práctica ciclística, con el propósito de formar integralmente el individuo y mejorar su cálida de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Orientar e identificar las diferentes destrezas de cada participante en procura de que se potencialicen sus habilidades para un mejor desempeño.

Formar a nuestros jóvenes a través de la actividad ciclística en normas, disciplina, compañerismo, cooperación, respeto y aprender a ganar y perder.

Promocionar el gusto por la actividad física y el deporte.

Educar a los alumnos en temas trasversales como la educación vía y el medio ambiente.

Que el niño o joven aprenda a utilizar y disfrutar el uso de la bicicleta como medio de práctica física enfocada a la competición y la salud.







ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

TEMAS DE TRABAJO DE LA MALLA COMPONENTE QUE SE VAN A TRABAJAR EN EL MES

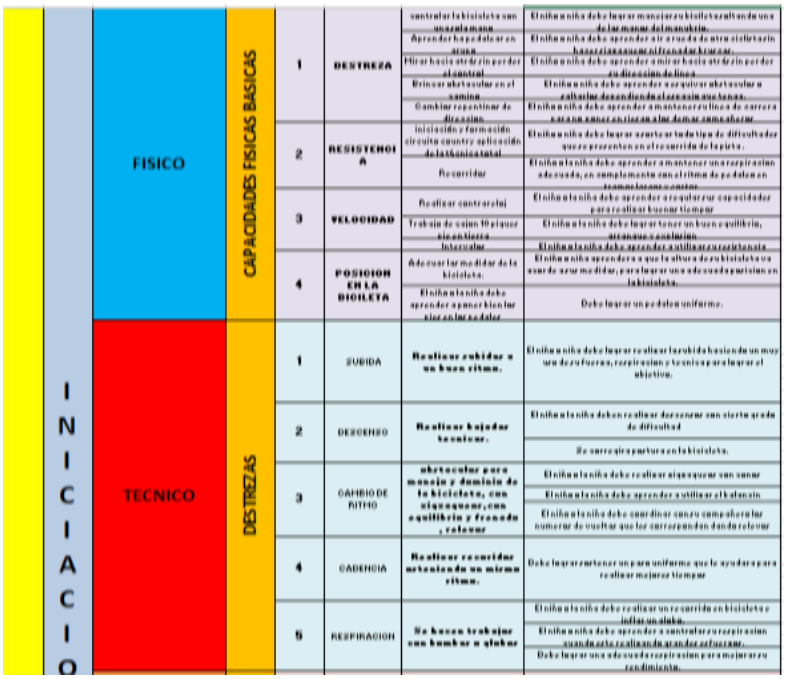
INICIACION



FUNDAMENTACION



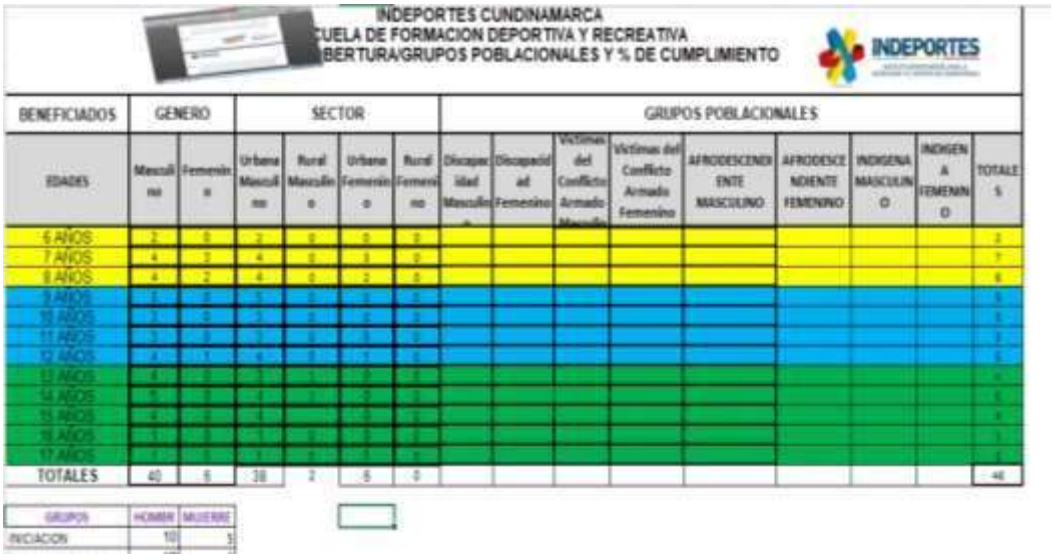
PERFECCIONAMIENTO



INICIACION	FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	DESTREZA	controlar la bicicleta con una sola mano	El niño o niña debe lograr manejar su bicicleta con una de las manos del manubrio.
					Aprender hacer pedaleo en reversa	El niño o niña debe aprender a ir en reversa de otra bicicleta sin hacer giros y sin caerse al frente de la misma.
					Mirar hacia atrás sin perder el control	El niño o niña debe aprender a mirar hacia atrás sin perder su dirección de línea
					Brincar obstaculos en el camino	El niño o niña debe aprender a esquivar obstaculos o saltarlos dependiendo del terreno que tenga.
					Cambiar repentinamente de direccion	El niño o niña debe aprender a mantener su línea de carrera cuando cae en curvas en altas y bajas
			2	RESISTENCIA	iniciación y formación circuito country y aplicación de la técnica total	El niño o niña debe lograr superar todo tipo de dificultades que se presenten en el recorrido de la pista.
					Recorridos	El niño o niña debe aprender a mantener una respiración adecuada, en complemento con el ritmo de pedaleo en terrenos largos o cortos
			3	VELOCIDAD	Realizar contra reloj	El niño o niña debe aprender a explotar su capacidad para realizar buen tiempo
					Trabajo de saltos 10 pies por pie en tierra	El niño o niña debe lograr tener un buen equilibrio, ataque y explosión
						El niño o niña debe aprender a utilizar su resistencia
			4	POSICION EN LA BICILETA	Adecuar la medida de la bicicleta.	El niño o niña aprenderá a que la altura de su bicicleta va acorde a su medida, para lograr una adecuada posición en la bicicleta.
					El niño o niña debe aprender a pedalear bien	Debe lograr un pedaleo uniforme.
	TECNICO	DESTREZAS	1	SUBIDA	Realizar subidas a un buen ritmo.	El niño o niña debe lograr realizar la subida basica de un muy buen esfuerzo, respiracion y tecnica para lograr el objetivo.
			2	DESCENSO	Realizar bajadas tecnicas.	El niño o niña deben realizar descensos con cierto grado de dificultad
						Recorrer otra apertura en la bicicleta.
			3	CAMBIO DE RITHO	obstaculos para manejo y dominio de la bicicleta, con zigzagueos, con equilibrio y frenado , rolleos	El niño o niña debe realizar zigzagueos con conos
						El niño o niña debe aprender a utilizar el balanceo
						El niño o niña debe coordinar con su compañero(a) numerar de cuantas vueltas corresponden dando rolleos
			4	CADENCIA	Realizar recorridos sostenidos a un mismo ritmo.	Debe lograr mantener una pauta uniforme que le ayudara para realizar mejor tiempo
			5	RESPIRACION	No hacen trabajos con bombas o globos	El niño o niña debe realizar un recorrido en bicicleta e inflar un globo.
						El niño o niña debe aprender a controlar su respiración cuando esta realizando grandes esfuerzos.
						Debe lograr una adecuada respiración para mejorar su rendimiento.

ACTIVIDAD NO 04

COLOCAR CUADRO DE COBERTURA, LISTADOS, HORARIOS EN LOS FORMATOS CORRERSPONDIENTES



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

INDEPORTES

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	0	2	0	0	0									2
7 AÑOS	4	3	4	0	3	0									7
8 AÑOS	4	2	4	0	2	0									6
9 AÑOS	3	0	3	0	0	0									3
10 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
11 AÑOS	3	0	3	0	0	0									3
12 AÑOS	2	1	2	0	1	0									3
13 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
14 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
15 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
16 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
TOTALES	40	6	38	2	6	0									46

GRUPOS	HOMBRE	MUJERES
INICIACION	10	3

ACTIVIDAD NO 05

UTILIZAR ADECUADAMENTE LA IMAGEN

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS EN LAS CUALES SE UTILICE ADECUAMENTE LA IMAGEN Y LOS NOMBRE DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/09/2022	**Lugar: Parque principa**	**Municipio: Yacopi**	**Hora: 2:00pm a 5 :30 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.explicar	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Recorridos de contrareloj		Desplazamient	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.Pocision en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. Cada niño y niña deben cocnocer muy bien su bicicleta	Acoplamiento		**x**	10	
2. Cada niño y noña deben a prender una adecuada cadencia	Ritmo		x	20	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. El niño o niña deben aprender a realizar cambio de ritmo se	Adaptación		x	15	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Trotar	10	
			juegos recreativos	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.			señales de los ciclistas	5	
11.			mecanica de la bicicleta	10	
12			reglas basicas del ciclismo	5	
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			valores	10	
16.			habitos saludables	5	
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. cadencia	**x**			**10**	
2. juegos de recreaccion			x	**15**	
3. destresa		**x**			
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/09/2022	**Lugar: Parque principa**	**Municipio: Yacopi**	**Hora: 2:00pm a 5 :30 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Recorridos de contrareloj		Desplazamient	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.Pocision en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Cada niño y niña deben cocnocer muy bien su bicicleta	Acoplamiento	**x**	10
2. Cada niño y noña deben a prender una adecuada cadencia	Ritmo	x	20
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. El niño o niña deben aprender a realizar cambio de ritmo seg	Adaptación	x	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Trotar	10
		juegos recreativos	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales de los ciclistas	5
11.		mecanica de la bicicleta	10
12		reglas basicas del ciclismo	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		valores	10
16.		habitos saludables	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. cadencia	**x**			**10**	
2. juegos de recreaccion			X	**15**	
3. destresa		**x**			
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/09/2022	**Lugar: Parque principa**	**Municipio: Yacopi**	**Hora: 2:00pm a 5 :30 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Recorridos de contrareloj		Desplazamient	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.Pocision en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Cada niño y niña deben cocnocer muy bien su bicicleta	Acoplamiento	**x**	10
2. Cada niño y noña deben a prender una adecuada cadencia	Ritmo	x	20
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. El niño o niña deben aprender a realizar cambio de ritmo seg	Adaptación	x	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Trotar	10
		juegos recreativos	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales de los ciclistas	5
11.		mecanica de la bicicleta	10
12		reglas basicas del ciclismo	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		valores	10
16.		habitos saludables	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. cadencia	**x**			**10**	
2. juegos de recreaccion			X	**15**	
3. destresa		**x**			
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/09/2022	**Lugar: Parque principa**	**Municipio: Yacopi**	**Hora: 2:00pm a 5 :30 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Recorridos de contrareloj		Desplazamient	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.Pocision en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Cada niño y niña deben cocnocer muy bien su bicicleta	Acoplamiento	**x**	10
2. Cada niño y noña deben a prender una adecuada cadencia	Ritmo	x	20
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. El niño o niña deben aprender a realizar cambio de ritmo seg	Adaptación	x	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Trotar	10
		juegos recreativos	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales de los ciclistas	5
11.		mecanica de la bicicleta	10
12		reglas basicas del ciclismo	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		valores	10
16.		habitos saludables	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. cadencia	**x**			**10**	
2. juegos de recreaccion			X	**15**	
3. destresa		**x**			
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: Parque principa**	**Municipio: Yacopi**	**Hora: 2:00pm a 5 :30 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a 9 años**

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

Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Recorridos de contrareloj		Desplazamient	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.Pocision en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Cada niño y niña deben cocnocer muy bien su bicicleta	Acoplamiento	**x**	10
2. Cada niño y noña deben a prender una adecuada cadencia	Ritmo	x	20
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. El niño o niña deben aprender a realizar cambio de ritmo seg	Adaptación	x	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Trotar	10
		juegos recreativos	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales de los ciclistas	5
11.		mecanica de la bicicleta	10
12		reglas basicas del ciclismo	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		valores	10
16.		habitos saludables	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. cadencia	**x**			**10**	
2. juegos de recreaccion			X	**15**	
3. destresa		**x**			
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2022	**Lugar: Parque principa**	**Municipio: Yacopi**	**Hora: 2:00pm a 5 :30 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Recorridos de contrareloj		Desplazamient	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.Pocision en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Cada niño y niña deben cocnocer muy bien su bicicleta	Acoplamiento	**x**	10
2. Cada niño y noña deben a prender una adecuada cadencia	Ritmo	x	20
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. El niño o niña deben aprender a realizar cambio de ritmo seg	Adaptación	x	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Trotar	10
		juegos recreativos	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales de los ciclistas	5
11.		mecanica de la bicicleta	10
12		reglas basicas del ciclismo	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		valores	10
16.		habitos saludables	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. cadencia	**x**			**10**	
2. juegos de recreaccion			X	**15**	
3. destresa		**x**			
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: Parque principa**	**Municipio: Yacopi**	**Hora: 2:00pm a 5 :30 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Recorridos de contrareloj		Desplazamient	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.Pocision en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Cada niño y niña deben cocnocer muy bien su bicicleta	Acoplamiento	**x**	10
2. Cada niño y noña deben a prender una adecuada cadencia	Ritmo	x	20
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. El niño o niña deben aprender a realizar cambio de ritmo seg	Adaptación	x	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Trotar	10
		juegos recreativos	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales de los ciclistas	5
11.		mecanica de la bicicleta	10
12		reglas basicas del ciclismo	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		valores	10
16.		habitos saludables	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. cadencia	**x**			**10**	
2. juegos de recreaccion			X	**15**	
3. destresa		**x**			
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2022	**Lugar: Parque principa**	**Municipio: Yacopi**	**Hora: 2:00pm a 5 :30 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Recorridos de contrareloj		Desplazamient	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.Pocision en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Cada niño y niña deben cocnocer muy bien su bicicleta	Acoplamiento	**x**	10
2. Cada niño y noña deben a prender una adecuada cadencia	Ritmo	x	20
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. El niño o niña deben aprender a realizar cambio de ritmo seg	Adaptación	x	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Trotar	10
		juegos recreativos	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales de los ciclistas	5
11.		mecanica de la bicicleta	10
12		reglas basicas del ciclismo	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		valores	10
16.		habitos saludables	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. cadencia	**x**			**10**	
2. juegos de recreaccion			X	**15**	
3. destresa		**x**			
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2022	**Lugar: Parque principa**	**Municipio: Yacopi**	**Hora: 2:00pm a 5 :30 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Recorridos de contrareloj		Desplazamient	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.Pocision en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Cada niño y niña deben cocnocer muy bien su bicicleta	Acoplamiento	**x**	10
2. Cada niño y noña deben a prender una adecuada cadencia	Ritmo	x	20
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. El niño o niña deben aprender a realizar cambio de ritmo seg	Adaptación	x	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Trotar	10
		juegos recreativos	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales de los ciclistas	5
11.		mecanica de la bicicleta	10
12		reglas basicas del ciclismo	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		valores	10
16.		habitos saludables	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. cadencia	**x**			**10**	
2. juegos de recreaccion			X	**15**	
3. destresa		**x**			
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/09/2022	**Lugar: Parque principa**	**Municipio: Yacopi**	**Hora: 2:00pm a 5 :30 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Recorridos de contrareloj		Desplazamient	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.Pocision en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Cada niño y niña deben cocnocer muy bien su bicicleta	Acoplamiento	**x**	10
2. Cada niño y noña deben a prender una adecuada cadencia	Ritmo	x	20
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. El niño o niña deben aprender a realizar cambio de ritmo seg	Adaptación	x	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Trotar	10
		juegos recreativos	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales de los ciclistas	5
11.		mecanica de la bicicleta	10
12		reglas basicas del ciclismo	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		valores	10
16.		habitos saludables	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. cadencia	**x**			**10**	
2. juegos de recreaccion			X	**15**	
3. destresa		**x**			
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/09/2022	**Lugar: Parque principa**	**Municipio: Yacopi**	**Hora: 2:00pm a 5 :30 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Recorridos de contrareloj		Desplazamient	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.Pocision en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Cada niño y niña deben cocnocer muy bien su bicicleta	Acoplamiento	**x**	10
2. Cada niño y noña deben a prender una adecuada cadencia	Ritmo	x	20
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. El niño o niña deben aprender a realizar cambio de ritmo seg	Adaptación	x	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Trotar	10
		juegos recreativos	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales de los ciclistas	5
11.		mecanica de la bicicleta	10
12		reglas basicas del ciclismo	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		valores	10
16.		habitos saludables	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. cadencia	**x**			**10**	
2. juegos de recreaccion			X	**15**	
3. destresa		**x**			
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 01/09/2022	**Lugar: parque princi**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2:00 pm a 5:30pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 16**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2. cambios de ritmo		Explosiva	**x**	20	
3. Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. contrareloj		Desplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8. posisicon en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. mantener una cadencia	Ritmo		x	10	
3. circuito de conos	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cambios de ritmo	Reacción		x	20	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trotar	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.			señales de transito	5	
11.			reglamento del ciclismo	5	
12			mecanica de la bicicleta	5	
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			motivacion	5	
16.			una sana alimentacion	5	
17.			valores	5	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 05/09/2022	**Lugar: parque princi**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2:00 pm a 5:30pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 16**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.explicar	Calentamiento		**x**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2. cambios de ritmo		Explosiva	**x**	20	
3. Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. contrareloj		Desplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8. posisicon en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. mantener una cadencia	Ritmo		x	10	
3. circuito de conos	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cambios de ritmo	Reacción		x	20	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trotar	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.			señales de transito	5	
11.			reglamento del ciclismo	5	
12			mecanica de la bicicleta	5	
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			motivacion	5	
16.			una sana alimentacion	5	
17.			valores	5	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 06/09/2022	**Lugar: parque princi**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2:00 pm a 5:30pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 16**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2. cambios de ritmo		Explosiva	**x**	20	
3. Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. contrareloj		Desplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8. posisicon en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. mantener una cadencia	Ritmo		x	10	
3. circuito de conos	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cambios de ritmo	Reacción		x	20	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trotar	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.			señales de transito	5	
11.			reglamento del ciclismo	5	
12			mecanica de la bicicleta	5	
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			motivacion	5	
16.			una sana alimentacion	5	
17.			valores	5	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 09/09/2022	**Lugar: parque princi**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2:00 pm a 5:30pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 16**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.explicar	Calentamiento		**x**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2. cambios de ritmo		Explosiva	**x**	20	
3. Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. contrareloj		Desplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8. posisicon en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. mantener una cadencia	Ritmo		x	10	
3. circuito de conos	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cambios de ritmo	Reacción		x	20	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trotar	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.			señales de transito	5	
11.			reglamento del ciclismo	5	
12			mecanica de la bicicleta	5	
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			motivacion	5	
16.			una sana alimentacion	5	
17.			valores	5	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 12/09/2022	**Lugar: parque princi**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2:00 pm a 5:30pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 16**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2. cambios de ritmo		Explosiva	**x**	20	
3. Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. contrareloj		Desplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8. posisicon en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. mantener una cadencia	Ritmo		x	10	
3. circuito de conos	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cambios de ritmo	Reacción		x	20	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trotar	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.			señales de transito	5	
11.			reglamento del ciclismo	5	
12			mecanica de la bicicleta	5	
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			motivacion	5	
16.			una sana alimentacion	5	
17.			valores	5	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 15/09/2022	**Lugar: parque princi**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2:00 pm a 5:30pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 16**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.explicar	Calentamiento		**x**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2. cambios de ritmo		Explosiva	**x**	20	
3. Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. contrareloj		Desplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8. posisicon en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. mantener una cadencia	Ritmo		x	10	
3. circuito de conos	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cambios de ritmo	Reacción		x	20	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trotar	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.			señales de transito	5	
11.			reglamento del ciclismo	5	
12			mecanica de la bicicleta	5	
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			motivacion	5	
16.			una sana alimentacion	5	
17.			valores	5	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 16/09/2022	**Lugar: parque princi**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2:00 pm a 5:30pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 16**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.explicar	Calentamiento		**x**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2. cambios de ritmo		Explosiva	**x**	20	
3. Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. contrareloj		Desplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8. posisicon en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. mantener una cadencia	Ritmo		x	10	
3. circuito de conos	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cambios de ritmo	Reacción		x	20	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trotar	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.			señales de transito	5	
11.			reglamento del ciclismo	5	
12			mecanica de la bicicleta	5	
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			motivacion	5	
16.			una sana alimentacion	5	
17.			valores	5	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2022	**Lugar: parque princi**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2:00 pm a 5:30pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 16**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.explicar	Calentamiento		**x**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2. cambios de ritmo		Explosiva	**x**	20	
3. Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. contrareloj		Desplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8. posisicon en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. mantener una cadencia	Ritmo		x	10	
3. circuito de conos	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cambios de ritmo	Reacción		x	20	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trotar	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.			señales de transito	5	
11.			reglamento del ciclismo	5	
12			mecanica de la bicicleta	5	
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			motivacion	5	
16.			una sana alimentacion	5	
17.			valores	5	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 22/09/2022	**Lugar: parque princi**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2:00 pm a 5:30pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 16**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.explicar	Calentamiento		**x**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2. cambios de ritmo		Explosiva	**x**	20	
3. Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. contrareloj		Desplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8. posisicon en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. mantener una cadencia	Ritmo		x	10	
3. circuito de conos	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cambios de ritmo	Reacción		x	20	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trotar	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.			señales de transito	5	
11.			reglamento del ciclismo	5	
12			mecanica de la bicicleta	5	
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			motivacion	5	
16.			una sana alimentacion	5	
17.			valores	5	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 23/09/2022	**Lugar: parque princi**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2:00 pm a 5:30pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 16**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.explicar	Calentamiento		**x**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2. cambios de ritmo		Explosiva	**x**	20	
3. Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. contrareloj		Desplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8. posisicon en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. mantener una cadencia	Ritmo		x	10	
3. circuito de conos	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cambios de ritmo	Reacción		x	20	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trotar	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.			señales de transito	5	
11.			reglamento del ciclismo	5	
12			mecanica de la bicicleta	5	
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			motivacion	5	
16.			una sana alimentacion	5	
17.			valores	5	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 26/09/2022	**Lugar: parque princi**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2:00 pm a 5:30pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 16**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.explicar	Calentamiento		**x**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2. cambios de ritmo		Explosiva	**x**	20	
3. Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. contrareloj		Desplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8. posisicon en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. mantener una cadencia	Ritmo		x	10	
3. circuito de conos	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cambios de ritmo	Reacción		x	20	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trotar	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.			señales de transito	5	
11.			reglamento del ciclismo	5	
12			mecanica de la bicicleta	5	
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			motivacion	5	
16.			una sana alimentacion	5	
17.			valores	5	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 29/09/2022	**Lugar: parque princi**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2:00 pm a 5:30pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 16**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.explicar	Calentamiento		**x**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2. cambios de ritmo		Explosiva	**x**	20	
3. Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. contrareloj		Desplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8. posisicon en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. mantener una cadencia	Ritmo		x	10	
3. circuito de conos	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cambios de ritmo	Reacción		x	20	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trotar	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.			señales de transito	5	
11.			reglamento del ciclismo	5	
12			mecanica de la bicicleta	5	
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			motivacion	5	
16.			una sana alimentacion	5	
17.			valores	5	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 30/09/2022	**Lugar: parque princi**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2:00 pm a 5:30pm**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 16**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2. cambios de ritmo		Explosiva	**x**	20	
3. Recorridos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. contrareloj		Desplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8. posisicon en la bicicleta	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. mantener una cadencia	Ritmo		x	10	
3. circuito de conos	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cambios de ritmo	Reacción		x	20	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trotar	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.			señales de transito	5	
11.			reglamento del ciclismo	5	
12			mecanica de la bicicleta	5	
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			motivacion	5	
16.			una sana alimentacion	5	
17.			valores	5	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 06/09/2022	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2.00 pm a 5.30 p**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.explicar	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. actividades fisicas	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. cronoescalada		Desplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8. movovmientos de ataque	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. cadencia en forma progresiva	Acoplamiento	**x**	10
2. cadencia continua	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. trabajo en equipo a un solo ritmo	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trotar	5
		trabajo fisico	5
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales del ciclismo	5
11.		señales de transito	5
12		mecanica de la bicicleta	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		motivacion	5
16.		valores	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1. juegos tradicionales			x	**20**
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 07/09/2022	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2.00 pm a 5.30 p**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. actividades fisicas	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. cronoescalada		Desplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8. movovmientos de ataque	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. cadencia en forma progresiva	Acoplamiento	**x**	10
2. cadencia continua	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. trabajo en equipo a un solo ritmo	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trotar	5
		trabajo fisico	5
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales del ciclismo	5
11.		señales de transito	5
12		mecanica de la bicicleta	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		motivacion	5
16.		valores	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/09/2022	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2.00 pm a 5.30 p**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. actividades fisicas	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. cronoescalada		Desplazamiento	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8. movovmientos de ataque	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. cadencia en forma progresiva	Acoplamiento	**x**	10
2. cadencia continua	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. trabajo en equipo a un solo ritmo	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trotar	5
		trabajo fisico	5
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales del ciclismo	5
11.		señales de transito	5
12		mecanica de la bicicleta	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		motivacion	5
16.		valores	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 09/09/2022	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2.00 pm a 5.30 p**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.explicar	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. actividades fisicas	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. cronoescalada		Desplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8. movovmientos de ataque	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. cadencia en forma progresiva	Acoplamiento	**x**	10
2. cadencia continua	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. trabajo en equipo a un solo ritmo	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trotar	5
		trabajo fisico	5
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales del ciclismo	5
11.		señales de transito	5
12		mecanica de la bicicleta	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		motivacion	5
16.		valores	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 13/09/2022	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2.00 pm a 5.30 p**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.explicar	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. actividades fisicas	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. cronoescalada		Desplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8. movovmientos de ataque	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. cadencia en forma progresiva	Acoplamiento	**x**	10
2. cadencia continua	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. trabajo en equipo a un solo ritmo	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trotar	5
		trabajo fisico	5
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales del ciclismo	5
11.		señales de transito	5
12		mecanica de la bicicleta	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		motivacion	5
16.		valores	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 15/09/2022	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2.00 pm a 5.30 p**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.explicar	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. actividades fisicas	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. cronoescalada		Desplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8. movovmientos de ataque	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. cadencia en forma progresiva	Acoplamiento	**x**	10
2. cadencia continua	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. trabajo en equipo a un solo ritmo	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trotar	5
		trabajo fisico	5
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales del ciclismo	5
11.		señales de transito	5
12		mecanica de la bicicleta	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		motivacion	5
16.		valores	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1. juegos tradicionales			x	**20**
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2.00 pm a 5.30 p**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. actividades fisicas	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. cronoescalada		Desplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8. movovmientos de ataque	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. cadencia en forma progresiva	Acoplamiento	**x**	10
2. cadencia continua	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. trabajo en equipo a un solo ritmo	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trotar	5
		trabajo fisico	5
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales del ciclismo	5
11.		señales de transito	5
12		mecanica de la bicicleta	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		motivacion	5
16.		valores	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 21/09/2022	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2.00 pm a 5.30 p**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.explicar	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. actividades fisicas	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. cronoescalada		Desplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8. movovmientos de ataque	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. cadencia en forma progresiva	Acoplamiento	**x**	10
2. cadencia continua	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. trabajo en equipo a un solo ritmo	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trotar	5
		trabajo fisico	5
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales del ciclismo	5
11.		señales de transito	5
12		mecanica de la bicicleta	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		motivacion	5
16.		valores	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1. juegos tradicionales			x	**20**
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 22/09/2022	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2.00 pm a 5.30 p**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. actividades fisicas	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. cronoescalada		Desplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8. movovmientos de ataque	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. cadencia en forma progresiva	Acoplamiento	**x**	10
2. cadencia continua	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. trabajo en equipo a un solo ritmo	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trotar	5
		trabajo fisico	5
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales del ciclismo	5
11.		señales de transito	5
12		mecanica de la bicicleta	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		motivacion	5
16.		valores	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 28/09/2022	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2.00 pm a 5.30 p**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3.explicar	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. actividades fisicas	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. cronoescalada		Desplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8. movovmientos de ataque	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. cadencia en forma progresiva	Acoplamiento	**x**	10
2. cadencia continua	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. trabajo en equipo a un solo ritmo	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trotar	5
		trabajo fisico	5
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales del ciclismo	5
11.		señales de transito	5
12		mecanica de la bicicleta	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		motivacion	5
16.		valores	5
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	

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

Fecha: 29/09/2022	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: yacopi**	**Hora: 2.00 pm a 5.30 p**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Kevin Julian Londoño Romero			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERIS	x	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3.explicar	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. actividades fisicas	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. cronoescalada		Desplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8. movovmientos de ataque	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. cadencia en forma progresiva	Acoplamiento	**x**	10
2. cadencia continua	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. trabajo en equipo a un solo ritmo	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trotar	5
		trabajo fisico	5
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.		señales del ciclismo	5
11.		señales de transito	5
12		mecanica de la bicicleta	5
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.		motivacion	5
16.		valores	5
17.			
18			

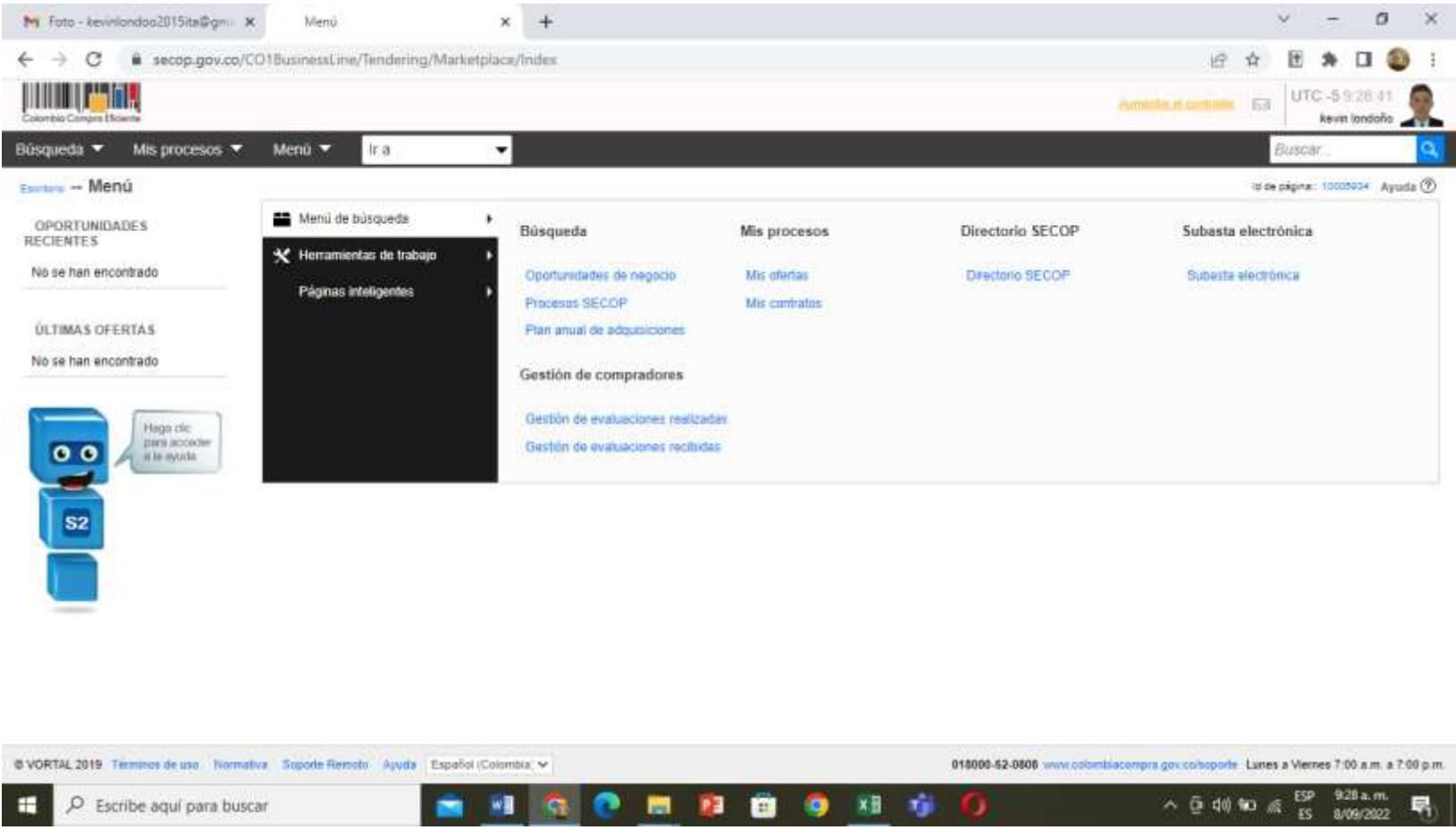
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juegos tradicionales			x	**20**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Kevin Julian Londoño Romero**
Firma formador	


Foto - kevinlondoa2015ita@gm
Menú
secop.gov.co/CO1BusinessLine/Tendering/MarketplaceIndex
Colombia Compra Eficiente
UTC -5 9:28:41
kevin londoño
Búsqueda
Mis procesos
Menú
Ir a
Buscar...
Menú
Id de página: 10005934
Ayuda
OPORTUNIDADES RECIENTES
No se han encontrado
ÚLTIMAS OFERTAS
No se han encontrado
Hago clic para acceder a la ayuda
S2
Menú de búsqueda
Herramientas de trabajo
Páginas inteligentes
Búsqueda
Oportunidades de negocio
Procesos SECOP
Plan anual de adquisiciones
Mis procesos
Mis ofertas
Mis contratos
Directorio SECOP
Directorio SECOP
Subasta electrónica
Subasta electrónica
Gestión de compradores
Gestión de evaluaciones realizadas
Gestión de evaluaciones recibidas
© VORTAL 2019
Términos de uso
Normativa
Soporte Remoto
Ayuda
Español (Colombia)
018000-52-0808
www.colombiacompra.gov.co/soporte
Lunes a Viernes 7:00 a.m. a 7:00 p.m.
Escribe aquí para buscar
ESP
ES
9:28 a. m.
8/09/2022



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: YACOPI**	
LUGAR:				PARQUE PRINCIPAL YACOPI		**HORARIO DE PRACTICA:**	2:30 PM A 5:30PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**AGOSTO**		**SEPTIEMBRE**	**OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X	
			SPONSABILID				
			OMPAÑERISM			X	
			JUSTICIA				
			OOPERACIO				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO			X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA			X	
			AUTODISCIPLINA			X	
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			X	
			MOVILIDAD ARTICULAR			X	
			CALENTAMIENTO			X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X	
			RITMO			X	
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACIO				
			FERENCIACIO				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN			X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD			X	
			FLEXIBILIDAD			X	
			RESISTENCIA			X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ITO EN BICIC			X	
			CION CORRE			X	
			BAJO EN EQU				
			ROTACION				
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SPLAZAMIEN			X	
			ATAQUE				
			ONTRA ATAQ				
			UDA GREGAR				
			OMBINACION				
			NTENER RIT				
		RECREATIVO	S DE INTEGR			X	
			OS TRADICIO				
			DADES ARTI				
			TOS RECRE			X	
			ALES RECRE				
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENT				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			ON DE LO PUESTO EN PRA	

FIRMA FORMADOR:

KEVIN JULIAN LONDOÑO ROMERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**	**MUNICIPIO: YACOPI**	
LUGAR:				PARQUE PRINCIPAL YACOPI	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:30 PM A 5:30PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒ** X	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**AGOSTO**	**SEPTIEMBRE**	**OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	
			SPONSABILID			
			OMPAÑERISM		X	
			JUSTICIA			
			OOPERACIO			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA		X	
			AUTODISCIPLINA		X	
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR		X	
			CALENTAMIENTO		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X	
			RITMO		X	
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACIO			
			FERENCIACI			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD		X	
			FLEXIBILIDAD		X	
			RESISTENCIA		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ITO EN BICI		X	
			CION CORRE		X	
			BAJO EN EQU			
			ROTACION			
		ELEMENTOS TACTICOS	SPLAZAMIEN		X	
			ATAQUE			
			ONTRA ATAQ			
			UDA GREGAR			
			OMBINACION			
			NTENER RITI		X	
		RECREATIVO	S DE INTEGR		X	
			OS TRADICIO			
			DADES ARTI			
			TOS RECRE		X	
			ALES RECRE			
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENT			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		IMETACION DE LO PUESTO EN PRATICA DE	

FIRMA FORMADOR:

KEVIN JULIAN LONDOÑO ROMERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**	**MUNICIPIO: YACOPI**		
LUGAR:				PARQUE PRINCIPAL YACOPI	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:30 PM A 5:30PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**AGOSTO**	**SEPTIEMBRE**	**OBTUBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X		
			SPONSABILID				
			OMPAÑERISM		X		
			JUSTICIA				
			OOPERACIO				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA		X		
			AUTODISCIPLINA		X		
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR		X		
			CALENTAMIENTO		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X		
			RITMO		X		
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACIO				
			FERENCIACI				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD		X		
			FLEXIBILIDAD		X		
			RESISTENCIA		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ITO EN BICI		X		
			CION CORRE		X		
			BAJO EN EQU				
			ROTACION				
		ELEMENTOS TACTICOS	SPLAZAMIEN		X		
			ATAQUE		X		
			ONTRA ATAQ				
			UDA GREGAR				
			OMBINACION				
			NTENER RITI		X		
		RECREATIVO	S DE INTEGR		X		
			OS TRADICIO				
			DADES ARTI				
			TOS RECRE		X		
			ALES RECRE				
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENT				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		IMETACION DE LO PUESTO EN PRATICA DE		

FIRMA FORMADOR:

KEVIN JULIAN LONDOÑO ROMERO

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL MUJER Y GENERO DEL MUNICIPIO DE YACOPÍ CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que el señor **KEVIN JULIAN LONDOÑO ROMERO,** identificada con C.C. 1.074.996.268 de Yacopí, prestó servicios y desarrolló actividades como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLISMO,** durante el periodo comprendido entre el dieciséis (16) al treinta (30) de agosto de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en la Secretaría de Desarrollo Social Mujer y Género de Yacopí Cundinamarca, el primer (01) día del mes de septiembre del 2022.

BENJAMIN MORENO REAL
Secretaria de desarrollo Social Mujer y Género (E)

www.alcaldiayacopi.gov.co

Escaneado con CamScanner





INDEPORTES

INFORME DE GESTION CONTRACTUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTION

INFORME DE GESTION CONTRACTUAL No.[illegible] DE CONTRATO No. 115 de 2022						
Nombre del Contratista						
Identificación del Contratista (C.C. /NIT)						
Nombre y Cargo del Supervisor						
Número del Contrato	115	Fecha Numero	17	DE	02	
Periodo Informado	[illegible]	No. de Registro Presupuestal				
Cuenta Bancaria y Entidad			Corriente		Número	
Valor del Pago						
Fecha Acta Inicio		Fecha de Terminación Inicial Inicial				
Prórroga	SI	NO	Fecha de Terminación prórroga			
Adición	SI	NO	Valor Adicionado			
Suspensiones	SI	NO	Periodo de Terminación			

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

Obligaciones Específicas	Actividades Realizadas
1. Efectuar la organización, planeación, ejecución y evaluación de las actividades que se requieren para la consecución de mínimo 2 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de elaborar y gestar los procesos de convocatoria e inclusión en las mencionadas niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	Realizar convocatoria de las escuelas de formación de cotidiano con el ente deportivo municipal de cargo, también realizar la convocatoria en todo colegios y escuelas de la parte urbana del municipio, posteriormente realizar la respectiva inscripción de los niños(a) y jóvenes a la escuela de formación de cotidiano.
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 30 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Presente ante el supervisor el plan pedagógico y la malla curricular de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica.
3. Desarrollar todas las actividades plasmadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas	Desarrollo todas las actividades plasmadas en el plan pedagógico y la malla curricular dejando las evidencias respectivas que den cuenta a los beneficiarios
4. Para seguridad en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 20 beneficiarios activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. En todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	Formalizar un grupo atendiendo en cada uno de los niveles de formación, superando todos los valores mínimos y con una cobertura de 20 Niños y niñas. Iniciación:10 Fundamentación:15 Perfeccionamiento:15

INDEPORTES

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombre de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las solicitudes de su adecuada utilización	Utilizo de manera adecuada la imagen y nombre de Indeportes, en cada una de las actividades realizadas
6. Preparar y ejecutar 2 sesiones de formación a la semana, mínimo 30 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta, como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertada con el coordinador y/o supervisor de este.	Preparo y ejecuto las sesiones diarias y mensuales con la escuela de formación a cargo, con sus respectivos horas indicadas por la gerencia de indeportes Cundinamarca. T.20 iniciación, fundamentación,) (M, T, X la iniciación, fundamentación, perfeccionamiento) 12,13,14,15,16) iniciación, fundamentación, perfeccionamiento) 18,20,21,22,23) iniciación, fundamentación, perfeccionamiento) 26,27,28,29,30) iniciación, fundamentación, perfeccionamiento)
7. Controlar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Controlar y actualizo la información en la fecha indicada dentro de la plataforma o el medio que la gerencia de indeportes lo indique
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Presento la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, los aspectos físicos y evaluativo para con cada uno de los niños y niñas
9. Presentar ante el supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y técnicas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar estadísticas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Presento ante el supervisor las evaluaciones de las evaluaciones técnicas, físicas y técnicas que le realice a la escuela de cotidiano de formación de ubaque. Anexo los resultados obtenidos junto con el informe del respectivo periodo.
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Entregue la certificación por parte del ente deportivo del municipio asignado, donde conste que he realizado correctamente las actividades y obligaciones asignadas.
11. Ajustar a los demás componentes de las actividades actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Ajusto en los componentes de las actividades que se realizan en el municipio bajo los aspectos de la subgerencia técnica.
12. Asistir y ejecutar las reuniones capacitaciones y actividades institucionales de la entidad.	Asisti y ejecuto en las reuniones presenciales y virtuales de la entidad, asistí a las capacitaciones y ejecuto las actividades institucionales establecidas por la entidad.
13. Entregar debidamente organizado el área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiere enviar y/o trasladar documentos a archivo del instituto.	Entregue debidamente el formato único de inventario documental (FUID), o su equivalente cuando la entidad lo requiere.
14. Controlar y presentar a través de la plataforma SICUP 3, informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias, de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Presente informes de la plataforma SICUP 3, el informe organizado con todos los soportes y evidencias que se deban entregar adjuntos por la gerencia de indeportes
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final de manera en formato digital y magnético.	Entregue al supervisor del contrato todos los documentos y productos elaborados durante la ejecución del contrato final en el formato digital requerido por la entidad
DECLARACIÓN DEL CONTRATISTA	

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANIA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1074996268
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			KEVIN JULIAN LONDONO ROMERO
CIUDAD/MUNICIPIO:	YACOPI	DEPARTAMENTO:	CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN:	VEREDA EL UBE	TELÉFONO:	3333333
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Otros trabajos de edición.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:		**4461329137**	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES agosto	AÑO 2022	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES agosto	AÑO 2022
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2022/09/09	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		9991375860

TOTAL APORTES A PENSIÓN

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

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS017	EPS017-FAMISANAR	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 125.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 125.000	$ 0	$ 0	$ 125.000
SUBTOTALES:													**$ 125.000**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 125.000**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

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

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE									NOVEDADES																		SEGURIDAD SOCIAL																								PARAFISCALES						
																											PENSIÓN									SALUD						ARP																		
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DIAS COT	IBC	CCF ADMIN	CCF TOTAL APORTE	SENA TOTAL APORTE	ICBF TOTAL APORTE	ESAP TOTAL APORTE	MINEDU TOTAL APORTE
1	CC 1074996268	LONDONO ROMERO KEVIN JULIAN	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.000.000				NO	01																	231001-COLFONDOS	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 160.000	EPS017-FAMISANAR	30	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 0	$ 125.000	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.000.000	107499626	$ 24.400		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	**$ 309.400**