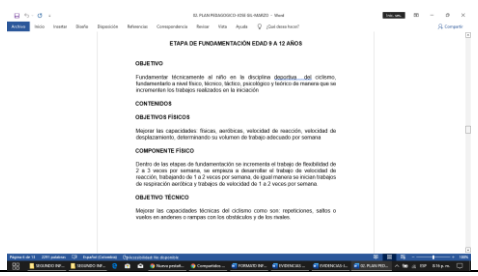
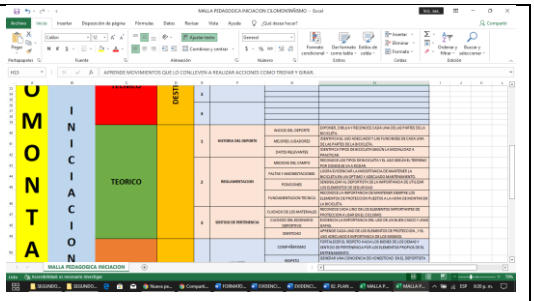
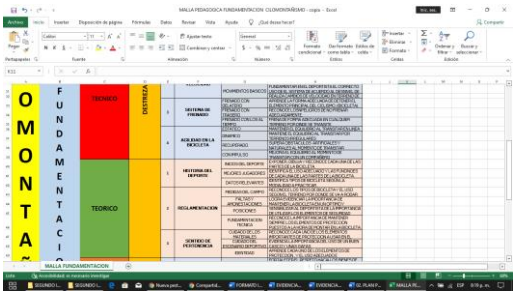
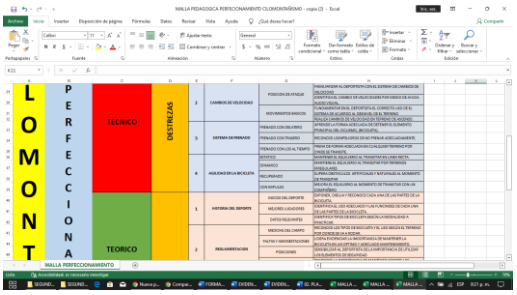
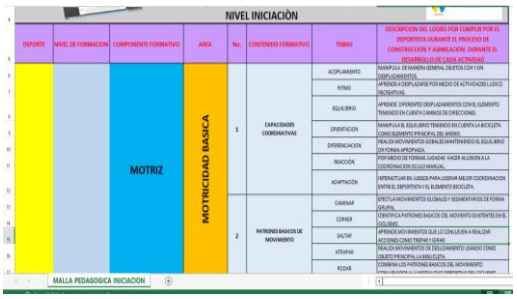
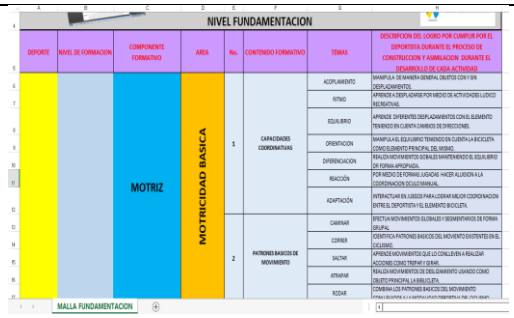
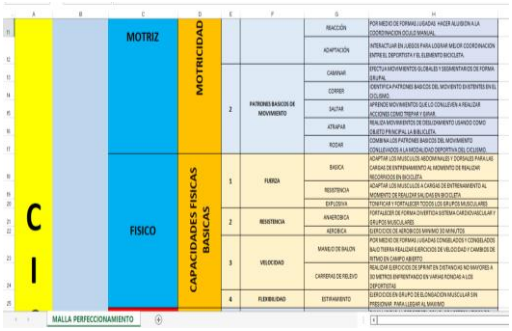
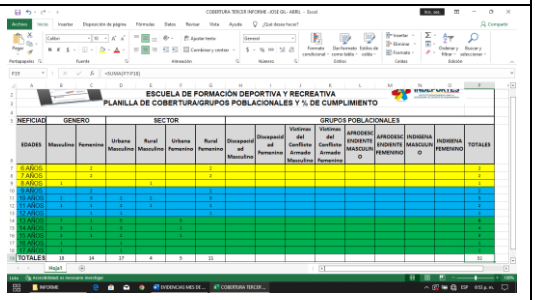
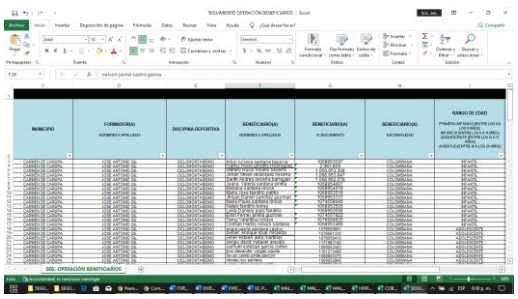
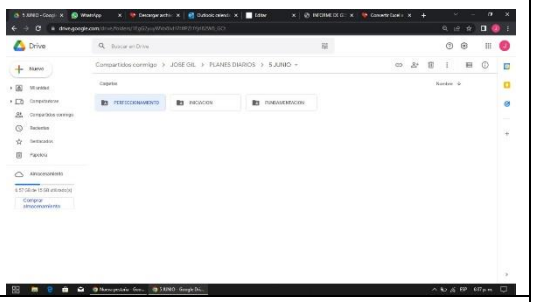
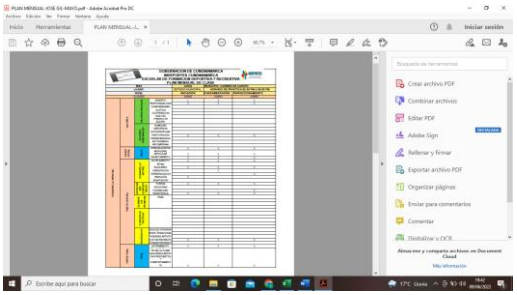
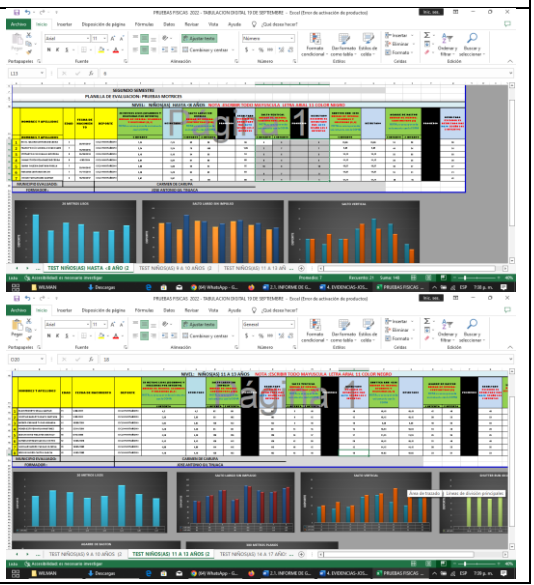
EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE OCTUBRE - CTO 1071 -2022			
Nombre del contratista	JOSE ANTONIO GIL TINJACA		
Número de identificación	1076651383	**Tipo de documento**	C.C
Período informado	01/10/2022 A 30/10/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022002379 de 21/ 07/ 2022
Objeto del Contrato:			

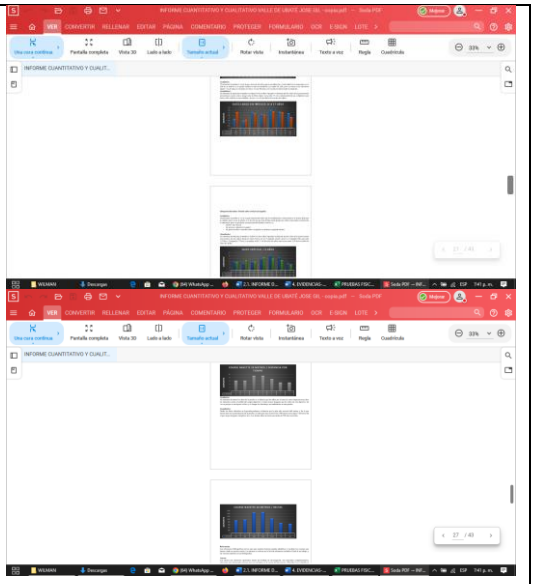
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, 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	
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.	 

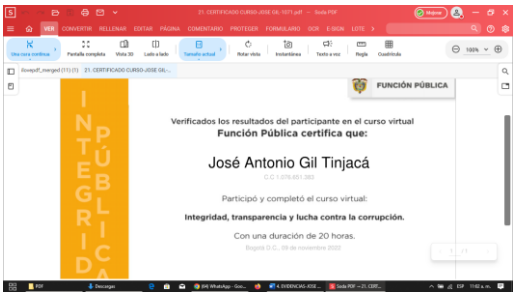
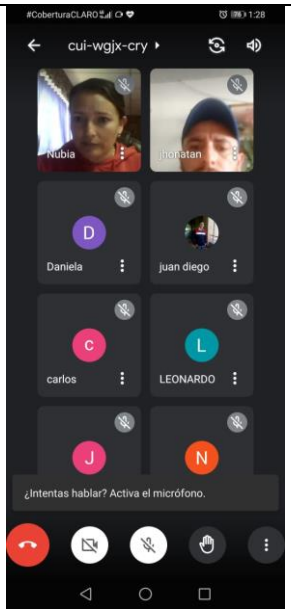
<table>
<tr>
<td></td>
<td>




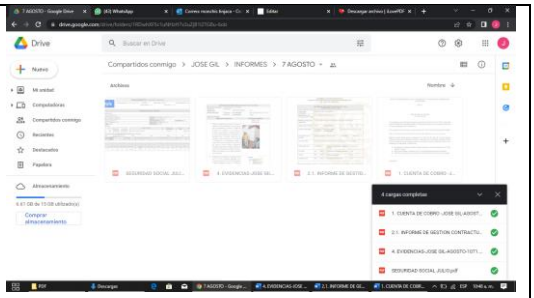
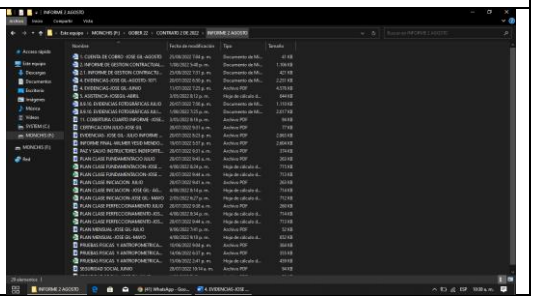
Anexo 1: Acta de inicio
Anexo 2: Plan pedagógico
Anexo 3: Mallas curriculares
Anexo 4: Horarios y sitios de entrenamiento
</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.</td>
<td>

</td>
</tr>
</table>

	  Anexo 5: asistencia iniciación Anexo 6: asistencia fundamentación Anexo 7: asistencia perfeccionamiento Anexo 8: evidencias iniciación Anexo 9: evidencias fundamentación Anexo 10: evidencias perfeccionamiento
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	  Anexo 11: cobertura-ciclomontañismo-Carmen De Carupa Anexo 12: seguimiento operación beneficiarios-ciclomontañismo-Carmen De Carupa
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	

6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Anexo 13: planes diarios iniciación Anexo 14: planes diarios fundamentación Anexo 15: planes diarios perfeccionamiento
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
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.	 Anexo 16: plan mensual
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de 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.	

	 EVEDENCIAS ANEXO 17: EXCEL DE RESULTADOS PRUEBAS FÍSICAS Y ANTROPOMÉTRICAS EVEDENCIAS ANEXO 18: DOCUMENTO WORD ANÁLISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO EVEDENCIAS ANEXO 19: PLANILLA REGISTROS ¨BORRADOR¨
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	 LA OFICINA DE DEPORTES RECREACION CULTURA Y TURISMO DE CARMEN DE CARUPA CERTIFICA Que JOSE ANTONIO GIL TINJACA identificado con C.C. No. 1076651353 de Ubaté, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO, durante el periodo comprendido entre el 1 de OCTUBRE al 30 de OCTUBRE de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los treinta y un (31) días del mes de octubre de 2022. LUIS CARLOS GARCIA ALARCON Director Deporte Recreación Cultura y Turismo Anexo 20: certificación del municipio
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	

	  EVEDENCIAS ANEXO 21: CERTIFICADO DE CURSO
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Entregaré formato único al momento que lo requiera la gestora o INDEPORTES y lo diligenciare de acuerdo a las estipulaciones dadas por alguna de estas partes para su entrega.

14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 1071 DE 2022	
N° de contrato:	1071 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	JOSE ANTONIO GIL TINJACA
Objeto:	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
Valor:	OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) M/CTE
Municipio:	CARUPA
Deporte o disciplina:	CICLO MONTAÑISMO
Plazo:	CINCO (05) MESES contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 25 de julio de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron JOSE ANTONIO GIL TINJACA identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.076.651.383 de y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 1071 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022002379	fecha de expedición: 21/ 07/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 22 / 07/ 2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 25 de julio de 2022.

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	**JOSE ANTONIO GIL TINJACA** Contratista

ANEXO 2, OBLIGACION 2

PROPUESTA PEDAGOGICA

ESCUELA DE CICLIMONTAÑISMO

CARMEN DE CARUPA

PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION DE FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO ¨CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA¨

PRESENTADO POR:

JOSÉ ANTONIO GIL TINJACÁ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA INDEPORTES.

2022

INTRODUCCIÓN

Para la creación de un plan pedagógico que cumpla con los requerimientos del niño es necesario conocer los momentos o fases del entrenamiento que le permitan al niño el desarrollo de sus capacidades: estas fases son iniciación, fundamentación, mujeres y perfeccionamiento, cada una de ellas con sus respectivas particularidades y objetivos.

Además se debe tener en cuenta la importancia de los valores personales y colectivos que el permitan al niño ser una personal útil y bien aceptada ante la sociedad.

JUSTIFICACIÓN

El proyecto pretende lograr el desarrollo de cada una de las etapas de entrenamiento, en las cuales se desarrollen cada una de las generalidades del niño y pueda seguir un proceso a partir del cual se cumplan los objetivos tácticos, técnicos, físicos, psicológicos y teóricos presentes en los diferentes momentos. Los objetivos mencionados bien entendidos y desarrollados permiten cumplir con las necesidades de los niños y moldearlo de una manera positiva en el deporte y en la vida personal y social.

Es necesario que dentro de todo proceso de entrenamiento se trabaje a la par los valores personales y los aspectos colectivos que le permiten al niño comprender la importancia del trabajo con los demás, la actitud que se debe tener ante cualquier situación que se presente en situaciones de juego y entrenamiento.

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

Establecer un plan de trabajo para cada una de las etapas de formación deportiva con los niños en la disciplina del ciclismo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer los objetivos de las etapas de iniciación, fundamentación, mujeres y especialización.
- Establecer la diferencia de los contenidos de cada etapa en cuanto a los objetivos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y teóricos.
- Desarrollar evaluación en cada una de las etapas de la formación deportiva.
- Brindar un espacio competitivo y recreativo donde ellos desarrollen sus capacidades y a la vez dar a conocer el municipio en el ciclismo.

ETAPAS DE INICIACIÓN
EDAD 5 A 8 AÑOS

OBJETIVO

Desarrollar una base psicomotriz que le permita al niño optimizar su esquema corporal a través del ciclismo, utilizando como medio: juegos y formas jugadas con el fin que el niño aprenda jugando y se forma como persona.

CONTENIDOS

OBJETIVO FÍSICO

Por medio de ejercicios y juegos trabajar la flexibilidad como capacidad base para el ciclismo.

COMPONENTE FÍSICO

El componente físico, debe comprender el trabajo de flexibilidad y movilidad articular, ya que se facilita de cierto modo debido al desarrollo físico y morfológico, ya que se encuentra en una etapa del desarrollo en el cual el nivel físico se debe orientar al trabajo de la flexibilidad, se deberá realizar trabajo de flexibilidad una o dos veces por semana.

OBJETIVO TÉCNICO

Enseñar las capacidades perceptivo-motrices en los niños de 5 a 8 años

COMPONENTE TÉCNICO

A nivel técnico se trabajan las capacidades perceptivo-motrices en cuanto a funciones de relación.

SENSIBILIZACIÓN INTERNA

- Respiración
- Emisión de sonidos
- Soplar objetos conscientemente
- Tipos de respiración
- Respiración alta
- Respiración media
- Respiración baja

SENSIBILIZACIÓN EXTERNA

- Sensaciones visuales
- Diferenciación
- Agrupación
- Asociación
- Identificación

SENSACIONES AUDITIVAS

- Sonidos altos
- Sonidos bajos
- Sonidos cortos
- Sonidos sostenibles
- Sensaciones táctiles
- Trabajo con objetos livianos
- Trabajo con objetos pesados
- Trabajo con objetos fríos
- Trabajo con objetos calientes
- Trabajo con objetos lisos
- Trabajo con objetos rugosos

SENSIBILIZACIÓN PROPIA

- Tono muscular
- Contracciones musculares
- Contracciones globales
- Movimientos que involucren todo el cuerpo
- Contracciones segméntales
- Contracciones
- Sostenidas
- Apoyos
- Inclinaciones
- Suspensiones
- Rodamientos
- Saltos

COORDINACIÓN

- Discriminación perceptiva
- Reacción ante estímulos
- Ajuste neuro-muscular tiempo-espacio
- Direcciones
- Distancias
- Trayectorias

EQUILIBRIO

- Equilibrio dinámico
- Saltos y desplazamientos
- Equilibrio estático
- Posturas y posiciones
- Equilibrio objetual
- Equilibrio recuperado Giros y saltos

OBJETIVO TÁCTICO

Comenzar a trabajar enfocando en los roles de entrenamiento y competencia.

COMPONENTE TÁCTICO

Los contenidos que se empezaran a desarrollar son los roles de entrenamiento y competencia ciclismo.

COMPONENTE PSICOLÓGICO

Los niños en estas edades se caracterizan por ser egocéntricos y egoístas, se pretende realizar actividades que desarrollen los componentes de solidaridad, confianza y seguridad, mediante actividades que permitan fomentar el respeto a sí mismos y el respeto a los demás, el autoestima, se empezara a desarrollar actividades que impliquen la responsabilidad tanto con ellos mismos como con el grupo.

OBJETIVO TEÓRICO

Es necesario empezar la enseñanza de aspectos básicos del deporte como: las distintas modalidades y las reglas básicas de cada una, tratando de explicarlo mediante el uso de medios didácticos que favorezcan la captación de los conocimientos.

METODOLOGÍA

La enseñanza en esta etapa de iniciación se debe centrar en las rondas, juegos y las formas jugadas, que impliquen desempeño grupal e individual, además de la importancia que los niños sientan gusto por la realización de las actividades, y se evite la rutina y la monotonía, las formas jugadas se prestan como adaptación a ejercicios de flexibilidad para que no se tornan aburridas y por lo tanto logren un grado de motivación en el niño.

RECURSOS

Los recursos deben ser acordes al desempeño del niño, en cuanto al aspecto biológico, psicológico y físico, para ellos se debe propender por la relación de actividades con elementos propios como:

- bicicletas acordes al nivel del niño
- cascos
- Conos o platillos
- Cuerdas
- Pelotas
- Aros
- terrenos
- Obstáculos

EVALUACIÓN

Se realizara por medio de diferentes test y pruebas adecuadas a la etapa de iniciación, para ellos se evaluaran elementos como:

- Test de Wells: flexibilidad de los músculos de la espalda baja, de los glúteos y de los isquiotibiales.

Pruebas que se puedan crear en donde se evalúe el manejo y el uso de la respiración, mediante formas jugadas.

- Actividades que nos permitan identificar la respiración de las órdenes con la relación de los niños en cuanto a la ubicación espacio-temporal.

- Actividades que permitan evaluar el desarrollo del equilibrio en todas sus manifestaciones.
- Actividades que nos permitan diferenciar el roll de entrenamiento y competencia.
- Evaluación del conocimiento del ciclismo y sus distintas modalidades y las reglas básicas del juego limpio.

INICIACIÓN

COMPONENTE	**%**
Técnico	50%
Físico	30
Táctico	10
Teórico	5
Psicológico	5
Total	100%

ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN
EDAD 9 A 12 AÑOS

OBJETIVO

Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina deportiva del ciclismo, fundamentarlo a nivel físico, técnico, táctico, psicológico y teórico de manera que se incrementen los trabajos realizados en la iniciación

CONTENIDOS

OBJETIVOS FÍSICOS

Mejorar las capacidades: físicas, aeróbicas, velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento, determinando su volumen de trabajo adecuado por semana

COMPONENTE FÍSICO

Dentro de las etapas de fundamentación se incrementa el trabajo de flexibilidad de 2 a 3 veces por semana, se empieza a desarrollar el trabajo de velocidad de reacción, trabajando de 1 a 2 veces por semana, de igual manera se inician trabajos de respiración aeróbica y trabajos de velocidad de 1 a 2 veces por semana.

OBJETIVO TÉCNICO

Mejorar las capacidades técnicas del ciclismo como son: repeticiones, saltos o vuelos en andenes o rampas con los obstáculos y de los rivales.

COMPONENTE TÉCNICO

A nivel técnico se trabajan los fundamentos propios de la disciplina deportiva.

- Sobrepasos a rivales

- Equilibrio sobre la bicicleta
- Anticipación de los obstáculos
- Decisión rápida sobre una situación dada
- Trabajos de técnica

OBJETIVO TÁCTICO

Vivenciar por medio de trabajos en pista, las diferentes situaciones que se pueden dar en una competencia de ciclismo.

COMPONENTE TÁCTICO

Los contenidos que se empezaran a desarrollar serán todos los trabajos que permitan a cada uno de los niños vivenciar cada una de situaciones que se puedan presentar durante un entrenamiento y competencias.

OBJETIVO PSICOLÓGICO

Utilizar el ciclismo como medio de desarrollo del trabajo en equipo y la formación de valores con sus compañeros y rivales.

COMPONENTE PSICOLÓGICO

Debido a que los niños en esta etapa empiezan a reducir el componente egocéntrico, que los caracterizaba, continuamos con todas la actividades que permitan desarrollar actividades de confianza y de seguridad, además de trabajos de control de compañerismo y de trabajo en equipo, como podemos ver en estas edades los niños se vuelven un poco más sociables, por ello debemos realizar actividades que les permitan la integración personal con los demás.

OBJETIVO TEÓRICO

Fortalecer los hábitos de higiene generados a través del ciclismo y los beneficios que trae para cada integrante del grupo.

COMPONENTE TEÓRICO

A nivel teórico se pretende dar a conocer el reglamento de los mini-deportes, en este componente surge un elemento importante en donde debemos presentar los beneficios de la actividad física y el manejo de la higiene.

METODOLOGÍA

La metodología por la que se debe optar dentro de esta etapa de fundamentación debe estar basada sobre los juegos, en los juegos pre deportivos y en los juegos simplificados teniendo en cuanta que no son los mismos porque llevan inmersos una serie de particularidades dentro de los deportes, podemos empezar a trabajar los juegos tácticos menores, donde se desarrollara de igual forma el roll entrenamiento y de competencia, en toda etapa se debe presentar el componente lúdico que nos facilita la apropiación de los gestos y el desarrollo de la clase se hace más amena y que pretenden el gusto por el deporte.

RECURSOS

Los recursos deben ir acorde al desempeño del niño, en cuanto al aspecto biológico, psicológico y fisiológico, todos los elementos, materiales deben ser más específicos a la disciplina deportiva para ello debe propender por la realización de actividades con elementos como:

- Bicicletas acordes a su edad y talla
- Conos o platillos
- Sogas
- Pelotas
- Aros
- Barras de equilibrio
- Superficies inestables
- Obstáculos
- Rampas

EVALUACIÓN

Se realizara por medio de diferentes test y pruebas adecuadas a la etapa de fundamentación, para ello se evaluaran elementos como:

- Test de Wells: permite medir la flexibilidad y elasticidad de los músculos de la espalda baja
- Test de Lug Leger
- Test de bastón de Galton
- Test de tapín manos
- Test de carrera 20 metros
- Pruebas creadas para evaluar los elementos técnicos.
- Evaluaciones que permitan ver el desempeño según el roll.
- A nivel teórico se evaluará el conocimiento distintas modalidades del ciclismo, partes de la bicicleta, categorización para competir y reglas de juego.

COMPONENTE	**%**
Técnico	50
Físico	20
Táctico	10
Teórico	10
psicológico	10
Total	100%

ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO
EDADES 13 A 16 AÑOS EN ADELANTE

OBJETIVO

Perfeccionar los diferentes gestos técnicos de la disciplina y mejorar las cualidades físicas, tácticas, teóricas y psicológicas de acuerdo a sus características y desempeño dentro del campo asignado en una posición propia dentro de esta disciplina para conseguir un buen rendimiento en el deporte.

CONTENIDOS

OBJETIVOS FÍSICOS

Incrementar el desarrollo de las cualidades físicas con miras al rendimiento deportivo de cada niño.

COMPONENTES FÍSICOS

A nivel físico se incrementa el trabajo a diario, se incrementa el trabajo de velocidad a cíclica, trabajando de 2 a 3 veces por semana, se aumentaron los trabajos que tengan que ver con resistencia aeróbica y anaeróbica, en esta etapa se inicia el trabajo de velocidad cíclica, trabajando de 1 a 2 veces por semana, el trabajo de velocidad se sigue desarrollando de 2 a 3 veces en la semana, el trabajo de velocidad se sigue desarrollando de 2 a 3 veces por semana, se comienzan los trabajos de fuerza, resistencia a la velocidad y resistencia a la fuerza desarrollándolos 1 o 2 veces por semana

OBJETIVO TÉCNICO

Perfeccionar los gestos técnicos de cada individuo y de la disciplina.

COMPONENTE TÉCNICO

A nivel técnico se trabaja los fundamentos específicos de las posiciones de ataque de una bajada y subida, defensa de su posición, el perfeccionamiento de los elementos técnicos.

OBJETIVO TÁCTICO

Trabajar los principios de ataque y defensa en distintas situaciones que se les puede presentar en un entrenamiento y de competencia.

COMPONENTE TÁCTICO

Los componentes que se empezaran a desarrollar son todos los principios generales del ciclismo, ofensivos y defensivos, rotaciones dentro del terreno de entrenamiento.

OBJETIVO PSICOLÓGICO

Enfocar el desarrollo competitivo hacia la responsabilidad del trabajo en equipo e individual.

COMPONENTES PSICOLÓGICO

El aspecto psicológico en esta etapa debe estar enfocado al componente de responsabilidad, el respeto y el trabajo en grupo e individual.

OBJETIVO TEÓRICO

Por medio de situaciones de entrenamiento se enfatiza en el mejorar la subida y bajada de montañas y las reglas del mismo, su categorización con el fin de ampliar los conceptos acerca del ciclismo.

COMPONENTE TEORICO

A nivel teórico se pretende dar a conocer las carreras y sus requisitos para competir y propias de la disciplina y se hace énfasis en el aspecto de la higiene y la salud.

METODOLOGÍA

La metodología por la que se debe optar dentro de esta etapa de perfeccionamiento debe de estar basada en los juegos simplificados y correctivos, se trabajan las formas jugadas, las formas de ejercicios, se desarrolla un trabajo táctico a nivel pasivo y se efectúan chequeos y competencias.

RECURSOS

Los recursos deben ser específicos a la disciplina deportiva, todos ellos deben ser reglamentarios para ello se debe propender por la realización de actividades con elementos como

- Bicicletas de competencia
- Uniformes
- Zapatillas
- Casco
- Guantes
- Gafas
- Recursos físicos

EVALUACIÓN

Se realizara por diferentes test y pruebas adecuadas a la etapa de fundamentación, para ello se debe evaluar elementos como:

- Test de Wells
- Test de Lug Leger
- Test de carrera 20 metros
- Test de abdominales en un minuto
- Test de salto vertical
- Lanzamiento de balón medicinal
- Test de fundamentos técnicos
- Sistema de marca y su roll dentro de ellos
- A nivel teórico se evalúan el reglamento

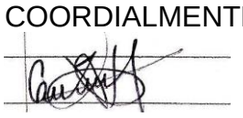
componente	**%**
Técnico	30
Físico	20
Táctico	30
Teórico	10
Psicológico	10
Total	100%

CRONOGRAMA

Semana	TEMATICA	ACTIVIDAD ESPECIFICA	RECURSOS
SEMANA 1	Presentacion	Presentación ante el director de deportes y búsqueda de información sobre base de datos de niños con bicicletas de la alcaldía dadas en comodato para la practica de deporte. Posteriormente realización de convocatoria y presentación de horarios de trabajo y así poder realizar presentación ante los niños	
SEMANA 2	Integración.	Juegos rondas actividades donde involucren la integración y empalme social con la población	Aros Baflle. Música.
SEMANA 3	Coordinación viso manual y viso pedica	Actividad de activación muscular y elongación muscular Juego con bombas, lanzarla atraparla, transportarla con la mano y con el pie, trabajo por parejas con sus respectivas variantes	Bombas Música Balones bicicletas aros platillos cuerdas
SEMANA 4	Habilidades básicas: Golpear, driblar, lanzar	Actividad activación elongación muscular Trabajo balones. previo lanzamientos recepciones	Balones bicicletas aros platillos cuerdas
SEMANA 5	Fortalecimiento de las habilidades de pasar y lanzar. Coordinación viso manual, Regate.	De forma individual cada uno deberá realizar los entrenamientos con los diferentes obtaculos presentados durate la pista en diferentes direcciones (abajo, arriba, adelante,	bicicletas aros platillos cuerdas

	Coordinación viso manual y equilibrio	atrás desde diferentes posiciones etc.	
SEMANA 6	Cierre actividades	Realizar un circuito poli motor donde se premiara los mejores participantes y que menor tiempo tengan en sus recorridos	bicicletas aros platillos cuerdas

COORDIALMENTE:



_____

JOSE ANTONIO GIL TINJACA
LIC. EDUCACION FISICA

ANEXO3, OBLIGACION 2



C

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTI

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓ

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	MANIPULA DE MANERA GENERAL OBJETOS CON Y SIN DESPLAZAMIENTOS.
						RITMO	APRENDE A DESPLAZARSE POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICO RECREATIVAS.
						EQUILIBRIO	APRENDE DIFERENTES DESPLAZAMIENTOS CON EL ELEMENTO TENIENDO EN CUENTA CAMBIOS DE DIRECCIONES.
						ORIENTACION	MANIPULA EL EQUILIBRIO TENIENDO EN CUENTA LA BICICLETA COMO ELEMENTO PRINCIPAL DEL MISMO.
						DIFERENCIACION	REALIZA MOVIMIENTOS GOBALES MANTENIENDO EL EQUILIBRIO DR FORMA APROPIADA.
						REACCIÓN	POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS HACER ALUSION A LA COORDINACION OCULO MANUAL.
						ADAPTACIÓN	INTERACTUAR EN JUEGOS PARA LOGRAR MEJOR COORDINACION ENTRE EL DEPORTISTA Y EL ELEMENTO BICICLETA.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EFECTUA MOVIMIENTOS GLOBALES Y SEGMENTARIOS DE FORMA GRUPAL.
						CORRER	IDENTIFICA PATRONES BASICOS DEL MOVIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO.
						SALTAR	APRENDE MOVIMIENTOS QUE LO CONLLEVEN A REALIZAR ACCIONES COMO TREPAR Y GIRAR.
						ATRAPAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE DESLIZAMIENTO USANDO COMO OBJETO PRINCIPAL LA BIBLICLETA.
						RODAR	COMBINA LOS PATRONES BASICOS DEL MOVIMIENTO CONLLEVADOS A LA MODALIDAD DEPORTIVA DEL CICLISMO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS	1	FUERZA	BASICA	ADAPTAR LOS MUSCULOS ABDOMINALES Y DORSALES PARA LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO AL MOMENTO DE REALIZAR RECORRIDOS EN BICICLETA
						RESISTENCIA	ADAPTAR LOS MUSCULOS A CARGAS DE ENTRENAMIENTO AL MOMENTO DE REALIZAR SALIDAS EN BICICLETA
						EXPLOSIVA	TONIFICAR Y FORTALECER TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	FORTALECER DE FORMA DIVERTIDA SISTEMA CARDIOVASCULAR Y GRUPOS MUSCULARES
						AEROBICA	EJERCICIOS DE AEROBICOS MINIMO 30 MINUTOS
				3	VELOCIDAD	MANEJO DE BALON	POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS CONGELADOS Y CONGELADOS BAJO TIERRA REALIZAR EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y CAMBIOS DE RITMO EN CAMPO ABIERTO
						CARRERAS DE RELEVO	REALIZAR EJERCICIOS DE SPRINT EN DISTANCIAS NO MAYORES A 30 METROS ENFRENTANDO EN VARIAS RONDAS A LOS DEPORTISTAS
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO	EJERCICIOS EN GRUPO DE ELONGACION MUSCULAR SIN PRESIONAR PARA LLEGAR AL MAXIMO
		TECNICO	DESTREZAS	1			
				2			
				3			
				4			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DEL DEPORTE	EXPONER, DIBUJA Y RECONOCE CADA UNA DE LAS PARTES DE LA BICICLETA.
						MEJORES JUGADORES	IDENTIFICA EL USO ADECUADO Y LAS FUNCINOES DE CADA UNA DE LAS PARTES DE LA BICICLETA.
						DATOS RELEVANTES	IDENTIFICA TIPOS DE BICICLETA SEGÚN LA MODALIDAD A PRACTICAR.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	RECONOCE LOS TIPOS DE BICICLETA Y EL USO SEGÚN EL TERRENO POR DONDE SE VA A RODAR.
						FALTAS Y AMONESTACIONES	LOGRA EVIDENCIAR LA IMOORTANCIA DE MANTENER LA BICICLETA EN UN OPTIMO Y ADECUADO MANTENIMIENTO.
						POSICIONES	SENSIBILIZAR AL DEPORTISTA DE LA IMPORTANCIA DE UTILIZAR LOS ELEMENTOS DE SEGURIDAD
						FUNDAMENTACION TECNICA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENER SIEMPRE LOS ELEMENTOS DE PROTECCION PUESTOS A LA HORA DE MONTAR EN LA BICICLETA.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS MATERIALES	RECONOCE CADA UNO DE LOS ELEMENTOS IMPORTANTES DE PROTECCION A USAR EN EL CICLISMO.
						CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	EVIDENCIA LA IMPORTANCIA DEL USO DE UN BUEN CASCO Y UNAS GAFAS.
						IDENTIDAD	APRENDE CADA UNO DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCION , Y EL USO ADECUADO E IMPORTANCIA DE LOS MISMOS.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	FORTALECER EL RESPETO HACIA LOS BIENES DE LOS DEMAS Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS ELEMENTOS PROPIOS DE EL ENTRENAMIENTO
						RESPETO	GENERAR UNA CONCIENCIA DE HONESTIDAD EN EL DEPORTISTA EN TODAS SUIS ACTUACIONES
						RESPONSABILIDAD	APRENDER A TRABAJAR CADA QUIEN CON SU PROPIA HERRAMIENTA DE TRABAJO.
						TOLERANCIA	RESPETO HACIA LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS DE SUS COMPAÑEROS.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	MANTENER LA HONESTIDAD EN TODAS LAS COMPETENCIAS Y ACTIVIDADES DIARIAS.
						ALIMENTACIÓN	GENERAR UN ESPACIO DE ARMONIA Y AMISTAD AL MOMENTO DE REALIZAR LAS ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO Y AUN FUERA DE EL ENTRENAMIENTO
						PRESENTACION PERSONAL	EL DOCENTE MANTIENE SIEMPRE UNA CONDICION DE RESPETO FRENTE A SUS ALUMNOS.
						DESCANSO Y SUEÑO	MANTIENEN SIEMPRE EL CONCEPTO DE RESPETO FRENTE A SUS COMPAÑEROS COMO OTROS DEPORTISTAS QUE SE PUEDA ENCONTRAR EN COMPETENCIAS.
						EJERCICIO FISICO	ASIMILA LA DERROTA DE FORMA RESPETUOSA Y GENERANDO IDENTIDAD DE AGRADO HACIA QUIEN LE GANA.
				3	MOTIVACIÓN	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA SIEMPRE POR LA DISCIPLINA EN NUESTRA MODALIDAD DEPORTIVA COMO LO ES EL CICLISMO.
						MOTIVAOON	FOMENTAR EL TRABAJO EN EQUIPO AL MOMENTO DE REALIZAR ACTIVIDADES PROPIAS DE EL ENTRENAMIENTO
						AUTODICIPLINA Y	APRENDENLA FORMA ADECUADA A DAR Y RECIBIR INSTRUCCIONES.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	GENERA ATRAVES DE LAS SALIDAS GRUPALES AL MEDIO AMBIENTE DISCIPLINA .
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	APRENDE POR MEDIO DE JUEGOS DE INTEGRACION, EL TRABAJONDE EQUIPO Y EL LIDERAZGO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RETOS FAMILIARES	GUIAR RETOS FAMILIARES PSRS REALIZAR EN CASA Y TENER EL ACOMPAÑAMIENTO DE LOS PADRES DE FAMILIA Y QUE ESTOS PERMITAN A SU VEZ FORTALECER LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y FAMILIARES COMO CONCURSO DE BAILE, PINTURA, MOLDES DE PLASTILINA Y CONCURSOS RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	COOPERACION, COMPAÑERISMO Y TRABAJO EN EQUIPO	EJECUTAR JUEGOS DE PAPEL, JUEGOS MATEMATICOS, JUEGOS DE LOGICA, JUEGOS DE ACERTIJOS , ADIVINANZAS, SOPAS DE LETRA Y JUEGOS DE MESA ENTRE OTROS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	EDUCACION FIISCA MENTAL	REALIZAR CARRERAS DE OBSERVACION CON LOS ESTUDIANTES PARA ADQUIRIR MAYOR CONOCIMIENTO ACERCA DEL CICLISMO
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CARRERAS DE OBSERVACION	ADAPTAR JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA GENERAR ESPACIOS DE CONFIANZA Y DIVERSION CON LOS ESTUDIANTES COMO CARRERA DE OBSTACULOS, ENCOSTALADOS, GALLINITA CIEGA ENTRE OTROS
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS PREDEPORTIVOS	PARTICIPACION ACTIVA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

FECHA DE ENTREGA	**14/02/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	**JOSE ANTONIO GIL TINJACA**
MUNICIPIO	**CARMEN DE CARUPA**



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	MANIPULA DE MANERA GENERAL OBJETOS CON Y SIN DESPLAZAMIENTOS.
						RITMO	APRENDE A DESPLAZARSE POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICO RECREATIVAS.
						EQUILIBRIO	APRENDE DIFERENTES DESPLAZAMIENTOS CON EL ELEMENTO TENIENDO EN CUENTA CAMBIOS DE DIRECCIONES.
						ORIENTACION	MANIPULA EL EQUILIBRIO TENIENDO EN CUENTA LA BICICLETA COMO ELEMENTO PRINCIPAL DEL MISMO.
						DIFERENCIACION	REALIZA MOVIMIENTOS GOBALES MANTENIENDO EL EQUILIBRIO DR FORMA APROPIADA.
						REACCIÓN	POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS HACER ALUISION A LA COORDINACION OCULO MANUAL.
						ADAPTACIÓN	INTERACTUAR EN JUEGOS PARA LOGRAR MEJOR COORDINACION ENTRE EL DEPORTISTA Y EL ELEMENTO BICICLETA.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EFECTUA MOVIMIENTOS GLOBALES Y SEGMENTARIOS DE FORMA GRUPAL
						CORRER	IDENTIFICA PATRONES BASICOS DEL MOVIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO.
						SALTAR	APRENDE MOVIMIENTOS QUE LO CONLLEVEN A REALIZAR ACCIONES COMO TREPAR Y GIRAR.
						ATRAPAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE DESLIZAMIENTO USANDO COMO OBJETO PRINCIPAL LA BIBUCLETA.
						RODAR	COMBINA LOS PATRONES BASICOS DEL MOVIMIENTO CONLLEVADOS A LA MODALIDAD DEPORTIVA DEL CICLISMO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	BASICA	ADAPTAR LOS MUSCULOS ABDOMINALES Y DORSALES PARA LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO AL MOMENTO DE REALIZAR RECORRIDOS EN BICICLETA
						RESISTENCIA	ADAPTAR LOS MUSCULOS A CARGAS DE ENTRENAMIENTO AL MOMENTO DE REALIZAR SALIDAS EN BICICLETA
						EXPLOSIVA	TONIFICAR Y FORTALECER TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	FORTALECER DE FORMA DIVERTIDA SISTEMA CARDIOVASCULAR Y GRUPOS MUSCULARES
						AEROBICA	EJERCICIOS DE AEROBICOS MINIMO 30 MINUTOS
				3	VELOCIDAD	MANEJO DE BALON	POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS CONGELADOS Y CONGELADOS BAJO TIERRA REALIZAR EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y CAMBIOS DE RITMO EN CAMPO ABIERTO
						CARRERAS DE RELEVO	REALIZAR EJERCICIOS DE SPRINT EN DISTANCIAS NO MAYORES A 30 METROS ENFRENTANDO EN VARIAS RONDAS A LOS DEPORTISTAS
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO	EJERCICIOS EN GRUPO DE ELONGACION MUSCULAR SIN PRESIONAR PARA LLEGAR AL MAXIMO
		TECNICO	DESTREZAS	1	CADENCIA EN EL CICLISMO	LANZAMIENTOS	FAMILIARIZAR AL DEPORTISTA CON EL CONCEPTOS Y TIPOS DE CADENCIA
						UBICACIÓN	EJECUTAR DE MANERA CORRECTA LA CADENCIA A BAJAS REVOLUCIONES POR MINUTO
							EJECUTAR DE MANERA CORRECTA LA CADENCIA A RPM MEDIA EN TERRENO CON DESNIVEL LEVE
				2	CAMBIOS DE VELOCIDAD	POSICION DE ATAQUE	FAMILIARIZAR AL DEPORTISTA CON EL SISTEMA DE CAMBIOS DE VELOCIDAD
							IDENTIFICA EL CAMBIO DE VELOCIDADES POR MEDIO DE AYUDA AUDIO VISUAL.
						MOVIMIENTOS BASICOS	FUNDAMENTAR EN EL DEPORTISTA EL CORRECTO USO DE EL SISTEMA DE ACUERDO AL DESNIVEL DE EL TERRENO
							REALIZA CAMBIOS DE VELOCIDAD EN TERRENO DE ASCENSO.
				3	SISTEMA DE FRENADO	FRENADO CON DELATERO	APRENDE LA FORMA ADECUADA DE DETENER EL ELEMENTO PRINCIPAL DEL CICLISMO, (BICICLETA).
						FRENADO CON TRASERO	RECONOCE LOSNPELIGROS DE NO FRENAR ADECUADAMENTE.
						FRENADO CON LOS AL TIEMPO	FRENA DE FORMA ADECUADA EN CUALQUIER TERRENO POR DINDE SE TRANSITE.
				4	AGILIDAD EN LA BICICLETA	ESTATICO	MANTENER EL EQUILIBRIO AL TRANSITAR EN LINEA RECTA.
						DINAMICO	MANTIENE EL EQUILIBRIO AL TRANSITAR POR TERRENOS IRREGULARES
						RECUPERADO	SUPERA OBSTACULOS ARTIFICIALES Y NATURALES AL MOMENTO DE TRANSITAR
						CON IMPULSO	MEJORA EL EQUILIBRIO AL MOMENTO DE TRANSITAR CON UN COMPAÑERO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DEL DEPORTE	EXPONER, DIBUJA Y RECONOCE CADA UNA DE LAS PARTES DE LA BICICLETA.
						MEJORES JUGADORES	IDENTIFICA EL USO ADECUADO Y LAS FUNCINOES DE CADA UNA DE LAS PARTES DE LA BICICLETA.
						DATOS RELEVANTES	IDENTIFICA TIPOS DE BICICLETA SEGÚN LA MODALIDAD A PRACTICAR.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	RECONOCE LOS TIPOS DE BICICLETA Y EL USO SEGÚN EL TERRENO POR DONDE SE VA A RODAR.
						FALTAS Y AMONESTACIONES	LOGRA EVIDENCIAR LA IMOORTANCIA DE MANTENER LA BICICLETA EN UN OPTIMO Y ADECUADO MANTENIMIENTO.
						POSICIONES	SENSIBILIZAR AL DEPORTISTA DE LA IMPORTANCIA DE UTILIZAR LOS ELEMENTOS DE SEGURIDAD
						FUNDAMENTACION TECNICA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENER SIEMPRE LOS ELEMENTOS DE PROTECCION PUESTOS A LA HORA DE MONTAR EN LA BICICLETA.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS MATERIALES	RECONOCE CADA UNO DE LOS ELEMENTOS IMPORTANTES DE PROTECCION A USAR EN EL CICLISMO.
						CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	EVIDENCIA LA IMPORTANCIA DEL USO DE UN BUEN CASCO Y UNAS GAFAS.
						IDENTIDAD	APRENDE CADA UNO DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCION , Y EL USO ADECUADO E IMPORTANCIA DE LOS MISMOS.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	FORTALECER EL RESPETO HACIA LOS BIENES DE LOS DEMAS Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS ELEMENTOS PROPIOS DE EL ENTRENAMIENTO
						RESPETO	GENERAR UNA CONCIENCIA DE HONESTIDAD EN EL DEPORTISTA EN TODAS SUIS ACTUACIONES
						RESPONSABILIDAD	APRENDER A TRABAJAR CADA QUIEN CON SU PROPIA HERRAMIENTA DE TRABAJO.
						TOLERANCIA	RESPETO HACIA LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS DE SUS COMPAÑEROS.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	MANTENER LA HONESTIDAD EN TODAS LAS COMPETENCIAS Y ACTIVIDADES DIARIAS.
						ALIMENTACIÓN	GENERAR UN ESPACIO DE ARMONIA Y AMISTAD AL MOMENTO DE REALIZAR LAS ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO Y AUN FUERA DE EL ENTRENAMIENTO
						PRESENTACION PERSONAL	EL DOCENTE MANTIENE SIEMPRE UNA CONDICION DE RESPETO FRENTE A SUS ALUMNOS.
						DESCANSO Y SUEÑO	MANTIENEN SIEMPRE EL CONCEPTO DE RESPETO FRENTE A SUS COMPAÑEROS COMO OTROS DEPORTISTAS QUE SE PUEDA ENCONTRAR EN COMPETENCIAS.
						EJERCICIO FISICO	ASIMILA LA DERROTA DE FORMA RESPETUOSA Y GENERANDO IDENTIDAD DE AGRADO HACIA QUIEN LE GANA.
				3	MOTIVACIÓN	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA SIEMPRE POR LA DISCIPLINA EN NUESTRA MODALIDAD DEPORTIVA COMO LO ES EL CICLISMO.
						MOTIVACION	FOMENTAR EL TRABAJO EN EQUIPO AL MOMENTO DE REALIZAR ACTIVIDADES PROPIAS DE EL ENTRENAMIENTO
						AUTODICIPLINA Y AUTODOMINIO	APRENDENLA FORMA ADECUADA A DAR Y RECIBIR INSTRUCCIONES.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	GENERA ATRAVES DE LAS SALIDAS GRUPALES AL MEDIO AMBIENTE DISCIPLINA .
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	APRENDE POR MEDIO DE JUEGOS DE INTEGRACION, EL TRABAJONDE EQUIPO Y EL LIDERAZGO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVA	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RETOS FAMILIARES	GUIAR RETOS FAMILIARES PSRS REALIZAR EN CASA Y TENER EL ACOMPAÑAMIENTO DE LOS PADRES DE FAMILIA Y QUE ESTOS PERMITAN A SU VEZ FORTALECER LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y FAMILIARES COMO CONCURSO DE BAILE, PINTURA, MOLDES DE PLASTILINA Y CONCURSOS RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	COOPERACION, COMPAÑERISMO Y TRABAJO EN EQUIPO	EJECUTAR JUEGOS DE PAPEL, JUEGOS MATEMATICOS, JUEGOS DE LOGICA, JUEGOS DE ACERTIJOS , ADIVINANZAS, SOPAS DE LETRA Y JUEGOS DE MESA ENTRE OTROS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	EDUCACION FIISCA MENTAL	REALIZAR CARRERAS DE OBSERVACION CON LOS ESTUDIANTES PARA ADQUIRIR MAYOR CONOCIMIENTO ACERCA DEL CICLISMO
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CARRERAS DE OBSERVACION	ADAPTAR JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA GENERAR ESPACIOS DE CONFIANZA Y DIVERSION CON LOS ESTUDIANTES COMO CARRERA DE OBSTACULOS, ENCOSTALADOS, GALLINITA CIEGA ENTRE OTROS
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS PREDEPORTIVOS	PARTICIPACION ACTIVA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JOSE ANTONIO GIL TINJACA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA



c

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIE

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	MANIPULA DE MANERA GENERAL OBJETOS CON Y SIN DESPLAZAMIENTOS.
						RITMO	APRENDE A DESPLAZARSE POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICO RECREATIVAS.
						EQUILIBRIO	APRENDE DIFERENTES DESPLAZAMIENTOS CON EL ELEMENTO TENIENDO EN CUENTA CAMBIOS DE DIRECCIONES.
						ORIENTACION	MANIPULA EL EQUILIBRIO TENIENDO EN CUENTA LA BICICLETA COMO ELEMENTO PRINCIPAL DEL MISMO.
						DIFERENCIACION	REALIZA MOVIMIENTOS GOBALES MANTENIENDO EL EQUILIBRIO DR FORMA APROPIADA.
						REACCIÓN	POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS HACER ALUISION A LA COORDINACION OCULO MANUAL.
						ADAPTACIÓN	INTERACTUAR EN JUEGOS PARA LOGRAR MEJOR COORDINACION ENTRE EL DEPORTISTA Y EL ELEMENTO BICICLETA.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EFECTUA MOVIMIENTOS GLOBALES Y SEGMENTARIOS DE FORMA GRUPAL
						CORRER	IDENTIFICA PATRONES BASICOS DEL MOVIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO.
						SALTAR	APRENDE MOVIMIENTOS QUE LO CONLLEVEN A REALIZAR ACCIONES COMO TREPAR Y GIRAR.
						ATRAPAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE DESLIZAMIENTO USANDO COMO OBJETO PRINCIPAL LA BIBLICLETA.
						RODAR	COMBINA LOS PATRONES BASICOS DEL MOVIMIENTO CONLLEVADOS A LA MODALIDAD DEPORTIVA DEL CICLISMO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	BASICA	ADAPTAR LOS MUSCULOS ABDOMINALES Y DORSALES PARA LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO AL MOMENTO DE REALIZAR RECORRIDOS EN BICICLETA
						RESISTENCIA	ADAPTAR LOS MUSCULOS A CARGAS DE ENTRENAMIENTO AL MOMENTO DE REALIZAR SALIDAS EN BICICLETA
						EXPLOSIVA	TONIFICAR Y FORTALECER TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	FORTALECER DE FORMA DIVERTIDA SISTEMA CARDIOVASCULAR Y GRUPOS MUSCULARES
						AEROBICA	EJERCICIOS DE AEROBICOS MINIMO 30 MINUTOS
				3	VELOCIDAD	MANEJO DE BALON	POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS CONGELADOS Y CONGELADOS BAJO TIERRA REALIZAR EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y CAMBIOS DE RITMO EN CAMPO ABIERTO
						CARRERAS DE RELEVO	REALIZAR EJERCICIOS DE SPRINT EN DISTANCIAS NO MAYORES A 30 METROS ENFRENTANDO EN VARIAS RONDAS A LOS DEPORTISTAS
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO	EJERCICIOS EN GRUPO DE ELONGACION MUSCULAR SIN PRESIONAR PARA LLEGAR AL MAXIMO
		TECNICO	DESTREZAS	1	CADENCIA EN EL CICLISMO	PEDALEO	FAMILIARIZAR AL DEPORTISTA CON EL CONCEPTOS Y TIPOS DE CADENCIA
						UBICACIÓN	EJECUTAR DE MANERA CORRECTA LA CADENCIA A RAJAS REVOLUCIONES POR MINUTO
						RITMO	EJECUTAR DE MANERA CORRECTA LA CADENCIA A RPM MEDIA EN TERRENO CON DESNIVEL LEVE
				2	CAMBIOS DE VELOCIDAD	POSICION DE ATAQUE	FAMILIARIZAR AL DEPORTISTA CON EL SISTEMA DE CAMBIOS DE VELOCIDAD
							IDENTIFICA EL CAMBIO DE VELOCIDADES POR MEDIO DE AYUDA AUDIO VISUAL.
						MOVIMIENTOS BASICOS	FUNDAMENTAR EN EL DEPORTISTA EL CORRECTO USO DE EL SISTEMA DE ACUERDO AL DESNIVEL DE EL TERRENO
							REALIZA CAMBIOS DE VELOCIDAD EN TERRENO DE ASCENSO.
				3	SISTEMA DE FRENADO	FRENADO CON DELATERO	APRENDE LA FORMA ADECUADA DE DETENER EL ELEMENTO PRINCIPAL DEL CICLISMO. (BICICLETA).
						FRENADO CON TRASERO	RECONOCE LOSNPELIGROS DE NO FRENAR ADECUADAMENTE.
						FRENADO CON LOS AL TIEMPO	FRENA DE FORMA ADECUADA EN CUALQUIER TERRENO POR DINDE SE TRANSITE.
				4	AGILIDAD EN LA BICICLETA	ESTATICO	MANTENER EL EQUILIBRIO AL TRANSITAR EN LINEA RECTA.
						DINAMICO	MANTIENE EL EQUILIBRIO AL TRANSITAR POR TERRENOS IRREGULARES
						RECUPERADO	SUPERA OBSTACULOS ARTIFICIALES Y NATURALES AL MOMENTO DE TRANSITAR
						CON IMPULSO	MEJORA EL EQUILIBRIO AL MOMENTO DE TRANSITAR CON UN COMPAÑERO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DEL DEPORTE	EXPONER, DIBUJA Y RECONOCE CADA UNA DE LAS PARTES DE LA BICICLETA.
						MEJORES JUGADORES	IDENTIFICA EL USO ADECUADO Y LAS FUNCINOES DE CADA UNA DE LAS PARTES DE LA BICICLETA.
						DATOS RELEVANTES	IDENTIFICA TIPOS DE BICICLETA SEGÚN LA MODALIDAD A PRACTICAR.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	RECONOCE LOS TIPOS DE BICICLETA Y EL USO SEGÚN EL TERRENO POR DONDE SE VA A RODAR.
						FALTAS Y AMONESTACIONES	LOGRA EVIDENCIAR LA IMOORTANCIA DE MANTENER LA BICICLETA EN UN OPTIMO Y ADECUADO MANTENIMIENTO.
						POSICIONES	SENSIBILIZAR AL DEPORTISTA DE LA IMPORTANCIA DE UTILIZAR LOS ELEMENTOS DE SEGURIDAD
						FUNDAMENTACION TECNICA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENER SIEMPRE LOS ELEMENTOS DE PROTECCION PUESTOS A LA HORA DE MONTAR EN LA BICICLETA.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS MATERIALES	RECONOCE CADA UNO DE LOS ELEMENTOS IMPORTANTES DE PROTECCION A USAR EN EL CICLISMO.
						CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	EVIDENCIA LA IMPORTANCIA DEL USO DE UN BUEN CASCO Y UNAS GAFAS.
						IDENTIDAD	APRENDE CADA UNO DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCION . Y EL USO ADECUADO E IMPORTANCIA DE LOS MISMOS.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	FORTALECER EL RESPETO HACIA LOS BIENES DE LOS DEMAS Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS ELEMENTOS PROPIOS DE EL ENTRENAMIENTO
						RESPETO	GENERAR UNA CONCIENCIA DE HONESTIDAD EN EL DEPORTISTA EN TODAS SUIS ACTUACIONES
						RESPONSABILIDAD	APRENDER A TRABAJAR CADA QUIEN CON SU PROPIA HERRAMIENTA DE TRABAJO.
						TOLERANCIA	RESPETO HACIA LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS DE SUS COMPAÑEROS.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	MANTENER LA HONESTIDAD EN TODAS LAS COMPETENCIAS Y ACTIVIDADES DIARIAS.
						ALIMENTACIÓN	GENERAR UN ESPACIO DE ARMONIA Y AMISTAD AL MOMENTO DE REALIZAR LAS ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO Y AUN FUERA DE EL ENTRENAMIENTO
						PRESENTACION PERSONAL	EL DOCENTE MANTIENE SIEMPRE UNA CONDICION DE RESPETO FRENTE A SUS ALUMNOS.
						DESCANSO Y SUEÑO	MANTIENEN SIEMPRE EL CONCEPTO DE RESPETO FRENTE A SUS COMPAÑEROS COMO OTROS DEPORTISTAS QUE SE PUEDA ENCONTRAR EN COMPETENCIAS.
						EJERCICIO FISICO	ASIMILA LA DERROTA DE FORMA RESPETUOSA Y GENERANDO IDENTIDAD DE AGRADO HACIA QUIEN LE GANA.
				3	MOTIVACIÓN	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA SIEMPRE POR LA DISCIPLINA EN NUESTRA MODALIDAD DEPORTIVA COMO LO ES EL CICLISMO.
						MOTIVACION	FOMENTAR EL TRABAJO EN EQUIPO AL MOMENTO DE REALIZAR ACTIVIDADES PROPIAS DE EL ENTRENAMIENTO
						AUTODICIPLINA Y AUTODOMINIO	APRENDENLA FORMA ADECUADA A DAR Y RECIBIR INSTRUCCIONES.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	GENERA ATRAVES DE LAS SALIDAS GRUPALES AL MEDIO AMBIENTE DISCIPLINA .
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	APRENDE POR MEDIO DE JUEGOS DE INTEGRACION. EL TRABAJONDE EQUIPO Y EL LIDERAZGO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RETOS FAMILIARES	GUIAR RETOS FAMILIARES PSRS REALIZAR EN CASA Y TENER EL ACOMPAÑAMIENTO DE LOS PADRES DE FAMILIA Y QUE ESTOS PERMITAN A SU VEZ FORTALECER LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y FAMILIARES COMO CONCURSO DE BAILE, PINTURA, MOLDES DE PLASTILINA Y CONCURSOS RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	COOPERACION, COMPAÑERISMO Y TRABAJO EN EQUIPO	EJECUTAR JUEGOS DE PAPEL, JUEGOS MATEMATICOS, JUEGOS DE LOGICA, JUEGOS DE ACERTIJOS , ADIVINANZAS, SOPAS DE LETRA Y JUEGOS DE MESA ENTRE OTROS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	EDUCACION FIISCA MENTAL	REALIZAR CARRERAS DE OBSERVACION CON LOS ESTUDIANTES PARA ADQUIRIR MAYOR CONOCIMIENTO ACERCA DEL CICLISMO
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CARRERAS DE OBSERVACION	ADAPTAR JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA GENERAR ESPACIOS DE CONFIANZA Y DIVERSION CON LOS ESTUDIANTES COMO CARRERA DE OBSTACULOS, ENCOSTALADOS, GALLINITA CIEGA ENTRE OTROS
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS PREDEPORTIVOS	PARTICIPACION ACTIVA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JOSE ANTONIO GIL TINJACA
MUNICIPIO	CARMEN DE CARUPA

ANEXO 4, OBLIGACION 2

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: CICLOMONTAÑISMO

MUNICIPIO: CARMEN DE CARUPA

NOMBRE DEL FORMADOR: JOSE ANTONIO GIL TINJACA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	SERVACION
8:00 AM A 10: 00 AM	GRUPO	INICIACION							
	SEDE DE TRABAJO	SANTA DORA							
10:30 AM A 12:3O AM	GRUPO	FUNDAMENTACION							
	SEDE DE TRABAO	SANTUARIO							
2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO	INICIACION		FUNDAMENTACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAO	CENTRO		CENTRO		CENTRO			
4:00 P.M. A 6:00 P.M	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	CENTRO		CENTRO		CENTRO			
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO					PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO					CENTRO/GIGNASIO			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR _____

ANEXO 5, OBLIGACION 3



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Nikol Juliana santana becerra	3133743305		0		1			0		1		1			1		1					1		1		1			1		1		12	10	2	83%
2	Francy Rocío gordillo Robroguez	3107818464		1		1			1		1		1			1		1					1		0		1			1		1		12	11	1	92%
3	Stefany Rocio roballo becerra	3229011206		1		1			1		1		1			1		0					1		1		1			1		1		12	11	1	92%
4	Johan Stiven velasquez becerra	3138401082		1		1			1		0		1			1		1					1		1		1			1		0		12	10	2	83%
5	Sarith Andrea becerra barragan	3214627410		1		0			1		1		1			1		1					1		1		0			1		1		12	10	2	83%
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 6, OBLIGACION 3



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL: FUNDAMENTACIÓN**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Juana Valeria santana pinilla	3124114679		0		1			0		1		1			1		1					1		1		1			1		1		12	10	2	83%
2	Mariana santana rincon	3222155739		1		1			1		1		1			1		1					1		0		1			1		1		12	11	1	92%
3	Maria Jose fandiño patiño	3133298324		1		1			1		1		1			1		0					1		1		1			1		1		12	11	1	92%
4	Jhojan Daniel sanchez gusman	3228862237		1		1			1		0		1			1		1					1		1		1			1		0		12	10	2	83%
5	Maria Paula santana rincon	3222155739		1		1			1		1		1			1		1					1		1		1			1		1		12	12	0	100%
6	Nataly fandiño torres	3114746990		1		0			1		1		1			0		1					1		1		1			1		1		12	10	2	83%
7	Leidy Daniela paez fandiño	3133073122		0		1			1		1		1			1		1					1		1		1			1		1		12	11	1	92%
8	Elkin Ferney pinilla guzman	3123307394		1		1			1		1		1			1		1					0		1		1			1		1		12	11	1	92%
9	Yency Valentina robayo	3113447540		1		1			1		1		1			1		1					1		1		0			1		1		12	11	1	92%
10	Cristian Harley robayo santana	3232205617		0		1			1		1		1			1		1					1		1		1			1		1		12	11	1	92%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 7, OBLIGACION 3



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	angie paola santana castro	3,1437E+09		0		1			0		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12	10	2	83%
2	bieber enrique tovar miranda	3,1262E+09		1		1			1		1		1			1		1		1					0		1			1		1		12	11	1	92%
3	yener estiven avila martinez	3,1335E+09		1		1			1		1		1			1		0		1					1		1			1		1		12	11	1	92%
4	sergio david malaver arevalo	3,1075E+09		1		0			1		0		1			1		1		1					1		1			1		0		12	9	3	75%
5	samuel esteban garcia cortes	3,2035E+09		1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12	12	0	100%
6	jhon alexander vargas orjuela	3,1168E+09		1		1			1		0		1			1		1		1					1		1			1		1		12	11	1	92%
7	duvan camilo pinilla alarcon	3,2099E+09		1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12	12	0	100%
8	nikolas ruiz santana	3,1423E+09		1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		0		12	11	1	92%
9	yeimi yuliana garzon pinilla	3,1248E+09		1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12	12	0	100%
10	alan robayo patiño	3,1240E+09		1		1			1		1		1			1		1		0					1		1			1		1		12	11	1	92%
11	nelson javier castro garcia	3,2030E+09		1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			0		1		12	11	1	92%
12	damian camilo sierra	3,1251E+09		1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12	12	0	100%
13	cristian alexander bernal aguilar	3,1154E+09		1		1			1		0		1			1		1		1					1		1			1		1		12	11	1	92%
14	carmen mariana bernal aguilar	3,1154E+09		1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12	12	0	100%
15	maycoll duban garzon rodriguez	3,2248E+09		1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12	12	0	100%
16	maria fernanda ballen castillo	3,1387E+09		1		0			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12	11	1	92%
17	maria fernanda reyes tinjaca	3,1438E+09		1		1			1		1		1			1		1		1					0		1			1		1		12	11	1	92%
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS INICIACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**JOSE ANTONIO GIL TINJACA**	
No DE CONTRATO	**1071 de 2022**	
MUNICIPIO	**CARMEN DE CARUPA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLOMONTAÑISMO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CIC**	**MES: OCTUBRE**

INICIACION	INICIACION
	
INICIACION	INICIACION
	

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACION

FORMADOR	**JOSE ANTONIO GIL TINJACA**	
No DE CONTRATO	**1071 de 2022**	
MUNICIPIO	**CARMEN DE CARUPA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLOMONTAÑISMO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CIC**	**MES: OCTUBRE**

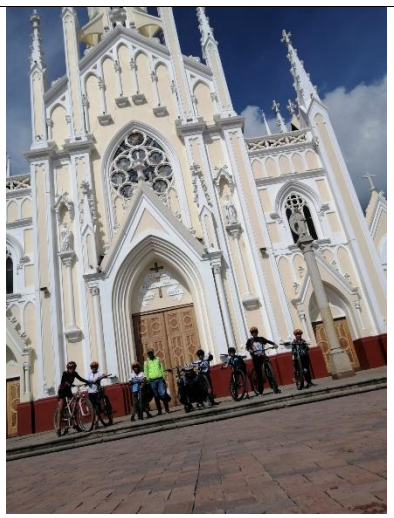
FUNDAMENTACIÓN



FUNDAMENTACIÓN



FUNDAMENTACIÓN



FUNDAMENTACIÓN



ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

<table>
<tr><td colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">JOSE ANTONIO GIL TINJACA</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">1071 de 2022</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">CARMEN DE CARUPA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">CICLOMONTAÑISMO</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>CIC</td><td>MES: OCTUBRE</td></tr>
<tr><td colspan="2">PERFECCIONAMIENTO
  </td><td>PERFECCIONAMIENTO
  </td></tr>
<tr><td colspan="2">PERFECCIONAMIENTO</td><td>PERFECCIONAMIENTO</td></tr>
<tr><td colspan="2">  </td><td>  </td></tr>
</table>

ANEXO 11, OBLIGACION 4



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

ENEFICIADO	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS		2				2									2
7 AÑOS		2				2									2
8 AÑOS	1			1											1
9 AÑOS		2				2									2
10 AÑOS	2	3	2	2		3									5
11 AÑOS	1	1	2	1		1									2
12 AÑOS		1	1			1									1
13 AÑOS	7	1	5		3										8
14 AÑOS	3	1	3		1										4
15 AÑOS	2	1	2		1										3
16 AÑOS	1		1												1
17 AÑOS	1		1												1
TOTALES	18	14	17	4	5	11									32

ANEXO 12, OBLIGACION 4

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	Nikol Juliana santana becerra	1068953597	COLOMBIANA	INFANTIL	CARMEN DE CARUPA	O OPITIVO	Nueva EPS	Fem.	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	RURAL	Diana Marcela Becerra Rodriguez	3133743305	chiki94@misena.edu.co
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	Francy Rocio gordillo Robroguez	2.983.829	COLOMBIANA	INFANTIL	CARMEN DE CARUPA	O OPITIVO	Convida	Fem.	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	RURAL	Carlos Francisco Gordillo	3107818464	iesaniose014@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	Stefany Rocio roballo becerra	1.068.953.308	COLOMBIANA	INFANTIL	CARMEN DE CARUPA	A POSITIVO	Convida	Fem.	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	RURAL	Nubia Consuelo Becerra Fandiño	3229011206	iesaniose014@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	Johan Stiven velasquez becerra	1.068.953.847	COLOMBIANA	INFANTIL	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	Convida	Masc.	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	RURAL	Paola Becerra Rodriguez	3138401082	becerrapaola732@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	Sarith Andrea becerra barragan	1.068.952.078	COLOMBIANA	INFANTIL	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	Convida	Fem.	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	RURAL	Maria Antonia Barragán	3214627410	barraganmaria897@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	Juana Valeria santana pinilla	1068954007	COLOMBIANA	INFANTIL	CARMEN DE CARUPA	A POSITIVO	Convida	Fem.	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	RURAL	Luz Mercedes Pinilla Pinilla	3124114679	bricedleonor@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	Mariana santana rincon	1068954018	COLOMBIANA	INFANTIL	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	Convida	Fem.	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	RURAL	Narsly Liliana Rincon Forero	3222155739	bricedleonor@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	Maria Jose fandiño patiño	1068953516	COLOMBIANA	INFANTIL	CARMEN DE CARUPA	A POSITIVO	Convida	Fem.	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	RURAL	Luz Aiden Patiño Guzman	3133298324	bricedleonor@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	Jhojan Daniel sanchez guzman	1068953721	COLOMBIANA	INFANTIL	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	Convida	Masc.	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	RURAL	Nazly Yaneth Guzman Santana	3228862237	bricedleonor@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	Maria Paula santana rincon	1074558046	COLOMBIANA	INFANTIL	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	Convida	Fem.	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	RURAL	Narsly Liliana Rincon Forero	3222155739	bricedleonor@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	Nataly fandiño torres	1068953505	COLOMBIANA	INFANTIL	CARMEN DE CARUPA	B POSITIVO	Convida	Fem.	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	RURAL	Dory Lizeth Torres Conejo	3114746990	bricedleonor@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	Leidy Daniela paez fandiño	1068953508	COLOMBIANA	INFANTIL	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	Convida	Fem.	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	RURAL	Blanca Nieves Fandiño Santana	3133073122	bricedleonor@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	Elkin Ferney pinilla guzman	1074557822	COLOMBIANA	INFANTIL	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	Convida	Masc.	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	RURAL	Oscar Hernan Pinilla Robayo	3123307394	bricedleonor@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	Yency Valentina robayo	1076660835	COLOMBIANA	INFANTIL	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	Convida	Fem.	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	RURAL	Maria Florinda Robayo Alarcon	3113447540	bricedleonor@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	Cristian Harley robayo santana	1068953486	COLOMBIANA	INFANTIL	CARMEN DE CARUPA	A POSITIVO	Convida	Masc.	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	RURAL	Angela Maria Santana Robayo	3232205617	bricedleonor@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	angie paola santana castro	1076650601	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARMEN DE CARUPA	A POSITIVO	Convida	Fem	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	URBANO	Diana marcela castro	3143727802	1lienthsanchez2028@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	bieber enrique tovar miranda	1076661330	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARMEN DE CARUPA	A POSITIVO	Convida	Masc	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	URBANO	Patric maria miranda velaidez	3126219911	cesarball.chr@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	yener estiven avila martinez	1076659410	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	Convida	Masc	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	URBANO	JOSE EDILSON AVILA	3133543710	daniela.esnitia.pachon@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	sergio david malaver arevalo	1171963142	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	Convida	Masc	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	URBANO	Ana arevalo pachon	3107502274	mafereyestiniaca@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	samuel esteban garcia cortes	1068953583	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARMEN DE CARUPA	A POSITIVO	famisanar	Masc	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	URBANO	Ana yamile cortes diaz	3203523195	monchistiniaca@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	jhon alexander vargas oriuela	1161213480	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	Convida	Masc	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	URBANO	MARY YERALDIN ORJUELA	3116752729	MARYEOR54@GMAIL.COM
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	duvan camilo pinilla alarcon	1068953375	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARMEN DE CARUPA	A POSITIVO	Convida	Masc	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	URBANO	Adriana alarcon pinilla	3209867545	ADRIALARP3890@HOTMAIL.COM
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	nikolas ruiz santana	1068952960	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARMEN DE CARUPA	A POSITIVO	famisanar	Masc	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	URBANO	leidy dayana santana camacho	3142303369	camachodayana56@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	yeimi yuliana garzon pinilla	1077294718	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARMEN DE CARUPA	AB POSITIVO	famisanar	Fem	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	URBANO	floralba pinilla g	3124823519	florpinilla23g@gmail.com
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	alan robayo patiño	1140918707	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	Convida	Masc	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	URBANO	MARIA PATIÑO	3123974259	MARIAP3211@HOTMAIL.COM
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	nelson javier castro garcia	1068953583	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	Convida	Masc	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	URBANO	CLAUDIA GARCIA	3203019612	GARCIACLAUDIA89@GMAIL.COM
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	damian camilo sierra	1011805405	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	Convida	Masc	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	URBANO	ANA CECILIA SIERRA	3125057078	CECILIAANA4567@GMAIL.COM
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	cristian alexander bernal aguilar	1.068.952.078	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	famisanar	Masc	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	URBANO	MONICA AGUILAR	3115411926	MONIK43AGUILAR@HOTMAIL.COM
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	carmen mariana bernal aguilar	1068953087	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	Convida	Fem	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	URBANO	MARIA ANGELICA AGUILAR	3115411926	ANGEMARINEL87@HOTMAIL.COM
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	maycoll duban garzon rodriguez	1077112540	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	famisanar	Masc	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	URBANO	YULIANA RODRIGUEZ	3224842124	RODRIYULIMARIA6798@GMAIL.COM
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	maria fernanda ballen castillo	1.077.114.088	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	Convida	Fem	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	URBANO	cesar ballen	3138652216	
VALLE DE UBATE	CARMEN DE CARUPA	JOSE ANTONIO GIL	CICLOMONTAÑISMO	maria fernanda reyes tiniaca	1.077.112.234	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CARMEN DE CARUPA	O POSITIVO	famisanar	Fem	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	NINGUNO	URBANO	paola andrea tiniaca	3222225050	paolaandreatiniaca@gmail.com

ANEXO 13, OBLIGACION 6



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/11/2022	**Lugar:estadio municipal**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 040**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 5**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO					
Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. REGLAS DE CLASE COMO LLEGAR A TIEMPO	Introduccion a la clase		10	
2.	llamado a lista	**x**		
3.Movilidad articular dirijida	Movilidad Articular	**x**	5	
8. se establece unas directrises de juego	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO (bicicletas, conos, platilos)**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito trotando y posteriormente en bici	Resistencia	Aerobica		20	
		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. en el circuito tendran que bajarsen de la		Dinamica		30	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar diferentes ejercicios guiados	Acoplamiento		20	
	Ritmo			
2. puntos de apoyo sobre la bicicleta	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se organizan una serie de ejerccios los	**x**		**20**	
2. mediante una practica libre se		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cada niño propone un ejercicio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 4/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 041**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 5**		**Edades:6 A 9 AÑOS**

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

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
2. se realiza un circuito con desplazami	Fuerza	Maxima		20	
3.		Explosiva			
4. carreras sprints y saltos de box	Resistencia	Aerobica		10	
5.		Anaerobica	**x**	10	
6. ejercicios de saltar, trepar,rodar, gat	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
3. Se reproducira una cancion y cada v	Ritmo		10	
	Equilibrio			
	Orientación			
5. se dirije cada uno de los movimient	Diferenciación		10	
1. el niño buscara de posiciones diferen	Reacción		10	
2. el niño buscara diferentes maneras	Adaptación		10	
3. circuito adoptando las diferentes			10	
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
6. se realiza la explicacion de un juego	**x**		**15**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 7/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 042**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 5**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase				
2.	llamado a lista		**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular		**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. se establecen unas activiades de	Fuerza	Maxima		20	
2. el niño saldra en un cambio duro hasta u		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2. Se realiza una actividad de	Equilibrio		30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
6. En esta actividad los participantes	atrones Basicos de Movimien		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. el niño debe vivenviar diferentes	**x**		**20**	
2. la tecnica del pedaleo se va	**x**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 9/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 043**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 5**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
ccccgfgggnhhh	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
3. mediante un circuito se realizara un		Anaerobica	**x**	20	
4.	Velocidad	Maxima			
5.		Desplazamiento			
6.		Reacciòn			
7. con trabajo de competencia se	Flexibilidad	Estatica		20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
2. mediante un circuito se colocan	Orientación		30	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. se realiza una actividad de	atrones Basicos de Movimien		20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realiza un trabajo sobre cada uno	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 14/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 044**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 5**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase				
2.	llamado a lista		**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular		**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se determina un circuito por	Flexibilidad	Estatica		20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. En esta actividad los niños se	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Mediante las indicaciones del	Reacción		40	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se establecen unos ejercicios de	**x**		**10**	
2. como trabajo tactico se explica la		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 16/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 045**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 5**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
3. Se reproducira una cancion y cada ve	Fuerza	Maxima		20	
4.		Explosiva			
5. se dirije cada uno de los movimiento	Resistencia	Aerobica		20	
6. se realiza la explicacion de un juego		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
8. se establece unas directrises de juego	Reacción		30	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. el niño buscara de posiciones diferen		**x**	**5**	
2. el niño buscara diferentes maneras	**x**		**5**	
3. circuito adoptando las diferentes	**x**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 21/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 046**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 5**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
	Fuerza	Maxima			
3. se establece un circuito donde los niñ		Explosiva		30	
4.	Resistencia	Aerobica			
5.		Anaerobica	**x**		
6.	Velocidad	Maxima			
7. Al sonido del silbato los niños salir co		Desplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
3. al ritmo de la musica se deben movili	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. montados en la biclicleta los niños de	**x**		**10**	
2. sistema de frenado en diferentes		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 23/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 047**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 5**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	5	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
	Fuerza	Maxima		30	
2. mediante un juego de salto el objetiv		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizaran una serie de ejercicios in	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movilidad articular dirijida	Acoplamiento		20	
2. Mediante el juego de estatuas debe t	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara un circuito el cual los niñ	**x**		**10**	
2. se tomara el un circuito el cual		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 25/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión 48**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 5**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. Mediante un circuito de ejerccios	Fuerza	Maxima		30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. en este trabajo de velocidad se		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
1. Se realiza una movilidad articular	Equilibrio		20	
2.	Orientación			
3. Mediante la musica los niños se	Diferenciación		15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. mediante un circuito con obstaculos	**x**		**10**	
2. en el piso van a estar situados unos	**x**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 28/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 049**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 5**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se establecen unas activiades de	Fuerza	Maxima		20	
2. el niño saldra en un cambio duro hasta u		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2. Se realiza una actividad de	Equilibrio		30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
6. En esta actividad los participantes	atrones Basicos de Movimien		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. el niño debe vivenviar diferentes	x		**20**	
2. la tecnica del pedaleo se va	x		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 050**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 5**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se determina un circuito por	Flexibilidad	Estatica		20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. En esta actividad los niños se	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Mediante las indicaciones del	Reacción		40	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se establecen unos ejercicios de	**x**		**10**	
2. como trabajo tactico se explica la		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 30/09/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 051**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 5**		**Edades:6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
	Fuerza	Maxima			
3. se establece un circuito donde los niñ		Explosiva		30	
4.	Resistencia	Aerobica			
5.		Anaerobica	**x**		
6.	Velocidad	Maxima			
7. Al sonido del silbato los niños salir co		Desplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
3. al ritmo de la musica se deben movili	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. montados en la biclicleta los niños de	**x**		**10**	
2. sistema de frenado en diferentes		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 14, OBLIGACION 6



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 041**	**N° de semana: 001**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO					
Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. REGLAS DE CLASE COMO LLEGAR A	Introduccion a la clase		10	
2.	llamado a lista	**x**		
3.Movilidad articular dirijida	Movilidad Articular	**x**	5	
8. se establece unas directrises de ju	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**IALES Y RECURSO (bicicletas, conos, p**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito trotando y posteriorment	Resistencia	Aerobica		20	
		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. en el circuito tendran que bajarsen c		Dinamica		30	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar diferentes ejercicios guiad	Acoplamiento		20	
	Ritmo			
2. puntos de apoyo sobre la	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se organizan una serie de	**x**		**20**	
2. mediante una practica libre se		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 042**	**N° de semana: 001**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
2. se realiza un circuito con desplazami	Fuerza	Maxima		20	
3.		Explosiva			
4. carreras sprints y saltos de box	Resistencia	Aerobica		10	
5.		Anaerobica	**x**	10	
6. ejercicios de saltar, trepar,rodar, gat	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
3. Se reproducira una cancion y cada v	Ritmo		10	
	Equilibrio			
	Orientación			
5. se dirije cada uno de los movimient	Diferenciación		10	
1. el niño buscara de posiciones diferer	Reacción		10	
2. el niño buscara diferentes maneras	Adaptación		10	
3. circuito adoptando las diferentes			10	
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
6. se realiza la explicacion de un juego	**x**		**15**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 043**	**N° de semana: 001**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. se establecen unas activiades de	Fuerza	Maxima		20	
2. el niño saldra en un cambio duro hasta		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2. Se realiza una actividad de	Equilibrio		30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
6. En esta actividad los participantes	trones Basicos de Movimien		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. el niño debe vivenviar diferentes	**x**		**20**	
2. la tecnica del pedaleo se va	**x**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gener		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 044**	**N° de semana: 001**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO					
Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
ccccgfgggnhhh	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
3. mediante un circuito se realizara un		Anaerobica	**x**	20	
4.	Velocidad	Maxima			
5.		Desplazamiento			
6.		Reacciòn			
7. con trabajo de competencia se	Flexibilidad	Estatica		20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
2. mediante un circuito se colocan	Orientación		30	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. se realiza una actividad de	trones Basicos de Movimien		20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realiza un trabajo sobre cada uno	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 045**	**N° de semana: 002**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se determina un circuito por	Flexibilidad	Estatica		20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. En esta actividad los niños se	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Mediante las indicaciones del	Reacción		40	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se establecen unos ejercicios de	**x**		**10**	
2. como trabajo tactico se explica la		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 046**	**N° de semana: 002**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
3. Se reproducira una cancion y cada ve	Fuerza	Maxima		20	
4.		Explosiva			
5. se dirije cada uno de los movimiento	Resistencia	Aerobica		20	
6. se realiza la explicacion de un juego		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
8. se establece unas directrises de juego	Reacción		30	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. el niño buscara de posiciones diferent		**x**	**5**	
2. el niño buscara diferentes maneras	**x**		**5**	
3. circuito adoptando las diferentes	**x**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 047**	**N° de semana: 002**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
3. se establece un circuito donde los niñ		Explosiva		30	
4.	Resistencia	Aerobica			
5.		Anaerobica	**x**		
6.	Velocidad	Maxima			
7. Al sonido del silbato los niños salir co		Desplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
3. al ritmo de la musica se deben moviliz	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. montados en la biclicleta los niños de	**x**		**10**	
2. sistema de frenado en diferentes		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 048**	**N° de semana: 003**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	5	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima		30	
2. mediante un juego de salto el objetiv		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizaran una serie de ejercicios in	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movilidad articular dirijida	Acoplamiento		20	
2. Mediante el juego de estatuas debe t	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara un circuito el cual los niñ	**x**		**10**	
2. se tomara el un circuito el cual		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 049**	**N° de semana: 004**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Mediante un circuito de ejerccios	Fuerza	Maxima		30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. en este trabajo de velocidad se		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
1. Se realiza una movilidad articular	Equilibrio		20	
2.	Orientación			
3. Mediante la musica los niños se	Diferenciación		15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. mediante un circuito con obstaculos	**x**		**10**	
2. en el piso van a estar situados unos	**x**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			
4. Tareas en casa y recomendaciones genera	5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 050**	**N° de semana: 004**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se establecen unas activiades de	Fuerza	Maxima		20	
2. el niño saldra en un cambio duro hasta u		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2. Se realiza una actividad de	Equilibrio		30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
6. En esta actividad los participantes	trones Basicos de Movimien		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. el niño debe vivenviar diferentes	**x**		**20**	
2. la tecnica del pedaleo se va	**x**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 051**	**N° de semana: 00**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO					
Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se determina un circuito por	Flexibilidad	Estatica		20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. En esta actividad los niños se	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Mediante las indicaciones del	Reacción		40	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se establecen unos ejercicios de	**x**		**10**	
2. como trabajo tactico se explica la		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 052**	**N° de semana: 004**
Nombre del Formador: JOSE ANTONIO GIL TINJACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICA PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EXISTENTES EN EL CICLISMO

Objetivo Especifico: realizar juegos recreativos para la integracion de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3. un niño determinado da barios ejecicios	Movilidad Articular	**x**	10	
4. recorrido a un circuito establecido	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
3. se establece un circuito donde los niñ		Explosiva		30	
4.	Resistencia	Aerobica			
5.		Anaerobica	**x**		
6.	Velocidad	Maxima			
7. Al sonido del silbato los niños salir co		Desplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
3. al ritmo de la musica se deben moviliz	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. montados en la biclicleta los niños de	**x**		**10**	
2. sistema de frenado en diferentes		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ada niño propone un ejercici	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		5	trabajar equilobrio	

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 15, OBLIGACION 6



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 041**	**N° de semana: 001**
Nombre del Formador:jose antonio gil tinjaca			**N° de deportistas: 17**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Estimular las capacidades basicas y habilidades de los niños

Objetivo Especifico: Generar aprendizajes cognitivos mediante el juego y la recreación evidenciados en las acciones motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
1. Movilidad articular dirigida	Movilidad Articular	**x**	20	
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. mediante un trote continuo	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Al sonido del silbato los jovenes		Reacciòn		30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

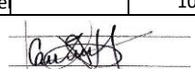
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2. Mediante la bicicleta buscara mante	Equilibrio		30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizaran unos ejercicios de			**20**	
2. se establecen unos ejercicios con y			**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: 



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 042**	**N° de semana: 001**
Nombre del Formador:jose antonio gil tinjaca			**N° de deportistas: 17**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Estimular las capacidades basicas y habilidades de los niños

Objetivo Especifico: Generar aprendizajes cognitivos mediante el juego y la recreación evidenciados en las acciones motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
3.	Movilidad Articular	**x**		
5. Se ubican en el espacio y a los	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizaran unos ejercicios de tren	Fuerza	Maxima		30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5. se realizaran unos ejercicios de veloc	Velocidad	Maxima		20	
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

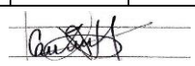
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara ejercicios de lateralidad	Acoplamiento		10	
2. se establece una ruta donde se	Ritmo		10	
1. se realizara ejercicios de lateralidad	Equilibrio		10	
2. se establece una ruta donde se	Orientación		10	
1. se realizara ejercicios de lateralidad	Diferenciación		10	
2. se establece una ruta donde se	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara ejercicios de lateralidad	**x**		**10**	
2. se establece una ruta donde se		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: 



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 043**	**N° de semana: 001**
Nombre del Formador:jose antonio gil tinjaca			**N° de deportistas: 17**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Estimular las capacidades basicas y habilidades de los niños

Objetivo Especifico: Generar aprendizajes cognitivos mediante el juego y la recreación evidenciados en las acciones motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
1. se realizara movilidad articular y	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Mediante un circuito de ejerccios	Fuerza	Maxima		30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. en este trabajo de velocidad se		Reacciòn		30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
1. se realiza una movilidad articular	Adaptación		10	
2.				
3. Mediante la musica los niños se	trones Basicos de Movimien		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. mediante un circuito con obstaculos		**x**	**20**	
2. en el piso van a estar situados unos		**x**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 044**	**N° de semana: 002**
Nombre del Formador:jose antonio gil tinjaca			**N° de deportistas: 17**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Estimular las capacidades basicas y habilidades de los niños

Objetivo Especifico: Generar aprendizajes cognitivos mediante el juego y la recreación evidenciados en las acciones motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista	**x**		
1. Movilidad articular dirigida por el	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
	Fuerza	Maxima			
3. se realiza un trote suave en terreno		Explosiva			
4.	Resistencia	Aerobica			
5.		Anaerobica	**x**		
6.	Velocidad	Maxima			
7. se realizaran pruebas de velocidad		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4. para esta actividad de diferenciacion	Acoplamiento			
5.	Ritmo			
6.	Equilibrio			
7.	Orientación			
8. realizar el juego de blancos y negros	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. maniobra la bicicleta en diferentes				
2. Ejercicios sobre la bicicleta en				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 045**	**N° de semana: 002**
Nombre del Formador:jose antonio gil tinjaca			**N° de deportistas: 17**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Estimular las capacidades basicas y habilidades de los niños

Objetivo Especifico: Generar aprendizajes cognitivos mediante el juego y la recreación evidenciados en las acciones motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista	**x**		
1. Movilidad articular dirijida	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. mediante un trote continuo buscaran	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Al sonido del silbato los jovenes debe		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
2. Mediante la bicicleta buscara mante	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizaran unos ejercicios de condu				
2. se establecen unos ejercicios con y				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 046**	**N° de semana: 002**
Nombre del Formador:jose antonio gil tinjaca			**N° de deportistas: 17**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Estimular las capacidades basicas y habilidades de los niños					
Objetivo Especifico: Generar aprendizajes cognitivos mediante el juego y la recreación evidenciados en las acciones motrices.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. se realizara ejercicios de lateralidad c	Introduccion a la clase		5	
2. se establece una ruta donde se	llamado a lista	x		
3.	Movilidad Articular	x		
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		iempo 90 MI		MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. se realizaran unos ejercicios de tren	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5. se realizaran unos ejercicios de velocid	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

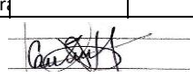
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. se realizara ejercicios de lateralidad c	Acoplamiento			
2. se establece una ruta donde se	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. se realizara ejercicios de lateralidad c				
2. se establece una ruta donde se				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: 



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 047**	**N° de semana: 003**
Nombre del Formador:jose antonio gil tinjaca			**N° de deportistas: 17**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Estimular las capacidades basicas y habilidades de los niños

Objetivo Especifico: Generar aprendizajes cognitivos mediante el juego y la recreación evidenciados en las acciones motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista	**x**		
1. efectuar actividades individuales en	Movilidad Articular	**x**		
2 ejercicios en bicicleta en fila india, en	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**		
	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
		Anaerobica **x**		
1. Ejercicios de fortalecimiento de	Velocidad	Maxima		
2.		Desplazamiento		
3.		Reacciòn		
4.3.por medio de salidas al medio	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

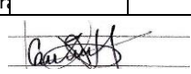
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
5. En la actividad protegidos se	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. maniobra la bicicleta en diferentes				
2. Ejercicios sobre la bicicleta en				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: 



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 048**	**N° de semana: 003**
Nombre del Formador:jose antonio gil tinjaca			**N° de deportistas: 17**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Estimular las capacidades basicas y habilidades de los niños

Objetivo Especifico: Generar aprendizajes cognitivos mediante el juego y la recreación evidenciados en las acciones motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista	**x**		
3.	Movilidad Articular	**x**		
En el espacio delimitado los niños	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
se establece un circuito en el cual los	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
7. con el elemento de la bicicleta se		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Mediante el sonido del silbato los	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.				
9. se jugara balon mano.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
se le solicita al deportista que realice				
establecido el circuito se le indicara al				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 049**	**N° de semana: 003**
Nombre del Formador:jose antonio gil tinjaca			**N° de deportistas: 17**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Estimular las capacidades basicas y habilidades de los niños

Objetivo Especifico: Generar aprendizajes cognitivos mediante el juego y la recreación evidenciados en las acciones motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
1. Serealiza un trote continuo,	Movilidad Articular	**x**	10	
en la bicicleta realizar unos cambos de velo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. se realiza un trote suave en terreno	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. se estipula un espacio con unos		Desplazamiento		40	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
8. realizar el juego de blancos y negros	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. para esta actividad de diferenciacion	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. se realizan cambios de velocidad en	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. para esta actividad el niño debe	**x**		**10**	
2. para esta actividad el niño debe	**x**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 050**	**N° de semana: 004**
Nombre del Formador:jose antonio gil tinjaca			**N° de deportistas: 17**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Estimular las capacidades basicas y habilidades de los niños

Objetivo Especifico: Generar aprendizajes cognitivos mediante el juego y la recreación evidenciados en las acciones motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**		
1. Movilidad articular dirigida	Movilidad Articular	**x**	20	
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. mediante un trote continuo	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Al sonido del silbato los jovenes		Reacciòn		30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

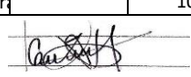
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
2. Mediante la bicicleta buscara mante	Equilibrio		30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizaran unos ejercicios de			**20**	
2. se establecen unos ejercicios con y			**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: 



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 051**	**N° de semana: 004**
Nombre del Formador:jose antonio gil tinjaca			**N° de deportistas: 17**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Estimular las capacidades basicas y habilidades de los niños

Objetivo Especifico: Generar aprendizajes cognitivos mediante el juego y la recreación evidenciados en las acciones motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista	**x**		
1. Movilidad articular dirijida	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. mediante un trote continuo buscaran	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Al sonido del silbato los jovenes debe		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

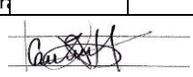
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
2. Mediante la bicicleta buscara mante	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizaran unos ejercicios de condu				
2. se establecen unos ejercicios con y				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: 



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:estadi**	**Municipio: carupa**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 052**	**N° de semana: 004**
Nombre del Formador:jose antonio gil tinjaca			**N° de deportistas: 17**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Estimular las capacidades basicas y habilidades de los niños

Objetivo Especifico: Generar aprendizajes cognitivos mediante el juego y la recreación evidenciados en las acciones motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista	**x**		
1. Movilidad articular dirigida por el	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
	Fuerza	Maxima			
3. se realiza un trote suave en terreno		Explosiva			
4.	Resistencia	Aerobica			
5.		Anaerobica	**x**		
6.	Velocidad	Maxima			
7. se realizaran pruebas de velocidad		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4. para esta actividad de diferenciacion	Acoplamiento			
5.	Ritmo			
6.	Equilibrio			
7.	Orientación			
8. realizar el juego de blancos y negros	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. maniobra la bicicleta en diferentes				
2. Ejercicios sobre la bicicleta en				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 16, OBLIGACION 8



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

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: CARMEN DE CARUPA**	
LUGAR:				ESTADIO MUNICIPAL	**HORARIO DE PRACTICA:02:00 PM A 06:00 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	X		X
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA		X	X
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA	X	X	X
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO			
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION			X
			REACCIÓN	X		
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			X
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	EGOS DE INTEGRACI			
			EGOS TRADICIONAL			
			TIVIDADES ARTISTIC			
			RCUITOS RECREATIV	X	X	X
			STIVALES RECREATI			
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 17, OBLIGACION 9

CRONOGRA[illegible]ACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE MAYO DEL 2022																											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MES DE NOVIEMBRE DEL 2022																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

CRONOGRA… …RACION DE EVENTO DEPORTIVO Y RECREATIVO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE JULIO DEL 2022																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

MES DE OCTUBRE DEL 2022																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: - 8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	NICOL JULIANA SANTANA BECERRA	5	28/07/2017	CICLOMONTAÑISMO	21	111	62	1,03	54
2	FRANCY ROCÍO GORDILLO ROBROGUEZ	7	13/04/2015	CICLOMONTAÑISMO	25	121	66	1,18	56
3	STEFANY ROCIO ROBALLO BECERRA	8	26/06/2014	CICLOMONTAÑISMO	27	124	68	1,40	57
4	JOHAN STIVEN VELASQUEZ BECERRA	8	4/02/2014	CICLOMONTAÑISMO	30	125	69	1,41	65
6	JUANA VALERIA SANTANA PINILLA	7	23/01/2015	CICLOMONTAÑISMO	24	1,21	67	1,19	58
7	MARIANA SANTANA RINCON	7	23/02/2015	CICLOMONTAÑISMO	22	1,2	66	1,17	60

MUNICIPIO EVALUADO:	**CARMEN DE CARUPA**
FORMADOR:	**JOSE ANTONIO GIL TINJACA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 9 A 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	SARITH ANDREA BECERRA BARRAGAN	10	4/4/1012	CICLOMONTAÑISMO	32	143	74	1,35	66
2	MARIA JOSE FANDIÑO PATIÑO	10	14/11/2011	CICLOMONTAÑISMO	30	1,26	67	1,27	70
3	JHOJAN DANIEL SANCHEZ GUSMAN	9	28/12/2012	CICLOMONTAÑISMO	30	1,36	72	1,44	64
4	MARIA PAULA SANTANA RINCON	10	25/07/2012	CICLOMONTAÑISMO	28	1,37	74	1,31	54
5	NATALY FANDIÑO TORRES	10	14/10/2011	CICLOMONTAÑISMO	40	1,42	74	1,44	69
6	LEIDY DANIELA PAEZ FANDIÑO	10	9/10/2011	CICLOMONTAÑISMO	38	1,4	75	1,45	72
7	ELKIN FERNEY PINILLA GUZMAN	10	5/08/2011	CICLOMONTAÑISMO	32	142	72	1,30	64
8	YENCY VALENTINA ROBAYO	10	31/03/2012	CICLOMONTAÑISMO	22	1,17	62	1.15	57
9	CRISTIAN HARLEY ROBAYO SANTANA	10	5/09/2011	CICLOMONTAÑISMO	26	1,31	67	1,35	59
10	KELLY JOHANA BELLO CASTIBLANCO	9	9/03/2013	CICLOMONTAÑISMO	48	1,53	67	1,4	79

MUNICIPIO EVALUADO:	**CARMEN DE CARUPA**
FORMADOR:	**JOSE ANTONIO GIL TINJACA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 11 A 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	ELKIN FERNEY PINILLA GUZMAN	11	5/08/2011	CICLOMONTAÑISMO	32	142	72	1,30	64
2	CRISTIAN HARLEY ROBAYO SANTANA	11	5/09/2011	CICLOMONTAÑISMO	26	1,31	67	1,35	59
3	BIEBER ENRIQUE TOVAR MIRANDA	11	10/08/2011	CICLOMONTAÑISMO	33	140	72	1,34	63
4	YENER ESTIVEN AVILA MARTINEZ	11	25/05/2011	CICLOMONTAÑISMO	37	142	74	1,36	68
5	SERGIO DAVID MALAVER AREVALO	13	8/12/2009	CICLOMONTAÑISMO	41	146	77	1,39	68
6	SAMUEL ESTEBAN GARCIA CORTES	12	12/03/2010	CICLOMONTAÑISMO	38	145	75	1,33	66
7	JHON ALEXANDER VARGAS ORJUELA	13	19/03/2009	CICLOMONTAÑISMO	40	146	78	1,4	70
8	NELSON JAVIER CASTRO GARCIA	13	11/05/2009	CICLOMONTAÑISMO	35	145	86	1,41	65

MUNICIPIO EVALUADO:	**CARMEN DE CARUPA**
FORMADOR:	**JOSE ANTONIO GIL TINJACA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 14 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	ANGIE PAOLA SANTANA CASTRO	15	14/07/2007	CICLOMONTAÑISMO	35	147	75	1,61	62
2	DUVAN CAMILO PINILLA ALARCON	15	3/11/2006	CICLOMONTAÑISMO	43	151	79	1,68	72
3	NIKOLAS RUIZ SANTANA	15	24/07/2006	CICLOMONTAÑISMO	44	150	79	1,66	71
4	YEIMI YULIANA GARZON PINILLA	17	13/05/2005	CICLOMONTAÑISMO	44	154	80	1,81	67
5	ALAN ROBAYO PATIÑO	14	19/08/2008	CICLOMONTAÑISMO	40	149	79	1,56	68
6	CRISTIAN ALEXANDER BERNAL AGUILAR	16	9/09/2003	CICLOMONTAÑISMO	49	153	80	1,63	68
7	CARMEN MARIANA BERNAL AGUILAR	14	30/05/2007	CICLOMONTAÑISMO	41	150	79	1,51	69

MUNICIPIO EVALUADO:	CARMEN DE CARUPA
FORMADOR:	JOSE ANTONIO GIL TINJACA

GOBERNACIO[illegible]E CUNDINAMARCA
[illegible]A REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (120) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA.		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		
1	NICOL JULIANA SANTANA BECERRA	5	28/07/2017	CICLOMONTAÑISMO	7,24	7,24	89	90		90	6	6		6	13,06	13,06	54	30		30
2	FRANCY ROCIO GORDILLO ROBROGUEZ	7	13/04/2015	CICLOMONTAÑISMO	5,24	5,24	76	106		1,06	5	7		7	9,03	9,03	44	24		24
3	STEFANY ROCIO ROBALLO BECERRA	8	26/06/2014	CICLOMONTAÑISMO	6,19	6,19	94	93		94	6	6		6	14,15	14,15	56	39		39
4	JOHAN STIVEN VELASQUEZ BECERRA	8	4/02/2014	CICLOMONTAÑISMO	6,04	6,04	81	88		88	8	9		9	11,15	11,15	20	23		20
5	JUANA VALERIA SANTANA PINILLA	7	23/01/2015	CICLOMONTAÑISMO	5,08	5,08	93	95		95	10	8		10	13,67	13,67	40	27		27
6	MARIANA SANTANA RINCON	7	14/11/2011	CICLOMONTAÑISMO	5,28	5,28	85	89		89	9	7		9	14,87	14,87	55	21		21
7	JORGE IVAN SANCHEZ GUSMAN	6	10/05/2017	CICLOMONTAÑISMO	5,87	5,87	78	80		80	5	4		5	17,71	17,71	50	45		45

MUNICIPIO EVALUADO: CARMEN DE CARUPA

FORMADOR : JOSE ANTONIO GIL TINJACA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA LA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA				RESULTADO SUMATORIA DE RESULTADO, MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (136) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA			PROMEDIO	RESULTADO SUMATORIA DE RESULTADO, MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (1353) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA			PROMEDIO	RESULTADO SUMATORIA DE RESULTADO, MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 8X30 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA			PROMEDIO	RESULTADO SUMATORIA EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	APELLIDOS Y NOMBRES				1 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO				1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			
1	SANTOS ANDREA BECERRA BARRAGAN	10	07/01/2012	CICLISMO/MTB/BMX	6.8		6.8	71	71		71	8	4		8		14.01	14.01	20	45			20	
2	MARIA JOSE PANDIÑO PAYRO	10	16/11/2011	CICLISMO/MTB/BMX	7.4		7.4	73	73		73	12	8		12		17.67	17.67	50	40			40	
3	JHELDIN DANIEL SANCHEZ GUZMAN	9	28/12/2012	CICLISMO/MTB/BMX	6.9		6.9	68	72		72	8	12		12		15.53	15.53	10	10			10	
4	MARIA PAULA SANTANA RINCON	10	25/07/2012	CICLISMO/MTB/BMX	10.26		1.09	106	96		106	9	10		10		15.07	15.07	35	40			35	
5	NATALY PANDIÑO TORRES	10	12/10/2012	CICLISMO/MTB/BMX	6.6		6.6	98	96		98	8	12		12		17.03	17.03	25	35			25	
6	LEIDY DANIELA PINZ? PANDIÑO	10	9/10/2012	CICLISMO/MTB/BMX	10.21		1.21	106	115		111	8	10		10		13.77	13.77	50	60			50	
7	DUVIS FERNEY PINILLA GUZMAN	10	31/03/2012	CICLISMO/MTB/BMX	10.26		1.26	113	105		113	15	16		16		14.95	14.95	10	40			10	
8	YERIC Y VALENTINA ROJAYO	10	31/03/2012	CICLISMO/MTB/BMX	7.6		7.6	80	80		81	16	17		17		14.05	14.05	50	45			45	
9	CRISTOFH WHILEY ROJAYO SANTANA	11	5/06/2011	CICLISMO/MTB/BMX	9.5		9.5	109	101		109	8	9.00		9		14.06	14.06	60	30			30	
10	KELLY JOHANA MILLO CASTIBLANCO	9	9/05/2013	CICLISMO/MTB/BMX	9.4		9.4	96	102		102	7	11		11		17.27	17.27	35	25			25	
	MUNICIPIO EVALUADO:				**CARMEN DE CARUPA**																					
	FORMADOR :				**JOSE ANTONIO GIL TINJACA**																					

GOBERNA[illegible]E CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA ANTE TODO PROGRESA" "LA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LIDOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS) POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (cm) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS	1000 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO				
1	ALVIN FERNEY PINILLA GUZMAN	11	6/06/2011	CICLOMONTAÑISMO	4.5	4.5	82	80		82	9	10		10	10.13	10.13	45	40		45		
2	CRISTIAN CAMILO ROMATO SANTANA	11	5/08/2011	CICLOMONTAÑISMO	5.34	5.34	94	102		102	9	12		12	10.15	10.15	30	29		29		
3	AMBER ENRIQUE TOVAR MIRANDA	11	03/08/2011	CICLOMONTAÑISMO	5.35	5.55	120	122		122	9	10		10	9.40	9.40	40	39		39		
4	YENIER ESTRATO AVILA MARTINEZ	11	23/11/2011	CICLOMONTAÑISMO	4.20	4.20	85	88		88	15	16		16	10.36	10.34	36	28		28		
5	SERGIO DAVID MALAVER ANCHILO	13	6/12/2009	CICLOMONTAÑISMO	4.50	4.50	138	136		138	14	17		17	11.56	11.56	26	26		26		
6	SAMUEL ESTEBAN GARCIA CORTES	12	11/03/2010	CICLOMONTAÑISMO	4.15	4.15	120	115		120	12	20		20	10.15	10.15	35	40		40		
7	JHON ALEXANDER VARGAS CRUZELA	13	10/01/2008	CICLOMONTAÑISMO	4.80	4.80	114	106		106	10	15		15	14.12	14.12	30	26		26		
8	WILSON JAVIER CASTRO GARCIA	13	11/05/2008	CICLOMONTAÑISMO	4.18	4.18	128	132		132	14	18		18	10.02	10.02	28	31		28		
	MUNICIPIO EVALUADO:			CARMEN DE CARUPA																		
	FORMADOR :			JOSE ANTONIO GIL TINJACA																		

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA A REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS/AS 14 A 17 AÑOS NOTA: ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	1M MOTRICIDAD GRUESA DINAMICA Y BALANCEOS POR METROS PRUEBA DE VELOCIDAD NOTA: Se toma el mejor tiempo de las dos pruebas (1) y (2). (1) NOTA: Se toma el mejor tiempo entre los dos intentos.	INTENTO 1	INTENTO 2	SALTO LARGO DESCRIPTIVO PRUEBA DE SALTO NOTA: Se toma el mejor salto entre los dos intentos.	INTENTO 1	INTENTO 2	PROMEDIO	2M MOTRICIDAD GRUESA DINAMICA Y BALANCEOS POR METROS PRUEBA DE VELOCIDAD NOTA: Se toma el mejor tiempo entre los dos intentos.	INTENTO 1	INTENTO 2	PROMEDIO	SALTO VERTICAL PRUEBA DE SALTO NOTA: Se toma el mejor salto entre los dos intentos.	INTENTO 1	INTENTO 2	PROMEDIO	3M MOTRICIDAD GRUESA DINAMICA Y BALANCEOS POR METROS PRUEBA DE VELOCIDAD NOTA: Se toma el mejor tiempo entre los dos intentos.	INTENTO 1	INTENTO 2	PROMEDIO	CUADRO MAGICO PRUEBA DE AGILIDAD NOTA: Se toma el mejor tiempo entre los dos intentos.	INTENTO 1	INTENTO 2	PROMEDIO	LANZAMIENTO DE LOS DOS MANOS DE CODO A ANTEBRAZO	INTENTO 1	INTENTO 2	PROMEDIO	4M MOTRICIDAD GRUESA DINAMICA PRUEBA DE RESISTENCIA ESTARA EN EL MOMENTO DE LA PRUEBA NO MARCAR CAMPO DE PRUEBA 1:30	ESCALA TOTAL
1																																							
2																																							
3																																							
4																																							
5																																							
6																																							
7																																							
MUNICIPIO EVALUADO:				CAMINA DE CARUPA																																			
FORMADOR:				JOSE ANTONIO GIL TAUACA																																			

ANEXO 18, OBLIGACION 9

INFORME CUALITATIVO Y CUANTITAVO
PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS
SEGUNDO PRIODO

JOSE ANTONIO GIL TINJACA
EVALUADOR

INDEPORTES CUNDINAMARCA
13 DE OCTUBRE DE 2022

EVALUACIÓN FISICA Y ANTROPOMETRICA EN NIÑOS Y ADOLCENTES DE 6 A 17 AÑOS DE DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES EN LA PROVINCIA VALLE DE UBATÉ

INTRODUCCION

La evaluación física y antropométrica en las escuelas formativas puede generar beneficios y mejorar la condición física. el uso de los resultados de las pruebas para establecer objetivos de salud, Por otra parte, identificar talentos deportivos, la planificación objetiva para cada una de las diciplinas deportivas del departamento de Cundinamarca.

Los datos antropométricos para evaluar son peso, talla, talla sentada, envergadura, perímetro abdominal, las mediciones antropométricas son mediciones cuantitativas no invasivas del cuerpo, Las medidas antropométricas también pueden evaluar la composición corporal en los atletas; se ha demostrado que esto optimiza el rendimiento competitivo de los atletas y ayuda a identificar problemas médicos subyacentes, como los trastornos alimentarios. Kyle Casadei1, Juan Kiel 2/2021/Medición Antropométrica.

La aptitud física se puede definir como la capacidad para realizar actividad física (Coppens et al., 2019).

Se aplicarán los siguientes test en edades de 6 a 17 años, 20 metros lisos, shutter run 4x10, 300 metros planos, para velocidad, salto largo sin impulso, salto vertical, potencia tren inferior, agarre de bastón, para velocidad de reacción, curse naette 20 metros para resistencia aeróbica

La importancia del estudio para el proceso deportivo permite conocer el estado del desarrollo de los usuarios de cada una de las escuelas del departamento de Cundinamarca en cuanto a su desarrollo físico y motor condicional.

ANTECEDENTES

A través de los años se ha evaluado las capacidades físicas de los deportistas en cada uno de los deportes, sin lugar a duda estos test aplicados han evolucionado con el tiempo, permitiendo obtener de manera más precisa datos que dan la posibilidad de evaluar procesos desarrollados en este caso en el departamento de Cundinamarca, específicamente en la provincia del valle de ubate.

La motricidad humana tiene un sin fin de variables que han modificado cada uno de los objetivos analizados por la biomecánica y la fisiología, de tal forma se decidió estructurar de manera estándar una batería de test o pruebas de aptitud física que den una guía del estado de forma actual del o de los deportistas analizados, así encontramos que la primera batería de pruebas fue batería de test de cureton (1944), posteriormente la más aplicada fue la de AAHPERD (1958) teniendo un cambio considerable en los test aplicados.

A partir de este momento se ejecutaron baterías de test que se fueron viralizando a través del mundo en diferentes entornos en las que fueron popularizadas. (García manso et al.,1996).

De allí en adelante se citan las baterías de fleishman (1964), la batería CAHPER (1970), el test de condición motora MOPER (1981), y el test de AFROTC (1983); A partir de este punto se vio una evolución en la aplicación de test la cual fue un baremen para el siglo XXI, ante la necesidad de especificar una diferencia entre adultos, niños y diferenciar entre deportes dado que los resultados tenían un rango muy grande entre el mejor y el peor.

En Colombia en 2003 en una investigación dirigida por J. FERNANDEZ ORTEGA y L. HOYOS en conjunto con la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA, concluían que en el país no se encuentran a mayor proporción estudios que tengan relación con los aspectos antropométricos y físicos en procesos de escolarización.

En montería en un estudio en niños de 10 a 12 años de los colegios del municipio se realizó una batería test donde incluía el test de leger, el test de salto horizontal y vertical sin impulso, en donde se concluyó que el vo2max disminuye en las niñas, denotando la importancia de mejorar la práctica de la educación física y deportiva en los niños de esta edad. S. VILLERA (2010).

Indeportes Cundinamarca en la última década se ha caracterizado por la búsqueda de un estándar departamental por provincias, mediante sus escuelas de formación deportiva desarrollando baterías de test en los que se incluyen (composición antropométrica y corporal, salto horizontal, salto vertical, 300m, shuttle run, 20m, bastón de Galton, leger.) obteniendo datos precisos de los niños y niñas que componen estas escuelas.

JUSTIFICACION

A través del deporte formativo se fomenta cada una de las diferentes diciplinas deportivas de la provincia del valle de Ubaté, por lo tanto, es de suma importancia mantener el seguimiento y control de las medidas antropométricas mediante el peso y la talla como también la condición física, ya que es un factor vital para mantener una mejor calidad de vida y una forma deportiva deseada para alcanzar diversos objetivos en los diferentes deportes.

Es de gran importancia recalcar que las pruebas propuestas se llevan a cabo en campo, con recursos mínimos y son fáciles de implementar llevando los protocolos y metodología correcta.

Dicha evaluación deportiva, trata de estimar las aptitudes, capacidades y habilidades de aquellas personas que se someten a la práctica de ejercicios físicos, bien con el fin de incidir sobre aspectos relacionados con salud, o con la intención de alcanzar un mayor rendimiento. (Garcia Manso, 1999)

El seguimiento se realiza con el fin de contribuir a los entrenadores y profesores deportivos a través de un diagnóstico eficiente y eficaz de la metodología de entrenamiento para el desarrollo de la condición física y el deporte.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema se evidencia en las escuelas de formación de la provincia del Valle de Ubaté, ya que al no tener estándares de partida que permitan identificar las cualidades con que cada aspirante cuenta, por lo tanto, se hace difícil identificar en que disciplina el deportista puede llegar a enfocarse y tener su mejor rendimiento.

Además los estándares de medición básicos con los cuales contamos provienen de fuentes que no se relacionan con nuestro entorno; se pretende con este proyecto profundizar y evaluar el impacto de dichas pruebas en los procesos deportivos propios y de esta manera implementar una estructura sólida, que permita obtener datos precisos de los instruidos, así mismo se podrá monitorear el progreso que va teniendo cada deportista en el proceso formativo e identificar en caso contrario falencias, con lo cual se podrá planificar de manera adecuada las sesiones con el objetivo de conseguir los mejores resultados posibles. Con base en lo anterior se plantea la siguiente pregunta

Pregunta problema

¿Las pruebas físicas son garantía de una mejora en el rendimiento integral, de los deportistas frente a los procesos formativos?

OBJETIVOS

Objetivo general

Evaluar física y antropométricamente de los niños y adolescentes de las diferentes escuelas formativas de indeportes Cundinamarca de la provincia del valle de Ubaté.

Objetivos específicos

- Realizar la toma de medidas antropométricas por medio de toma de peso, toma de talla, toma de estatura sentado, toma de envergadura y toma de perímetro de cintura.
- Valorar las capacidades físicas motrices en los niños y adolescentes de las escuelas formativas por medio de test físicos.
- Realizar análisis cualitativo y cuantitativo de los resultados de los test aplicados a los participantes.
- Identificar posibles talentos para el deporte Cundinamarqués de la Provincia del Valle de Ubaté

MARCO LEGAL

Que la ley del deporte 181 de enero 18 de 1995 del ministerio de Educación establece: dentro “de sus objetivos generales el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, así como la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país.”

que la ley 181 en el capítulo I en su artículo 3 numeral 5 instaura: “Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados”.

de la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar se entiende que las actividades que se van a desarrollar en los diferentes procesos de formación van a estar directamente combinados a:

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024

7.3 Objetivo Potencializar las oportunidades en educación, salud, recreación, vivienda, cultura y deporte, desde una visión más inclusiva para todos los grupos poblacionales, con enfoque diferencial.

Ley 181 de enero 18 de 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Artículo 3o. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

7o. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

Artículo 14. Los entes deportivos departamentales y municipales diseñarán conjuntamente con las secretarías de educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la Ley de Educación General y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos, tales como

centros de educación física centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares y juegos intercolegiados.

Artículo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes: Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

Artículo 50. Hacen parte del Sistema Nacional del Deporte, el Ministerio de Educación Nacional, el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.

Nivel Municipal. Entes deportivos municipales o distritales, Clubes Deportivos y Comités Deportivos.

Constitución Política de Colombia:

Artículo 44, en el que se declaran derechos fundamentales de los niños, como la salud y la seguridad social, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión.

Artículo 52, relacionado con el ejercicio del deporte, en el que se afirma que el deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. En el artículo 70, se alude a que el Estado debe promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos, en igualdad de oportunidades. De igual forma, en el artículo 200, se definen todos los artículos relacionados con la educación y el deporte como derechos y los cuales deben ser promovidos por la nación. También la nación donde se le da acceso a los niños y jóvenes al deporte, garantizando una formación integral para que como seres humanos trasciendan en la sociedad en cuanto a Leyes Nacionales.

MARCO TEORICO

Esta Programación Didáctica tiene un diseño pensado en la ejecución de los test físicos y las medidas antropométricas. Por esta razón, en las unidades de desarrollo, se proponen test estipulados para edad o la fase sensible de desarrollo.

En el caso de que haya algún niño con alguna necesidad educativa especial se le brinda el acompañamiento respectivo para la ejecución de las mismas.
Especialmente ha sido diseñada para ser trabajada como una actividad extraescolar, ya que los lineamientos así lo requieren.

POBLACION OBJETO La aplicación de los test físicos va dirigida a los niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por ser parte de las escuelas de formación de la provincia del valle de Ubaté y así mismo la práctica deportiva, de la zona urbana y rural de cada uno de los Municipios.

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

Peso corporal

El niño/a, descalzo, se situarán el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Se permite ropa ligera, excluyendo pantalón largo y sudadera. Unidad de medida kilogramos (kg)

El evaluado se colocará en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda por el frente al registro de la medida, si que el cuerpo este en contacto con nada que tenga alrededor

Estatura

El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la órbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Adornos en el pelo y trenzas no están permitidos. Número de ensayos: Se realizarán dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotará la media de cada uno de ellos. Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta.

Perímetro de la cintura

Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central.

Materiales: cinta métrica no elástica

El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10o costilla) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca.

Estatura sentado

Objetivo: TALLA SENTADO (Ts): Distancia entre el vértex y el plano de sustentación de la estudiada medida en cm.

Posición: El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90° entre el tronco y los muslos Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior. Instrumento: Antropómetro o tallímetro. Banco de altura conocida en cm.

Envergadura

Definición: Es la distancia entre los puntos más distales de los terceros dedos de ambas manos.
Puntos de referencia: Desde el punto más distal del dedo medio de una mano hasta su homólogo en la otra mano.
Elemento de medición: Se utiliza una cinta métrica o un podómetro.
Posición: Se mide con los brazos completamente extendidos de manera horizontal. El paciente puede permanecer de pie apoyado sobre una pared o en decúbito dorsal para medirlo por la espalda.

Interpretación: Durante la infancia la envergadura es 1 o 2 centímetros menor que la talla, aproximadamente a los 10 años en niños y 12 años en niñas ambas medidas se igualan y posteriormente la envergadura sobrepasa la talla. Esta diferencia puede ser hasta de 4 centímetros en varones, mientras que en las mujeres no hay más de 1 o 2 centímetros de diferencia. El aumento de la envergadura en relación a la talla puede ser un signo clínico de síndrome de Marfan y ciertas displasias esqueléticas con tronco corto

TEST FÍSICOS

Test: 20 metros lisos

Objetivo: Medir la velocidad de aceleración Protocolo y metodología de evaluación La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. (López 2007)

Test: 300 metros lisos

Rodríguez 2015 lo Define con el mismo instrumento que se mide frecuencia, cardiaca máxima, tiempo en la distancia recorrida, tiempo de recuperación y velocidad media. Objetivo: valorar la resistencia anaerobia, la capacidad de recuperación cardiaca y determinar el umbral anaerobio y la velocidad media.

Metodología: Se coloca al atleta detrás de una línea que delimite una distancia determinada y a la señal del profesor el mismo correrá al máximo de su capacidad una distancia de 300 metros. Tarea: El atleta debe ejecutar carrera continua al máximo de su posibilidad a una distancia de 300 metros. Orientaciones de estandarización La prueba se realiza después de un previo calentamiento. Se debe tomar el pulso al inicio del calentamiento. Después de terminada la prueba. A los tres minutos de terminada la prueba.

Test: salto largo sin impulso.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior Protocolo y metodología de evaluación Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo.

Según Martínez 2018 la prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos. Se considera el mejor resultado de dos intentos.

Test: salto vertical sin impulso.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior Protocolo y metodología de evaluación La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco. Se registra la diferencia entre ambas líneas (la altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto). Valencia (2019).

Test: Shuttle 4x10 metros

Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación. Protocolo y metodología de evaluación Material: Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes. Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A, C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.

Test 4 x 10 metros

Según Efrain 2017 Instrucciones: Prepararse detrás de la línea de salida. Cuando se indique el inicio, correrás tan rápido como sea posible a la otra línea sin esponja y volverás a la línea de salida con la esponja A, cruzaras las dos líneas con los dos pies. Luego, cambiarás la esponja A por la esponja B y volverás corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, donde deveras cambiar la esponja B por la C. Por último, volverás de nuevo a la línea de salida sin reducir tu velocidad hasta haberla cruzado

TEST DE AGARRE DE BASTON

Posición sentada •El bastón al iniciar debe estar al borde superior de la mano del estudiante •Soltar el bastón cada alumno realiza dos intentos •Se registra el número de intentos (centímetros en el borde superior de la mano del ejecutante El alumno debe agarrar el bastón lo antes posible, la mirada debe permanecer hacia la mano con la que tiene que sujetar la vara. Se registra en centímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano del alumno una vez que éste haya sujetado el bastón y, por tanto, detenido la caída.

TEST DEL BASTÓN DE GALTÓN

▪ Objetivo: Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual.

▪ Materiales ▪ Bastón graduado en centímetros. Longitud 60 cm., diámetro 2,5 cm., peso aproximado de 0,5 kg. La escala comienza a 5 cm de uno de los extremos del Bastón.

▪ Protocolo: El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi-extendidos, el pulgar separado (mano semi-cerrada) y la vista fija en el bastón (Ramos, 2006). El evaluador debe situase frente al evaluado y coloca el bastón en el espacio dejado por la mano haciendo coincidir el cero de la escala de medición, con el borde superior de ésta. El niño debe mantener la mirada en el bastón cerca de su mano, luego es alertado con la palabra “listo” antes de dejar caer el bastón dentro de los tres segundos siguientes (el conteo se realiza en forma mental) el cual debe atrapar lo más rápido posible. La medida es referenciada por la parte superior del pulgar, es decir, la parte prensil de la mano, allí se coloca en cero antes de soltarlo y se toma la medida al ser atrapado. Se registra en centímetros y milímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano. Se realizan tres intentos y se apunta el mejor (Ramos, 2006).

Recomendaciones

• Poner especial atención en la distancia de la muñeca, con respecto a la superficie de apoyo, de esto depende que el alumno no levante el codo y permite que la toma de la medida sea exacta.

• El bastón debe estar perpendicular con respecto al piso. El brazo debe estar totalmente apoyado y no se debe mover en el momento que cae la vara.

• Esta prueba se debe realizar, preferiblemente antes de ejercicios de alta intensidad que pueden alterar los resultados.

• Se debe verificar que no haya procesos de anticipación.

• En lo posible se debe realizar en un espacio cerrado donde no haya distractores.

Test de Course Navette,

Granada (2009) también conocido como test de Pi o de Léger en honor a su creador, Luc Léger, es una prueba de resistencia que consiste en la realización de un ejercicio físico en el que una persona recorre de forma repetida la distancia entre dos puntos situados a 20 metros el uno del otro. Durante el ejercicio se cambia el sentido cuando el entrenador lo indica con un silbato o similar. La frecuencia de la señal va aumentando progresivamente, de manera que el sujeto debe acelerar el ritmo para llegar de un punto al otro dentro del tiempo marcado por esa señal. Su resistencia cardiorrespiratoria vendrá determinada por el momento en el que tiene la necesidad de parar o bien no llega a tiempo al punto opuesto.

Conocer qué es el test de Course Navette y en qué consiste el entrenamiento para superarlo es muy importante para profesores de Educación Física, por ejemplo, ya que es una prueba de resistencia ideal para estudiantes de secundaria porque supone una forma muy sencilla de evaluar la potencia física aeróbica y, al mismo tiempo, sirve de entrenamiento para mejorar esta capacidad. Además, es muy utilizada por deportistas de élite como jugadores de fútbol o de rugby, así como en oposiciones para acceder a determinados cuerpos profesionales como bomberos, policías o militares.

Es una de las pruebas físicas más conocidas junto con otras como el test de Cooper; en el que la persona que realiza la prueba debe recorrer la mayor distancia posible en doce minutos. O bien el test de Rockport; que consiste en caminar a máxima velocidad durante 1609 metros (o 4 millas) para calcular la capacidad aeróbica

DISEÑO METODOLÓGICO:

Metodología:

(Arnal, 1992, p.98). Según Arnal (1992) (citado por Alvarado L. García M. (2008) El paradigma socio crítico adopta la idea de que la teoría crítica es una ciencia social que no es puramente empírica ni sólo interpretativa; su contribución, se originan “de los estudios comunitarios y de la investigación participativa” (p98) tiene como objetivo promover las

transformaciones sociales, dando respuestas a problemas específicos presentes en el seno de las comunidades, pero con la participación de sus miembros.

Se toma el enfoque mixto para atender a las necesidades de la investigación, cuando se habla de espacios pedagógicos y formativo y el resultado de pruebas de aptitud física que nos remite a datos estadísticos que se van a tratar desde lo cuantitativo y por otra parte al referirnos a la percepción del niño y del docente que permite hablar desde un punto interpretativo, tratado desde lo cualitativo, de tal modo que utilizando el enfoque mixto se van a poder tratar los tipos de datos recolectados.

Técnicas de investigación:

Las técnicas de investigación que se proponen en pro de una adecuada recolección de datos; Muestro probabilístico y observación participante.

Método de muestreo probabilístico

Es un método definitivo de muestreo en el que se utiliza alguna forma de selección aleatoria y permite a los investigadores hacer una declaración de probabilidad basada en datos recolectados de la población objetivo.

Una de las mejores cosas sobre el muestreo probabilístico es que permite a los investigadores recolectar los datos de representantes de la población que les interesa estudiar. Además, los datos se recogen de forma aleatoria a partir de la muestra seleccionada, lo que descarta la posibilidad de que se produzca un sesgo de muestreo.

La observación participante definida como *"la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado*." *MARSHALL y ROSMAN (1989). S*on una de técnica de recolección de información que es utilizada para recoger datos sobre la gente, los procesos y las culturas, también se utiliza esta como para aprender más de una sociedad, participar en las costumbres y como eje primordial, estar inmerso dentro de la comunidad para llevar las observaciones hacia una postura analítica de lo que se está investigando.

Fases de la investigación

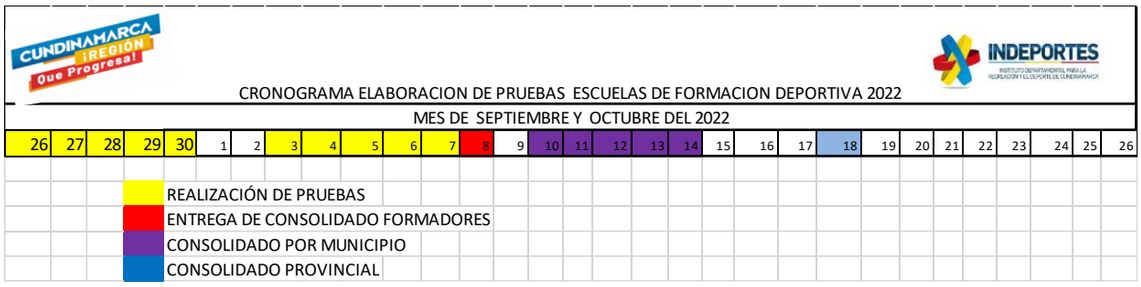
Como fases de la investigación se realizaron los siguientes procesos:

FASES METODOLÓGICAS	
FASE	PROCESO
Fase 1. Capacitación de gestores provinciales:	Capacitación de los gestores provinciales por parte del cuerpo técnico y metodológico de Indeportes para la aplicación de test y pruebas físicas y antropométricas para la caracterización deportiva de los niños y jóvenes de la provincia del valle de Ubaté, 19 de septiembre de 2022.

Fase 2: Capacitación de formadores:	Capacitación de con los formadores de cada uno de los municipios de la provincia del Valle de Ubaté: Definición de los parámetros para entrega de los consolidados y entrega de resultados de pruebas físicas. 19 de septiembre de 2022.
Fase 3: Aplicación de pruebas físicas y antropométricas	Aplicación de las pruebas físicas y antropométricas en los diferentes municipios y escuelas de formación. Consolidado de datos cuantitativos y creación de base de datos. 26 de septiembre al 07 de octubre del 2022.
Fase 4: consolidación y análisis de información.	Consolidación de la base de datos cuantitativos y cualitativos de cada uno de los usuarios del programa, con objetivo de conocer la aptitud física de los deportistas de la provincia del valle de Ubaté. Análisis descriptivo y analítico de la información. 10 al 14 de octubre de 2022.
Fase 5: Entrega de consolidado al cuerpo técnico y metodológico del departamento:	Entrega de manera física y online de los consolidados provinciales al cuerpo profesional que identificara los talentos del municipio. 18 de octubre de 2022.

Creación propia.

Cronograma de actividades



Interpretación datos: Prueba agarre de bastón.

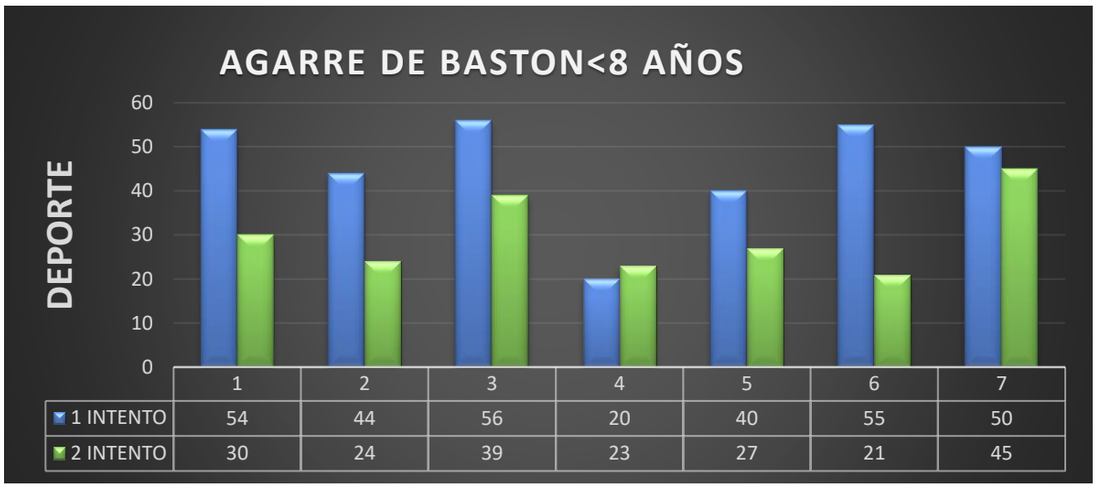
Cualitativa:

Al presentar la prueba los niños la efectuaron sin ningún problema dado a que en la anterior toma de datos ya se había realizado esta prueba y también se les presento por medio de un ejemplo visual de cómo era el protocolo de esta toma de datos, en la mayoría de los niños su motricidad es buena.

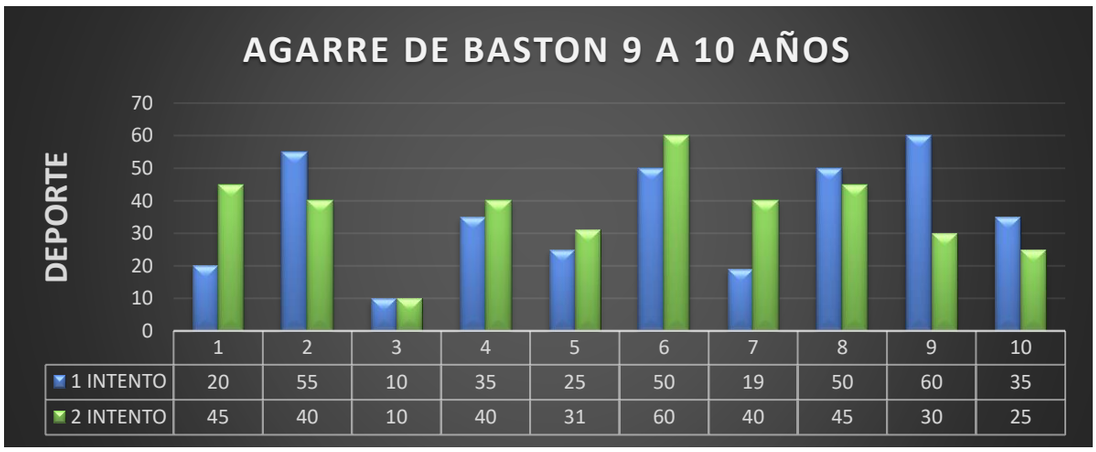
Cuantitativo:

Al presentar la prueba los niños observamos en sus dos tomas se nota que en su primer intento fue el menos favorable sobre una media de 30 cm y un solo niño en su primer intento tuvo 20 cm y ya en el segundo intento mejoraron sus resultados con una media de 20 cm donde un niño tuvo 45 cm que fue el mas alto en su prueba.

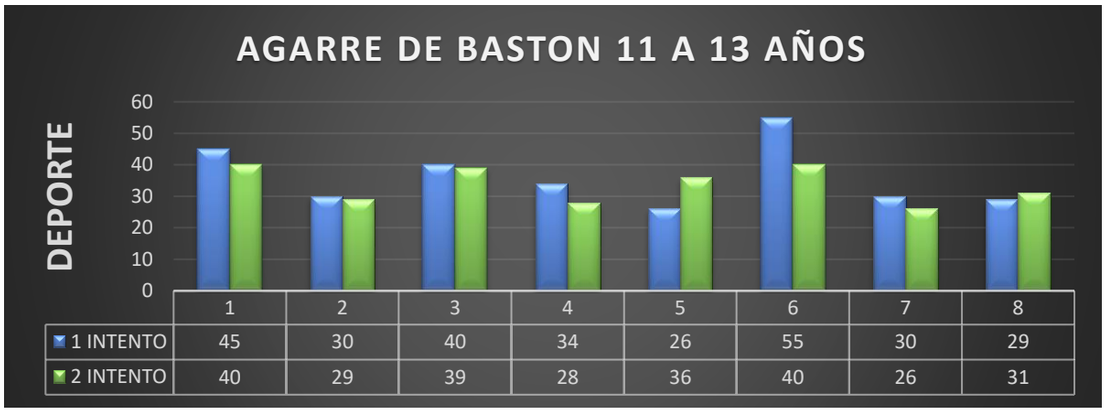
análisis de cada uno de los test por nivel.



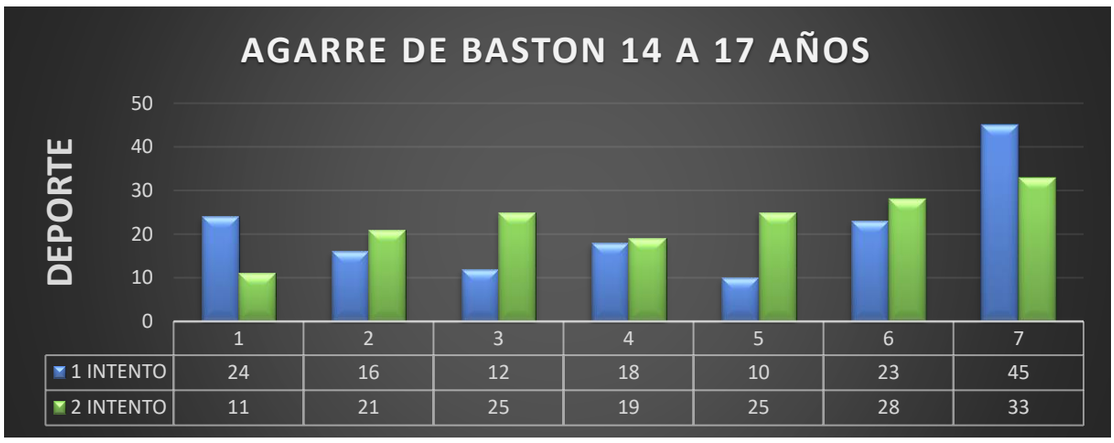
Cualitativa:
Al presentar la prueba los niños la efectuaron sin ningún problema dado a que en la anterior toma de datos ya se había realizado esta prueba y también se les presento por medio de un ejemplo visual de cómo era el protocolo de esta toma de datos, en la mayoría de los niños su motricidad es buena.
Cuantitativo:
Al presentar la prueba los niños observamos en sus dos tomas se nota que en cuatro niños están por debajo de los 20 cm y seis restantes están por encima de los 30 cm en cambio en su segundo intento la tendencia fue que los de mejor resultado en el primer intento estuvieron sobre los 30 cm y los que en su primer intento les fue más alto optimizaron en su segundo intento con una media de 25-30 cm



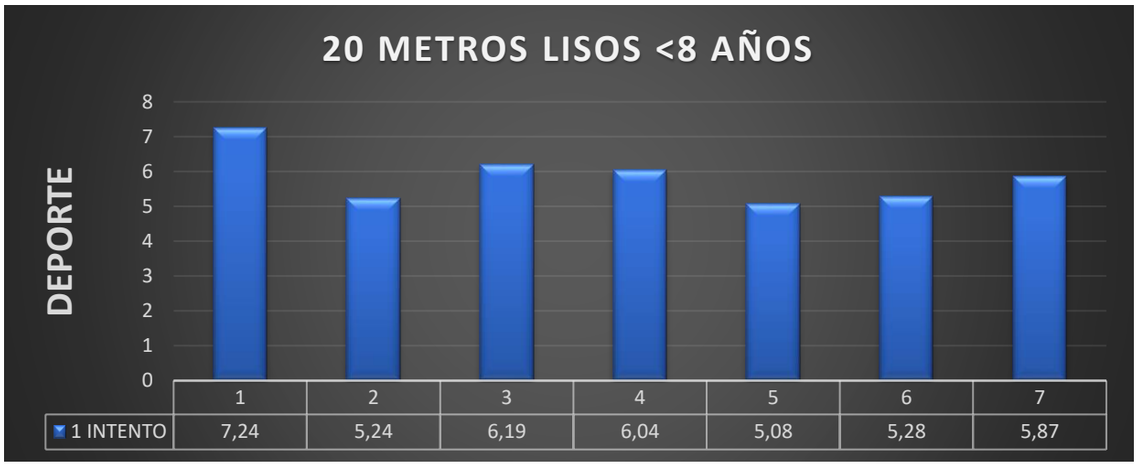
Cualitativa:
Al presentar la prueba los niños la efectuaron sin ningún problema dado a que en la anterior toma de datos ya se había realizado esta prueba y también se les presento por medio de un ejemplo visual de cómo era el protocolo de esta toma de datos, en la mayoría de los niños su motricidad es buena.
Cuantitativo:
Al presentar la prueba los niños observamos en sus dos tomas que este grupo es más homogéneo dado que las dos estuvieron similares en sus mediciones con una media de 20 cm a 40 cm pero similares en sus dos el más alto fue 55 cm y el menor fue 26 cm



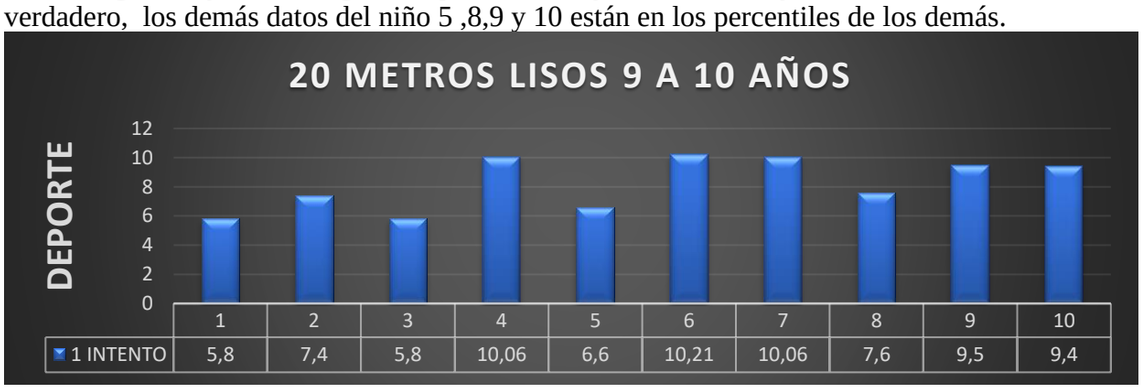
Cualitativa:
Al presentar la prueba los niños la efectuaron sin ningún problema dado a que en la anterior toma de datos ya se había realizado esta prueba y también se les presento por medio de un ejemplo visual de cómo era el protocolo de esta toma de datos, en la mayoría de los niños su motricidad es buena.
Cuantitativo:
Al presentar la prueba los niños observamos que en la primera toma les fue mejor intento de 10 cm y el más alto 45 cm y en cambio en su segundo intento el mejor resultado fue 11 cm a uno más alto fue 33 del mismo niño que tuvo 45 cm y mejoro con un 12 de resto los resultados fueron más positivos en el primer intento.



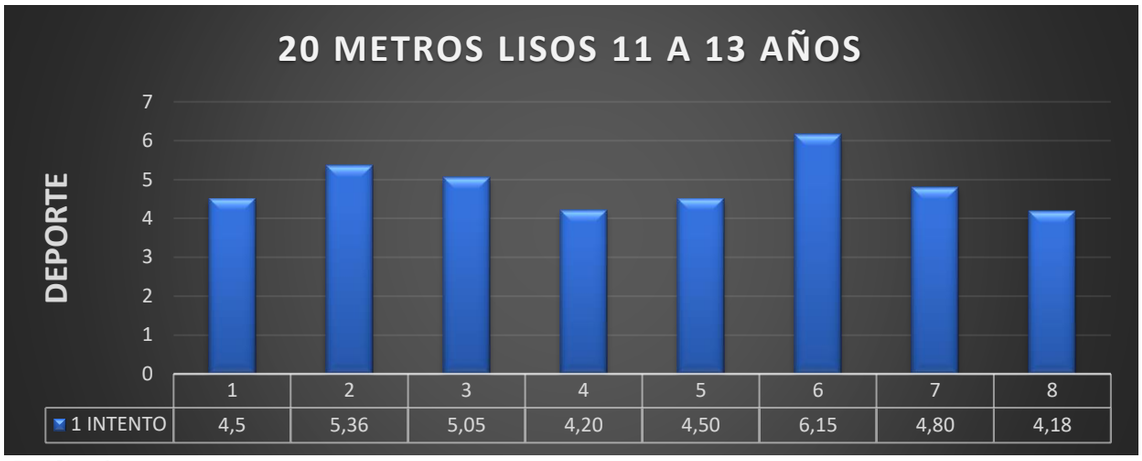
Interpretación datos: Prueba 20 metros lisos.
Cualitativa:
Al presentar la prueba los niños en la gran mayoría frenaban antes de la toma done se decidió e insistió que debían pasar por el punto de toma de tiempo y frenar después de unos 5 metros después desacelerar y que en esos conos era su tiempo final
Cuantitativo:
Al tomar los datos de los niños que presentaron la prueba nos arroja el dato más alto fue 7,24 segundos y el más rápido fue 5,08 segundos



Cualitativa:
Al presentar la prueba los niños la efectuaron sin ningún problema dado a que en la anterior toma de datos ya se había realizado esta prueba y también se les presento por medio de un ejemplo visual de cómo era el protocolo de esta toma de datos, en la mayoría de los niños su motricidad es buena.
Cuantitativo:
Al presentar la prueba los niños observamos en la toma de dato que los tres primeros niños están en el rango de los 5,8 segundos y los 7,4 segundos que es bueno y los niños 4, 6 y 7 dan un dato de más de 10 segundos que es verdadero, los demás datos del niño 5 ,8,9 y 10 están en los percentiles de los demás.



Cualitativa:
Al presentar la prueba los niños la efectuaron sin ningún problema dado a que en la anterior toma de datos ya se había realizado esta prueba y también se les presento por medio de un ejemplo visual de cómo era el protocolo de esta toma de datos, en la mayoría de los niños su motricidad es buena.
Cuantitativo:
Al presentar la prueba los niños observamos que es un grupo homogéneo dado los datos tomados que van desde 4,05 segundos al más lento que es 6,15 segundos en los 20 metros, los demás niños están entre los tiempos de 5 segundos.

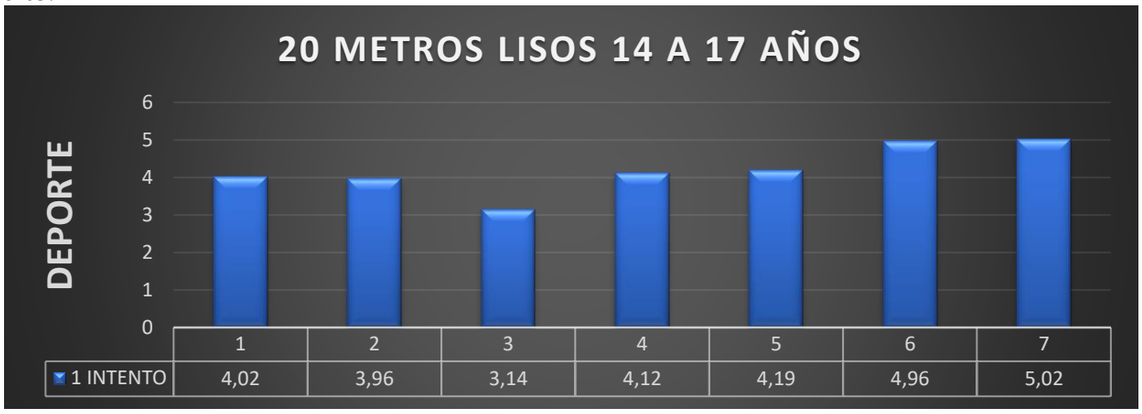


Cualitativa:

Al presentar la prueba los niños la efectuaron sin ningún problema dado a que en la anterior toma de datos ya se había realizado esta prueba y también se les presento por medio de un ejemplo visual de cómo era el protocolo de esta toma de datos, en la mayoría de los niños su motricidad es buena.

Cuantitativo:

Al presentar la prueba los niños observamos en la toma de dato que el niño 3 fue el más rápido al recorrer los 20 metros en un tiempo 3,14 segundos y sus demás compañeros están sobre los 4 a 5,02 segundos que fue el mas alto.



Interpretación datos: Prueba salto largo sin impulso.

Cualitativa:

Al presentar la prueba se ve en la gran mayoría de niños que la coordinación y motricidad no es buena dado que se repitió varias veces la prueba y es una de las que más tiempo tarda porque los niños al presentar el protocolo lo entienden pero al ejecutarlo se presentan dificultades como lo es:

- Saltan a un solo pie
- No se acercan o alejan mucho de la línea
- Al caer al piso no flexionan los pies y rodillas
- Al tomar impulso no flexionan y no hacen el balance de los brazos
- Al caer los niños no dejan los pies quietos y lo mueven y por ello se tomaba nuevamente el salto.

Cuantitativo:

Al momento de presentar la prueba y realizar los dos saltos logramos evidenciar que los niños en la gran mayoría eran parejos sus dos saltos por ejemplo en niño 1 salto 89 cm en el primer intento y en el segundo 90 cm el cual mejoro en un centímetro, en el caso dos el niño se le tomo el primer salto y el segundo no se logro la toma, de resto los niños mejoraron respecto a su primer salto en 1 cm a 4 cm el mayor.



Cualitativa:

Al presentar la prueba se ve en la gran mayoría de niños que la coordinación y motricidad no es buena dado que se repitió varias veces la prueba y es una de las que más tiempo tarda porque los niños al presentar el protocolo lo entienden pero al ejecutarlo se presentan dificultades como lo es:

- Saltan a un solo pie
- No se acercan o alejan mucho de la línea
- Al caer al piso no flexionan los pies y rodillas
- Al tomar impulso no flexionan y no hacen el balance de los brazos
- Al caer los niños no dejan los pies quietos y lo mueven y por ello se tomaba nuevamente el salto.

Cuantitativo:

Al momento de presentar la prueba y realizar los dos saltos logramos evidenciar que el grupo es más heterogéneo y nos arrojan los datos de 58 cm al mas lejano que logro una distancia 1,36 mts. Los demás niños en la gran mayoría eran parejos sus dos saltos por ejemplo en niño 1 salto 74 cm en el primer intento y en el segundo 70 cm el cual no mejoro. El niño que mejoro su salto fue 32 cm.

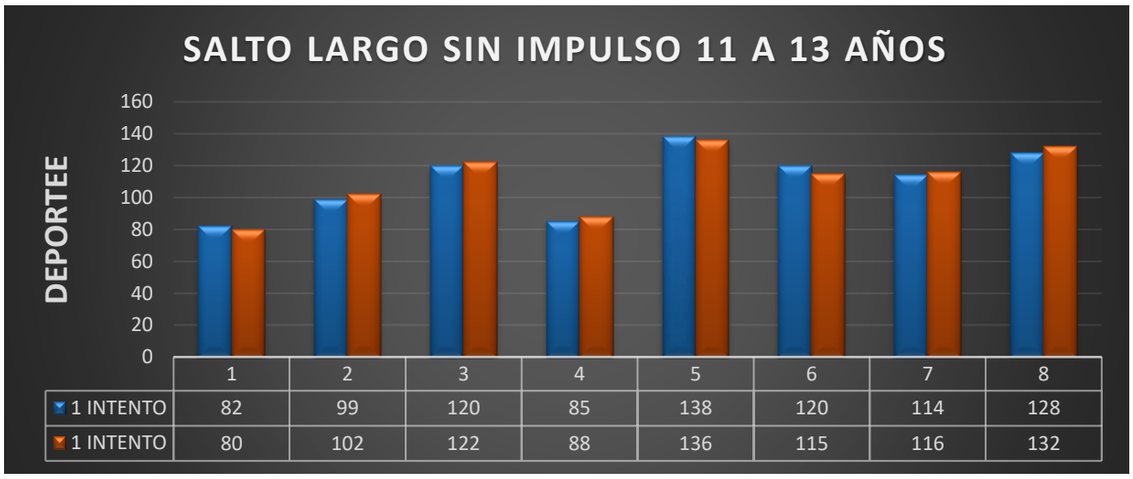


Cualitativa:

Al presentar la prueba se ve en la gran mayoría de niños que la coordinación y motricidad no es buena pero ya al caer no se mueven y se puede realizar la toma de distancia y se repite tal cual, pero no como en las anteriores edades.

Cuantitativo:

Al momento de presentar la prueba y realizar los dos saltos logramos evidenciar que los niños en la gran mayoría eran parejos sus dos saltos por ejemplo en niño 1 salto 82 cm en el primer intento y en el segundo 80 cm el cual su mejor salto fue el 1, en el caso de los demás niño se le tomo el primer salto y el segundo mejoraron en 1 a 4 cm.



	1	2	3	4	5	6	7	8
1 INTENTO	82	99	120	85	138	120	114	128
1 INTENTO	80	102	122	88	136	115	116	132

Cualitativa:
Al presentar la prueba se ve en la gran mayoría de niños que la coordinación y motricidad no es buena pero ya al caer no se mueven y se puede realizar la toma de distancia y se repite tal cual, pero no como en las anteriores edades. Ya al saltar se sostienen el l aire y al caer flexiona y no se mueven para tomar la medición.
Cuantitativo:
Al momento de presentar la prueba y realizar los dos saltos logramos evidenciar que los niños en la gran mayoría eran parejos sus dos saltos aunque uno de ellos mejoro en su salto 13 cm a comparación de sus compañeros que fueron más estables en sus medidas y fu por 1 a 4 cm de diferencia en sus dos saltos.



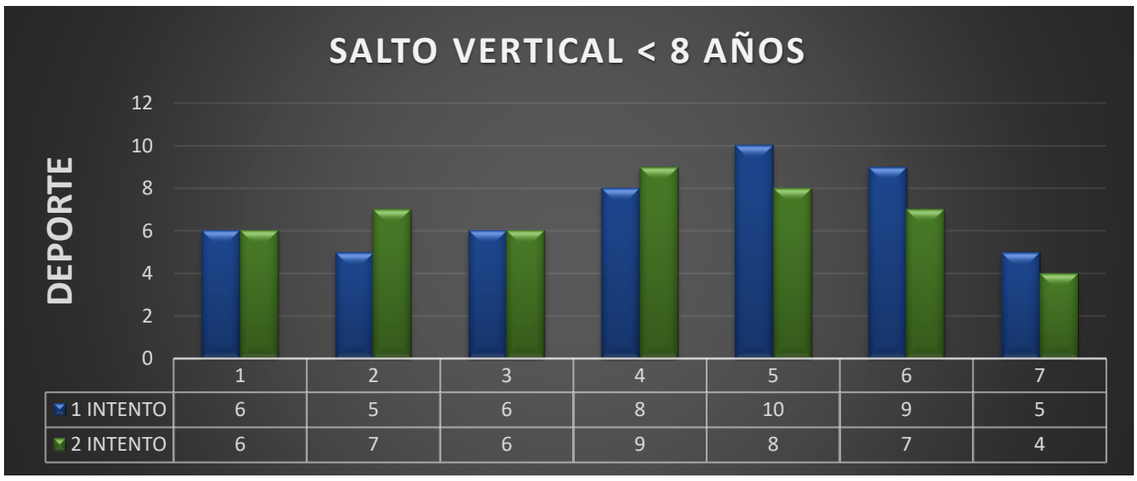
	1	2	3	4	5	6	7
1 INTENTO	1,58	1,54	1,71	1,68	1,76	1,72	1,69
2 INTENTO	1,71	1,57	1,69	1,66	1,73	1,71	1,62

Interpretación datos: Prueba salto vertical sin impulso.

Cualitativa:
Al presentar la prueba se ve en la gran mayoría de niños que la coordinación y motricidad no es buena dado que se repitió varias veces la prueba y es una de las que más tiempo tarda porque los niños al presentar el protocolo lo entienden, pero al ejecutarlo se presentan dificultades como lo es:

- Saltan a un solo pie
- Se acercan o alejan de la pared
- Se giran al saltar e caen de frente a la pared o se afanan al segundo intento.

Cuantitativo:
Al momento de presentar la prueba y realizar los dos saltos logramos evidenciar que los niños en la gran mayoría eran parejos sus dos saltos donde su mejor marca era en el segundo intento como en el segundo niño que salto 1,59 mts y el segundo 1,70 mts y su mejora es de 13 cm de resto los saltos estuvieron sobre 1,60 mts en todos los niños de media.

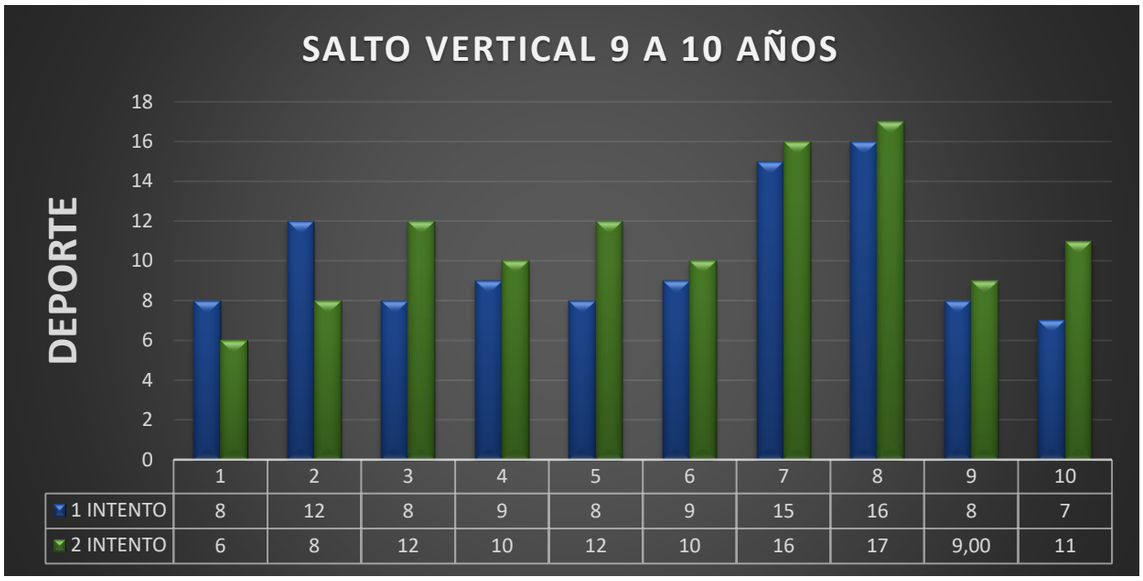


	1	2	3	4	5	6	7
1 INTENTO	6	5	6	8	10	9	5
2 INTENTO	6	7	6	9	8	7	4

Cualitativa:
Al presentar la prueba se ve en la gran mayoría de niños que la coordinación y motricidad no es buena dado que se repitió varias veces la prueba y es una de las que más tiempo tarda porque los niños al presentar el protocolo lo entienden, pero al ejecutarlo se presentan dificultades como lo es:

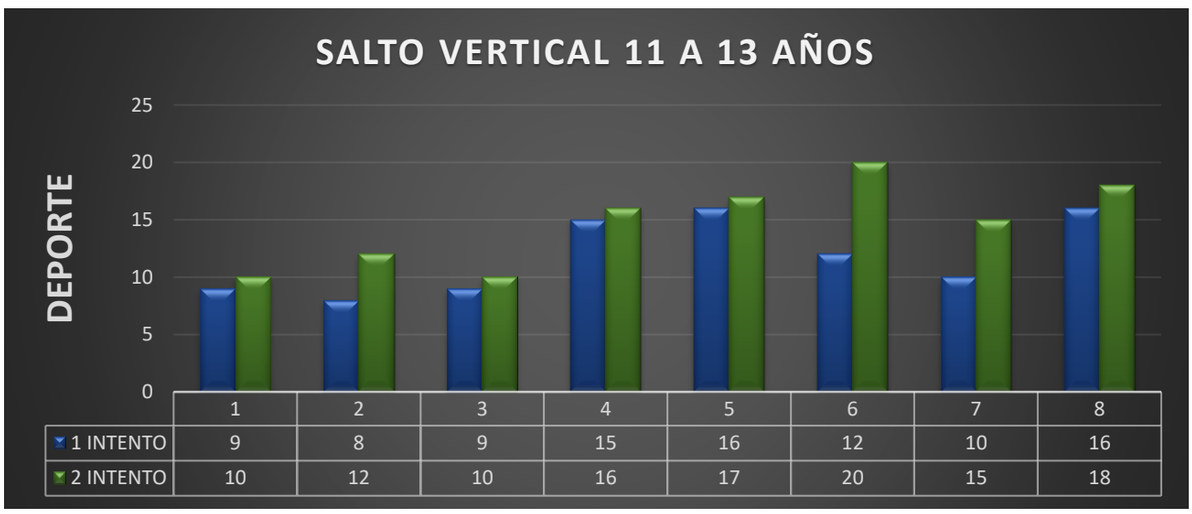
- Saltan a un solo pie
- Se acercan o alejan de la pared
- Se giran al saltar y caen de frente a la pared o se afanan al segundo intento.

Cuantitativo:
Al momento de presentar la prueba y realizar los dos saltos logramos evidenciar que el grupo es más homogéneo donde sus dos intentos son similares y el menor dato es 1,48 mts en el casi del niño 8 que fue el que menos salto y su segundo intento fue 1,53 mts para mejorar 5 cm y el mayor dato fue 2,15 mts dada la estatura inicial del niño.



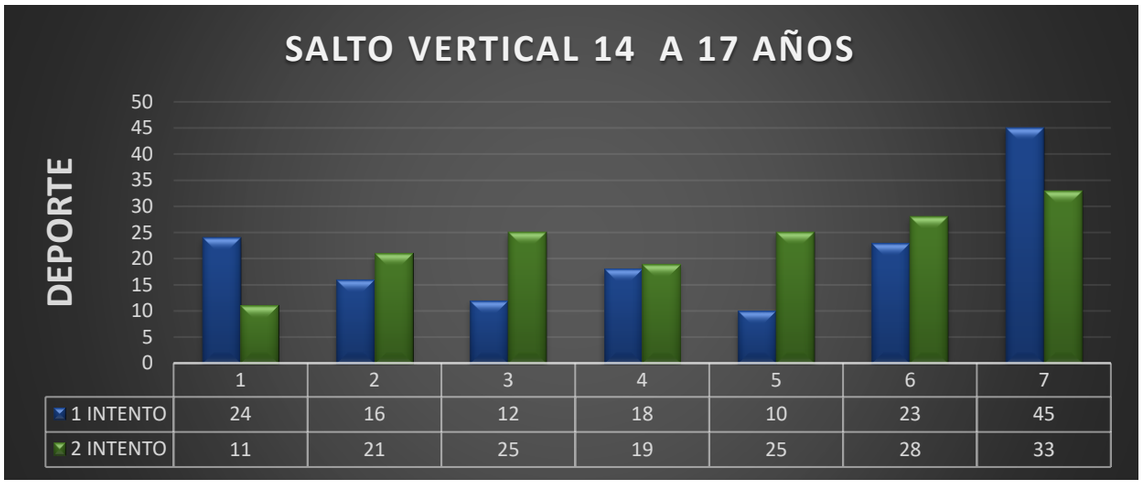
Cualitativa:
Al presentar la prueba se ve que los niños tienen buena potencia de pies y fuerza dadas las cargas aplicadas en la disciplina deportiva que practican y ya no presentan tantos deficiencias como en las edades anteriores y ya realizan bien los gestos técnicos y protocolos de presentación de la prueba.

Cuantitativo:
Al momento de presentar la prueba y realizar los dos saltos logramos evidenciar que los niños en la gran mayoría eran parejos sus dos saltos donde su mejor marca era en el segundo intento como lo podemos evidenciar en la gráfica y datos que el menor dato es 1,73 mts y el segundo 1,74 mts en el caso del niño 1 el mejor dato fue 2,11 mts y el niño que más mejoro es de 14 cm de resto los saltos estuvieron sobre 1,70 a 2,00 mts en todos los niños de media.



Cualitativa:
Al presentar la prueba se ve que los niños tienen buena potencia de pies y fuerza dadas las cargas aplicadas en la disciplina deportiva que practican y ya no presentan tantas deficiencias como en las edades anteriores y ya realizan bien los gestos técnicos y protocolos de presentación de la prueba.

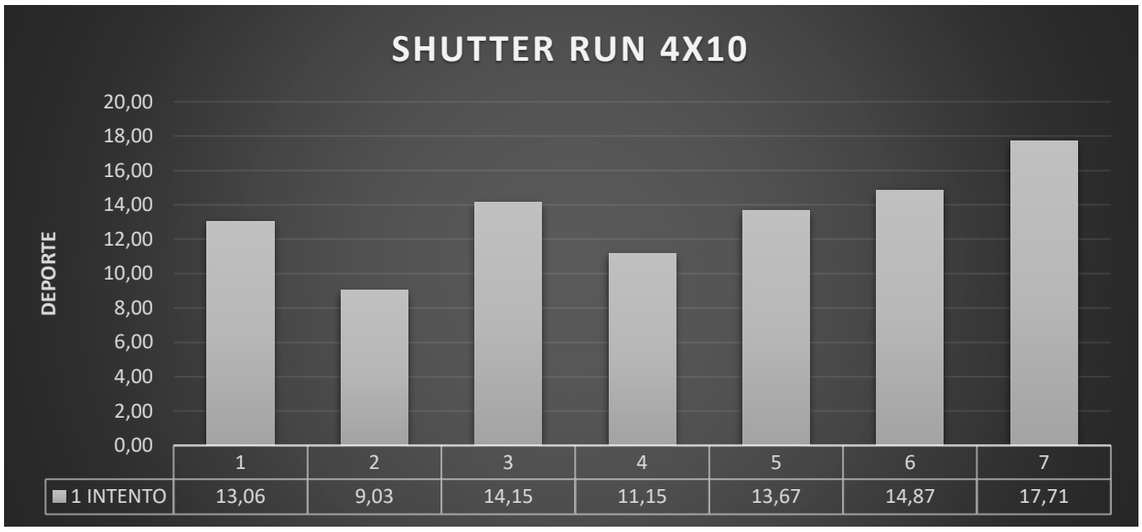
Cuantitativo:
Al momento de presentar la prueba y realizar los dos saltos logramos evidenciar que los niños en la gran mayoría eran parejos sus dos saltos donde su mejor marca era en el segundo intento como lo podemos evidenciar en la gráfica y datos que el menor dato es 154, más y el segundo 1,56 mts que es una niña, en el caso del niño 1 el mejor dato fue 2,15 mts y el niño que más mejoro es de 2 cm de resto los saltos estuvieron sobre 1,70 a 2,13 mts en todos los niños de media.



	1	2	3	4	5	6	7
1 INTENTO	24	16	12	18	10	23	45
2 INTENTO	11	21	25	19	25	28	33

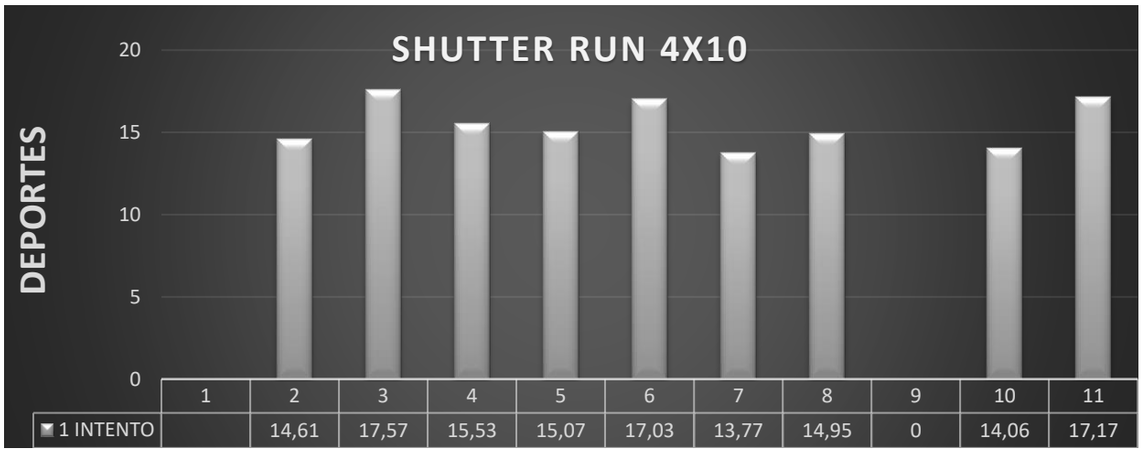
Interpretación datos: Prueba shutter run 4x10.
Cualitativa:
Al momento de tomar los datos de los niños participantes de esta prueba se vio uno de los mayores errores y fue que no se acordaban y tocaba ayudarles diciéndoles que color de esponja tenían que llevar algunos de ellos soltaban la esponja a la hora de tomarla otro error era que no giraban en su eje si no que se detenían y iniciaban nuevamente la impulsión del movimiento, y no ponían o dejaban la esponja si no la tiraban.

Cuantitativo:
Al momento de la toma de datos se vio que el niño más rápido fue el numero 2 con un tiempo de 9.03 segundos sobre sus compañeros que el que más gasto en recorrer la distancia y su tiempo fue 17,71 segundos en la prueba. De resto los demás niños tienen un tiempo similar a 14 a 15 segundos.



Cualitativa:
Al momento de tomar los datos de los niños participantes de esta prueba se vio uno de los mayores errores y fue que no se acordaban y tocaba ayudarles diciéndoles que color de esponja tenían que llevar algunos de ellos soltaban la esponja a la hora de tomarla otro error era que no giraban en su eje si no que se detenían y iniciaban nuevamente la impulsión del movimiento, y no ponían o dejaban la esponja si no la tiraban.

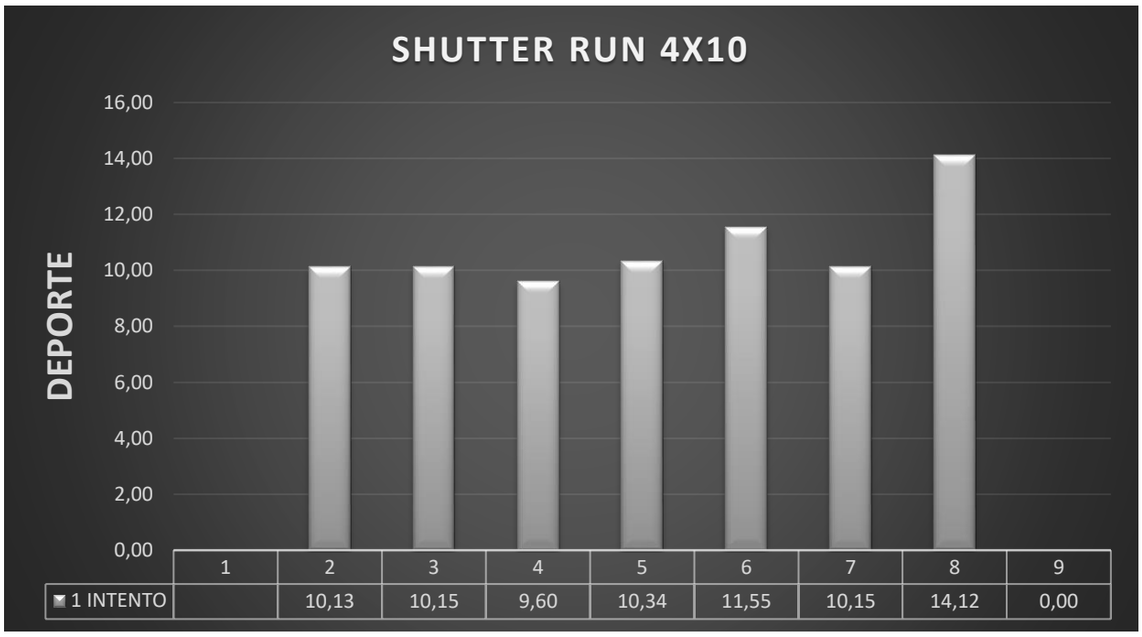
Cuantitativo:
Al momento de la toma de datos se vio que el niño más rápido fue el numero 2 con un tiempo de 9.03 segundos sobre sus compañeros que el que más gasto en recorrer la distancia y su tiempo fue 17,71 segundos en la prueba. De resto los demás niños tienen un tiempo similar a 14 a 15 segundos.



Cualitativa:
Al momento de tomar los datos de los niños participantes de esta prueba se vio uno de los mayores errores y fue que no se acordaban y tocaba ayudarles diciéndoles que color de esponja tenían que llevar algunos de ellos soltaban la esponja a la hora de tomarla otro error era que no giraban en su eje si no que se detenían y iniciaban nuevamente la impulsión del movimiento, y no ponían o dejaban la esponja si no la tiraban.

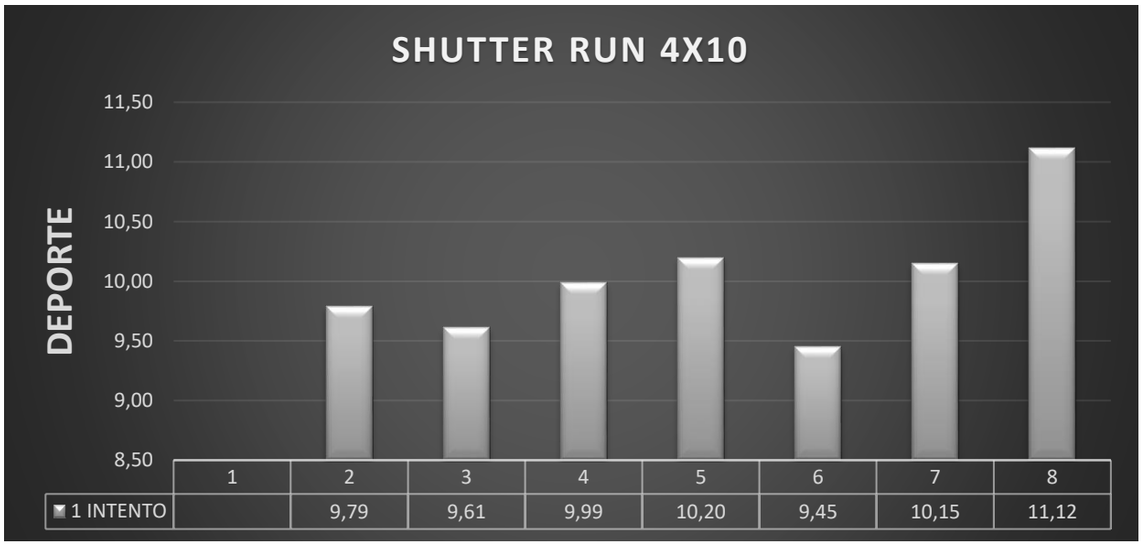
Cuantitativo:

Al momento de la toma de datos se vio que el niño más rápido fue el numero 4 con un tiempo de 9.60 segundos sobre sus compañeros que el que más gasto en recorrer la distancia y su tiempo fue 14,12 segundos en la prueba. De resto los demás niños tienen un tiempo similar a 10 a 11 segundos.



Cualitativa:
Al momento de tomar los datos de los niños participantes de esta prueba se vio uno de los mayores errores y fue que no se acordaban y tocaba ayudarles diciéndoles que color de esponja tenían que llevar algunos de ellos soltaban la esponja a la hora de tomarla otro error era que no giraban en su eje si no que se detenían y iniciaban nuevamente la impulsión del movimiento, y no ponían o dejaban la esponja si no la tiraban.

Cuantitativo:
Al momento de la toma de datos se vio que el niño más rápido fue el numero 6 con un tiempo de 9.45 segundos sobre sus compañeros que el que más gasto en recorrer la distancia y su tiempo fue 11,12 segundos en la prueba. De resto los demás niños tienen un tiempo similar a 9 a 10 segundos.



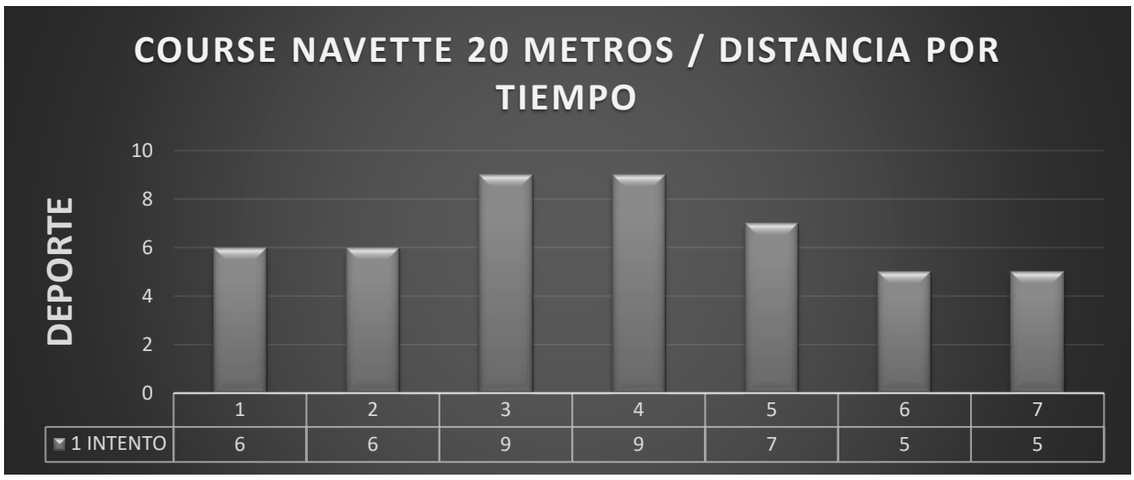
Interpretación datos: coour navette 20 metros.

Cualitativa:

Al momento de tomar los datos de la prueba se evidencia que los niños por el tema de correr impactan muy duro los músculos contra el asfaltó del campo deportivo y tienen mayor desgaste que los niños de otro deporte y tal vez es porque es un deporte cíclico y el choque les disminuyo su rendimiento en esta prueba.

Cuantitativo:

Se evidencia que a la hora de tomar los datos se tiene una similitud de estado físico como en los entrenamientos de los niños dado que los 2 primeros niños tiene 5 etapas los 3-4 etapas 7 y los niños 6-7 4 etapas donde quedaron en su nivel similar a lo mostrado en los entrenamientos.

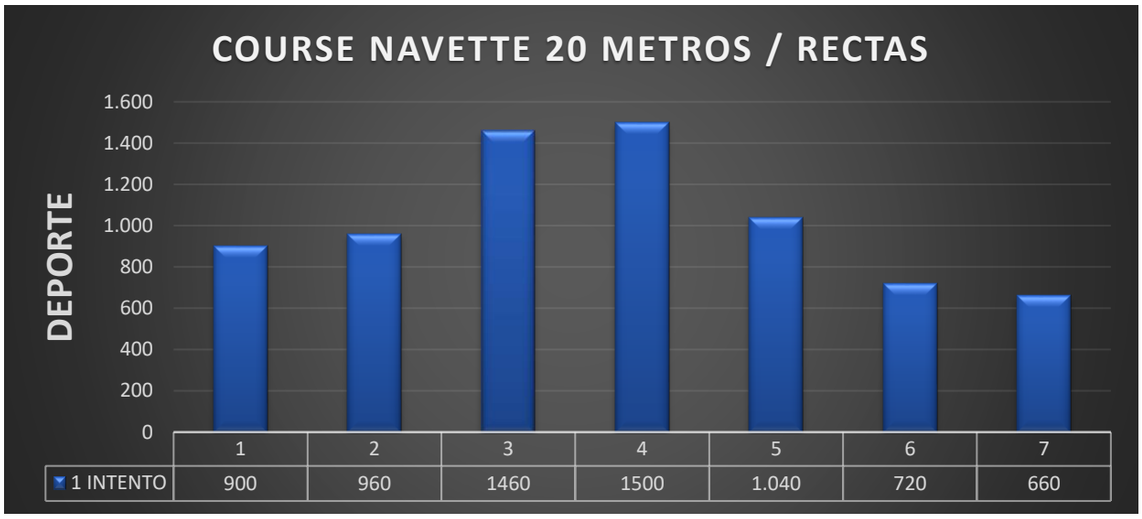


Cualitativa:

Al momento de tomar los datos de la prueba se evidencia que los niños por el tema de correr impactan muy duro los músculos contra el asfaltó del campo deportivo y tienen mayor desgaste que los niños de otro deporte y tal vez es porque es un deporte cíclico y el choque les disminuyo su rendimiento en esta prueba.

Cuantitativo:

Dados los datos obtenidos en la prueba podemos evidenciar que la niña solo recorrió 660 metros y fue la que menos duro en la presentación de la prueba y el niño que mas recorrió fue 1500 metros en la atapa 7 del test y fue el que mayor desgaste energético tuvo. Los demás niños tuvieron una media de 900 mts recorridos.



Referencias

Las referencias bibliográficas sirven para que nuestros lectores puedan identificar y localizar los recursos que hemos citado en nuestro escrito. Las mismas se colocan en la lista de referencias incluida al final de un trabajo, y las veremos también en las bibliografías.

Anexos

Los anexos son elementos opcionales dentro del Trabajo de investigación, son materiales complementarios, relevantes pero demasiado extensos para ser incluidos en el cuerpo del documento. (Planillas Excel, planilla en físico, registro fotográfico (Collage por cada prueba aplicada)).

EVIDENCIA FOTOGRAFICA (se sugiere realizar un collas por cada test (3-6) fotos y ubicar evidencias por cada Nivel.	
NIÑOS(AS)HASTA < 8 AÑOS	
PESO	**TALLA DE PIE**
   	   
TALLA SENTADO	**TALLA ENVERGADURA**
   	   
PERIMETRO CINTURA	**20 MESTROS LISOS**
   	   
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**

	
TEST DE SHUTTER RUN	**AGARRE DE BASTON**
	
NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**TALLA ENVERGADURA**

	
PERIMETRO CINTURA	**20 MESTROS LISOS**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**
	
TEST DE SHUTTER RUN	**AGARRE DE BASTON**

	
NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**TALLA ENVERGADURA**
	
PERIMETRO CINTURA	**20 MESTROS LISOS**





SALTO LARGO SIN IMPULSO

SALTO VERTICAL





TEST DE SHUTTER RUN

AGARRE DE BASTON

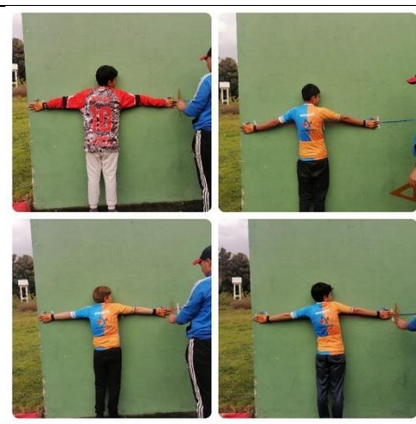




300 METROS PLANOS



NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**TALLA ENVERGADURA**

	
PERIMETRO CINTURA	**20 MESTROS LISOS**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**
	
TEST DE SHUTTER RUN	**AGARRE DE BASTON**





TEST DE COURSE NAVETTE



ANEXOS

ANEXO 19, OBLIGACION 9

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE fiORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL: DISCIPLINA:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE	ESTATURA CFNTaflH CMS.	ENVERGADURA CMS.	CMS.
1	Nicol Santana				27	127	62	2 03	54
2	Francy Baldillo				25	127	66	1 78	56
3	Stefany Roballo				27	124	68	1 40	57
4	Tahan Velazquez				30	125	69	1 42	65
5	Sarith Becerra				22	143	74	1 35	66
6	Juana Santana				24	127	67	1 79	56
7	Mallana Santana				22	120	66	177	60
8	Maria T. Fandiño						67	1 77	70
9	Thojan Sanchez								
10	Malla P. Santana								54
11	Natalu Fandiño				40	142	74	1 44	69
12	Icidu Paez				38	140	75	1 45	72
13	Elkin Pinilla				32	142	72	1 30	64
14	Yency V. Robayo				27	117	62	1	57
15	Cristian Robayo				26	137	67	1 35	59
16	Kelly Bello				6	153	67	1 40	79
17	Jorge Ivan Sanchez						56	1.00	54
18	Angie P. Santana				35	147	75	1 67	62
19	Bleiker Toval				33	140	72	1,34	63
20	Yeiner avila				37	142	74	1 36	68

MUNICIPIO EVALUADO: Calmen de Caupa

FORMADOR: Jose Antonio Gil T

Nombre	peso	estatura pie	estatura sentado		Juan	perimetro cintura
- Sergio Malavel	41	146	77			68
- Samuel Galicia	38	145	75			66
- Jhon Vargas	40	146	78			70
- Duran Pinilla	43	157	79			72
- Nicolas Ruiz	44	150	79			71
- Yeimi Galeon	~~44~~ 46	154	80			67
- Alan Robayo	~~40~~ 50	149	79		156	
- Nelson castro	~~35~~ 35	145	86		147	65
- Damian C. Diella	38	144	72		132	65
- Cristian Bernal	49	153	80		163	68
- Carmen Bernal	41	150			157	69
- Marcol Galeon	36	148	78		147	67

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS HASTA <8 ANOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3:1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RE$qLz*bo: ¢8C§IB¢/EL REgUL}AÓÓ ALTO SEGÚN LOS zlwÍENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3:1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	1 INTENTO	
	NOMBRES Y ARELLTDOS BETV	FUBO L	4,06		80	t10	00.5	TO.	70,6	X,S	S	3
2	Nicol santana		7, 24		89	90	1 60	1, 63		73, 06	54	30
					76	1,06	1.59	1 70				
4	stefany		6, 79		94	93	1,63	1 68		14, 75	56	39
5	Johan		6, 04		87	88	1 68	1,69		27, 15	30	23
6	Juliana		5, 08		93	95	1, 60	1, 65		13, 67	40	27
7	Mariana										55	27
											50	45
						o						
12												
14												
15												
17												
20												

MUNICIPIO EVALUADO: Carmen de Carupa
FORMADO José Antonio Gil F

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

SEGUNDO SEMESTRE

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS **NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO**

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3:1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3:1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
	NOMBRES Y APELLIDOS		4,05	80	110	60,5	70,8		5	3
2	Brayith	FUBOL	5,8	74	70	174	174	14,87	20	45
3	Maria J		7,4	73	73	171	169	17,57	55	40
4	Thotan		5,8	58	72	182	182	15,53	10	10
5	Maria P		10,06	106	94	195	189	15,07	35	40
6	Natalia		6.6	66	98	189	189	17.03	25	37
7	Leidy		10,77	136	127	175	200 +210	23,77	50	60
8	Elkin		10,06	173	107	204	200 +205	14,95	79	40
9	Yenny		7,6	80	83	148	155 +153	14,05	50	45
10	Cristian		9,5	109	107	174	170	14,06	60	30
11	Kelly		9,4	99	102	188	189	17,17	35	25
12										
14										
15										
17										
20										

MUNICIPIO EVALUAPO: Carmen de Carupa

FORMADO Jose Antonio Gil T

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (6) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
1	BETY					60,5		4,5	5	3	
		FUBOL	4,05	88	82	173	184	10,73			8,88
				99	99	183	185	10,75			
4	Bicha		5,05	120	120	197	197	9'60	40	39	
5	Yenel		4,20	85	85	192	193	10,34	34	28	
			4,50								
7	Samuel		6,75	120	120	197	207	10,15	55	40	
12											
14											
15											
17											

20 MUNICIPIO EV

raimen de Carupa
Jose Antonio Gil T

FORMADO

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	BRES Y APELLIDOS	DEPORTE	1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	ETAPA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	
1	BETY		4.05	80	110	60,5	70,8	4.5	5	3	1	7	140
2	Angie			158	171	273	275				5	45	900
3	Duran		3,96	154	157	273	273	9,67	16	27	5	48	960
4	Nicolas		3,74	177	169	273	272	9,99	12	25	7	73	1460
5	Yeimy		3,72	168	166	184	184	10,20	18	19	7	75	1500
6	Alan		4,19	176	173	169	170	9,45	10	25	6	52	704
7	Cristian		4,96	172	171	164	165	10,75	23	28	4	36	720
			5,02	169	162	156	154	11,11	45	33	4		860

Calmen de Cabuya

Referencias

- Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024
- Ley 181 de enero 18 de 1995
- López, E. J. M. (2007). *Pruebas de aptitud física* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Cabarcas, M. J. S., & Soto, J. L. P. Perfil de aptitud física de los escolares de 12 a 18 años del municipio de Montería, Colombia.
- Tapiero Granda, M. F. (2019). Efectos de un programa polimotor sobre la capacidades físicas en adolescentes del Colegio Villa Rica de la ciudad de Bogotá.
- Saigua, S., & Efraín, V. (2017). *"La hidratación y el rendimiento físico en el entrenamiento de fútbol de niños de 11-12 años de la Federación Deportiva de Chimborazo periodo julio-diciembre 2016"* (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2017).
- Valencia, J. C. C. (2019). *Propuesta pedagógica para el estímulo de las capacidades físico-motrices en los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Escuela Normal Superior de Medellín y el Colegio San José de las Vegas* (Doctoral dissertation, Universidad Cooperativa de Colombia).
- Sanabria Triana, A. F., & Silva Martínez, J. N. (2018). Potencia en salto horizontal en deportistas en formación de Tocancipá.

Donatien, O. D., & Rodríguez, Y. D. (2015). Test para la selección de posibles talentos deportivos en el área de medio fondo para ingresar a la categoría juvenil. *Lecturas: Educación física y deportes*

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL: DISCIPLINA:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	Nicol Santana				27	127	62	1 03	54
2	Francy Bordillo				25	127	66	1 18	56
3	Stefany Roballo				27	124	68	1 40	57
4	Johan Velasquez				30	125	69	1 47	65
5	Zaith Becerra				32	143	74	1 35	66
6	Juana Santana				24	127	67	1 19	56
7	Mariana Santana				22	120	66	1 17	60
8	Maria J. Fandiño				30	126	67	1 27	70
9	Thojan Sanchez				30	136	72	1 44	64
10	Maria P Santana				28	137	74	1 37	54
11	Natalia Fandiño				40	142	74	1 44	69
12	Leidy Paez				38	140	75	1 45	72
13	Elkin Pinilla				32	142	72	1 30	64
14	Yency V. Robayo				22	117	62	1 15	57
15	Cristian Robayo				26	137	67	1 35	59
16	Kelly Bello				48	153	67	1 40	79
17	Jorge Iran Sanchez				78	139	56	1.00	54
18	Angie P. Santana				35	147	75	1 67	62
19	Biebel Toval				33	140	~~72~~ 72	1,34	63
20	Yoner avila				37	142	74	1 36	68

MUNICIPIO EVALUADO: Calmar de Caldas

FORMADOR: Jose Antonio Gil T

Nombre	peso	estatura pie	estatura sentado	envergadura	Perimetro cintura
- Sergio Malavel	41	146	77	7,39	68
- Samuel Galcia	38	145	75	733	66
- Jhon Vargas	40	146	78	740	70
- Duran Pinilla	43	157	79	768	72
- Nicolas Ruiz	44	150	79	766	71
- Yeimi Galeon	44	154	80	787	67
- Alan Robayo	50	149	79	756	68
- Nelson castro	35	145	86	747	65
- Damian C. Diella	38	144	72	732	65
- Cristian Bernal	49	153	80	763	68
- Calmen Bernal	41	150	79	757	69
- Malcol Galeon	36	148	78	747	67

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3:1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (4307) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (3305) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3:1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO
1	BETY	FUBOL	4,05	80	110	60,5	70,8	70,8	4,5	5	3
2	Nicol santana		7,24	89	90	1,60	1,63		13,06	54	30
3	Grancy		5,24	76	1,06	1,59	1,70		9.03	44	24
4	stefany		6,79	94	93	1,63	1,68		14,75	56	39
5	Johan		6,04	87	88	1,68	1,69		11,75	20	23
6	Juliana		5,08	93	95	1,60	1,65		13,67	40	27
7	Mariana		5,28	85	89	1,69	1,71		14,87	55	27
8	Jorge ivan		5,87	76	80	1,53	1,48		17,77	50	45
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

MUNICIPIO EVALUADO:	Carmen de carupa
FORMADOR :	Jose Antonio Gil T

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
SEGUNDO SEMESTRE

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3:1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130:5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130:5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3:1) NOTA: se usa Separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	BETY	FUBOL	4,05	80	110	60,5	70,8	4,5	5	3
2	Jalith		5,8	74	70	174	174	14,67	20	45
3	Malia J		7,4	73	73	171	169	17,57	55	40
4	Thotan		5,8	58	72	182	182	25,53	10	10
5	Maria P		10,06	106	94	195	189	15,07	35	40
6	Nataly		6.6	66	98	189	189	17,07	25	37
7	Leidy		10,21	136	127	215	210	13,77	50	60
8	Elkin		10,06	173	107	204	205	14,95	79	40
9	Yenny		7,6	80	83	148	153	14,05	50	45
10	Cristian		9,5	109	107	174	170	14,06	60	30
11	Kelly		9,4	99	102	188	189	17,17	35	25
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

MUNICIPIO EVALUADO:	Carmen de Carupa
FORMADOR :	Jose Antonio Gil T

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (6) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	BETY	FUBOL	4,05	80	110	60,5	70,8	4,5	5	3	6,88
2	El Kyn		4,50	82	82	173	174	10,73	45	40	
3	Cristian		5,36	99	99	183	185	10,75	30	29	
4	Bicha		5,05	120	120	197	197	9,60	40	39	
5	Yanel		4,20	85	85	192	193	10,34	34	28	
6	Sergio		4,50	238	238	197	277	12,55	26	36	
7	Samuel		6,75	120	120	197	207	10,15	55	40	
8	Jhon		4,80	114	114	184	185	14,72	30	26	
9	Nelson		4,18	128	128	202	199	10,02	29	37	
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

MUNICIPIO EVALUADO:	Caimen de Calupa
FORMADOR :	Jose Antonio Gil T

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (9) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	ETAPA		
1	BETY	FUBOL	4,05	80	110	60,5	70,6	4,5	5	3	1	7	140
2	Angie		4,02	158	171	273	275	9,79	24	11	5	45	900
3	Duran		3,96	154	157	273	273	9,67	16	27	5	48	960
4	Nicolas		3,74	177	169	223	272	9,99	12	25	7	73	1460
5	Yeima		3,72	168	166	184	184	10,20	18	19	7	75	1500
6	Alan		4,19	176	173	169	170	9,45	10	25	6	52	1040
7	cristian		4,96	172	171	164	165	10,75	23	28	4	36	720
8	carmen		5,02	169	162	156	154	11,12	45	33	4	33	660
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

MUNICIPIO EVALUADO: Carmen de Carupa
FORMADOR : Jose Antonio Gil T

ANEXO 20, OBLIGACION 10

Alcaldía Municipal CARMEN DE CARUPA GOBIERNO DE RESULTADOS

DEPORTE, RECREACIÓN, CULTURA Y TURISMO CARMEN DE CARUPA

LA OFICINA DE DEPORTES RECREACION CULTURA Y TURISMO DE CARMEN DE CARUPA

CERTIFICA

Que **JOSE ANTONIO GIL TINJACA** Identificado con C.C. No. 1076651353 de Ubaté, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO, durante el período comprendido entre el 1 de OCTUBRE al 30 de OCTUBRE de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los treinta y un (31) días del mes de octubre de 2022.

LUIS CARLOS GARCIA ALARCON
Director Deporte Recreación Cultura y Turismo

Escaneado con CamScanner

ANEXO 21, OBLIGACION 11

FUNCIÓN PÚBLICA

INTEGRIDAD PÚBLICA

Verificados los resultados del participante en el curso virtual

Función Pública certifica que:

José Antonio Gil Tinjacá

C.C 1.076.651.383

Participó y completó el curso virtual:

Integridad, transparencia y lucha contra la corrupción.

Con una duración de 20 horas.

Bogotá D.C., 09 de noviembre 2022

Armando López

Director de Participación, Transparencia y Servicio al Ciudadano (e)

Código: 761617009000