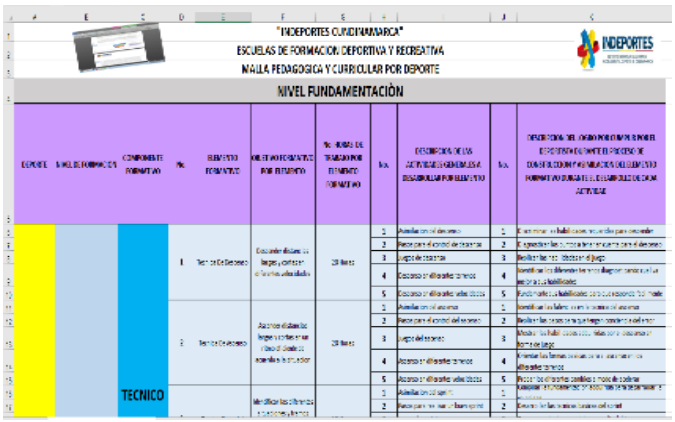
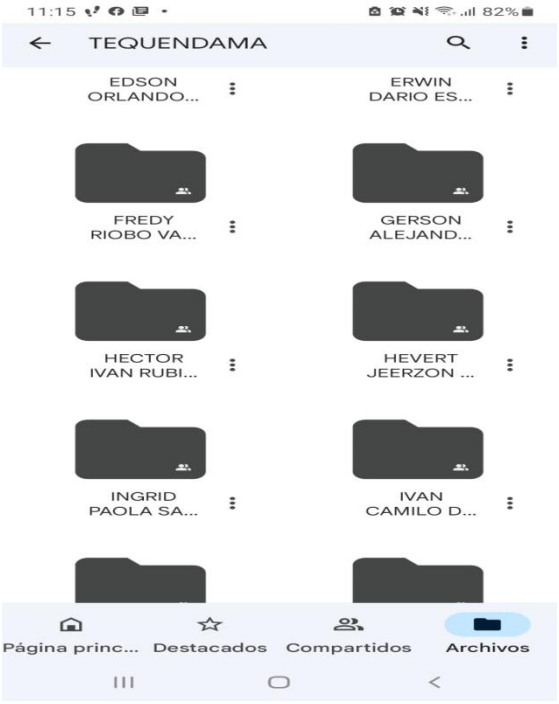
EVIDENCIAS INFORME 10 MES DE NOVIEMBRE - CTO 312-2022			
Nombre del contratista	Ivan Camilo Diaz Espinosa		
Número de identificación	1.072.424.299	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadanía
Período informado	01/11/2022 al 30/11/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000242 2022003167

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

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	ANEXO 1 - EVIDENCIAS:  https://docs.google.com/document/d/125iYYz2JOdM0XIXjkqVb0CM7G0g2TUcm/edit?usp=share_link&ouid=107278140770968062362&rtpof=true&sd=true
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.	ANEXO 2 – EVIDENCIAS:  "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE NIVEL FUNDAMENTACIÓN TECNICO https://docs.google.com/document/d/10RICjBO-alLKiCc1mCN2e1YXu1cKzzQC/edit?usp=share_link&ouid=107278140770968062362&rtpof=true&sd=true
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.	ANEXO 3 – EVIDENCIAS:

	PROYECTO INDEPORTES: ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO LICENCIADO EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE: IVAN DIAZ https://docs.google.com/document/d/10RICjBO-alLKiCc1mCN2e1YXu1cKzzQC/edit?usp=share_link&ouid=107278140770968062362&rtpof=true&sd=true https://drive.google.com/drive/folders/1sRoKFxvu2GL7hYPVqOt8fEsyuUE7wtVU?usp=sharing
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 4 – EVIDENCIAS: INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO NOVIEMBRE NEFICIAD / 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 | | | | | | | | | | | | | | 0 7 AÑOS | 5 | 4 | | 5 | 2 | | | | | | | | | | 9 8 AÑOS | 3 | 5 | | 3 | 5 | | | | | | | | | | 8 9 AÑOS | 5 | | | 5 | | | | | | | | | | | 5 10 AÑOS | 5 | | | 4 | | | | | | | | | | | 5 11 AÑOS | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 12 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 13 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 14 AÑOS | | 6 | | | 6 | | | | | | | | | | 6 15 AÑOS | 6 | | | 4 | | | | | | | | | | | 6 16 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 17 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 TOTALES | | | | | | | | | | | | | | | 40 PROVINCIA | MUNICIPIO | FORMADOR(A) NOMBRES Y APELLIDOS | DISCIPLINA DEPORTIVA | BENEFICIARIO(A) NOMBRES Y APELLIDOS | BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO | BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD | RANGO DE EDAD | BENEFICIA TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Sara Sanchez Cortes Rosa | 1042382431 | COLOMBIA | INFANCIA | GR 11 -64 TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Salome Escobar Mole | 1024867686 | COLOMBIA | INFANCIA | A DOS CAMINOS FI TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Sanara Montenegro | 2992594678 | COLOMBIA | INFANCIA | CLL 4 #3 TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Sara Vargas Parra | 1024854287 | COLOMBIA | INFANCIA | MZ E CASA 11 LA TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Shanik Martinez Rivera | 1067594678 | COLOMBIA | INFANCIA | CENTR TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Sofia Barrera | 1024857369 | COLOMBIA | INFANCIA | VEREDA CAN TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Sofia Castillo | 1024679485 | COLOMBIA | INFANCIA | CLL 7 # TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Tatiana Diaz | 1067457369 | COLOMBIA | INFANCIA | CLL 6 # TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Samuel Sierra | 1024857369 | COLOMBIA | INFANCIA | CLL 6 #3 TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Samuel Sierra | 1007896669 | COLOMBIA | INFANCIA | VEREDA BE TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Santiago Sierra | 1024857486 | COLOMBIA | INFANCIA | LA 2IEF TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Victor Rosa Rios | 1022495514 | COLOMBIA | INFANCIA | LA 2IEF TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Braiden Daniel Lopez | 1024857914 | COLOMBIA | INFANCIA | LA 2IEF TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Valentina Nuestas | 1042342574 | COLOMBIA | INFANCIA | LA 2IEF TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Jeronimo Diaz | 1022152242 | COLOMBIA | INFANCIA | LA 2IEF TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Daniela Ramos Cardenas | 1078214536 | COLOMBIA | INFANCIA | LA PIE TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Andrés Felipe Parra | 1015614540 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | EL HO TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Brayan Gutiérrez | 1007896545 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | FONT TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Cristian Bonnilla | 1022152432 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | LA ERO TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Daniel Santana Farias | 1064521245 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | AL FRENTE TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | David Salome | 1044549165 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | EL RECO TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Jose Alexander Cardona | 1019564582 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | MZ E CAS 14 TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Juan David Ramirez Cervantes | 1020502646 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | LA MIR TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Juan Manuel Leiva | 1048224466 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | MZ 2 CASA 14 LA TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Juan Ricardo Chaparro | 1019124789 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | VEREDA GU TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Katerin Tatiana Parada Matias | 1052495420 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | V. CLL 2 PIE TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Leonardo Lagarcia | 1048923499 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | VEREDA LA T TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Laura Manuela Parada | 1026424859 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | FINCA CASA 15 SE TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Laura Sofia Guarin Rivas | 1063049526 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | CLL 2 #21-46 BAR TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Lenar de Cata Blanca | 1007967747 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | HATO VIE TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Maria Paez Castilla | 1024715549 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | LA VIC TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Maria Tatiana Ibanez | 1070275154 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | VEREDA EL TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Mariana Mesa Rolle | 1019 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | VEREDA EL TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Olga Yaneth Gil Mesa | 1026524847 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | VEREDA EL PALTA TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Samuel Leonel Leiva | 1062565472 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | CRA 5 # TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Sandra Paz Rodriguez | 1022565965 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | CLL 6 # TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Sharon Santiago Rodriguez | 1052615729 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | CRA 5 # TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Tatiana Martinez Huertas | 1048547269 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | CRA 10 # TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Tomas Rios | 1048572430 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | BARRIO T TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Tomas Ruiz Cubillos | 1049072459 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | S DEL NUEVO SU TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Tomas Santiago Mejia | 1007896540 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | CA A PRADERA TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Tomas Nicolai Rivera | 1024857311 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | NUEVA 2 TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Tomas Rodriguez Castillo | 1048214623 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | CLL 6 # TEQUENDAMA | GUAPILE | IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA | CICLOMONTAÑISMO | Tomas Felipe Rodriguez | 1002574438 | COLOMBIA | ADOLESCENCIA | LA TRE SEG. OPERACIÓN GEST A FORMADOR | SEG. OPERACIÓN BENEFICIARIOS ccione el destino y presione ENTRAR o elija Pegar nicio https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ZkD-kFRdc7yxqSSRY3Gn7aa0vgoxZNM-

	/edit?usp=share_link&ouid=107278140770968062362&rtpof=true&sd=true
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.	ANEXO 5 – EVIDENCIAS: 
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.	ANEXO 6 – EVIDENCIAS  https://drive.google.com/drive/folders/1x6H7HJNOdCBRMqZiOcxlVPONvXsA0gLT?usp=share_link
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.	ANEXO 7– EVIDENCIAS:

	 https://drive.google.com/drive/folders/1DtdovMJpGaD3lCEkKI57B2y8YbcPsOPk?usp=share_link
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 8– EVIDENCIAS:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					NOVIEMBRE		MUNICIPIO:QUIPILE			
LUGAR:					QUIPILE		HORARIO DE PRACTICA:			
NIVEL					INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES					NOVIEMBRE		NOVIEMBRE		NOVIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES		RESPETO					X	
				RESPONSABILIDAD					X	
				COMPAÑERISMO					X	
				JUSTICIA					X	
				COOPERACION						
				LEALTAD					X	
				TRABAJO EN EQUIPO					X	
		VALORES PERSONALES		HUMILDAD					X	
				OBEDIENCIA					X	
				AUTODISCIPLINA					X	
				PARTICIPACIÓN					X	
				PERSEVERANCIA						
				AUTODOMINIO					X	
				RECOMPENSA					X	
	PARTE INICIAL	INICIO		INTRODUCCIPON					X	
				MOVILIDAD ARTICULAR					X	
				CALENTAMIENTO					X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO						
				RITMO					X	
				EQUILIBRIO					X	
				ORIENTACION						
				DIFERENCIACION					X	
				REACCIÓN					X	
				ADAPTACIÓN					X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES		FUERZA						
				VELOCIDAD					X	
				FLEXIBILIDAD					X	
				RESISTENCIA					X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS		DESCENSO					X	
				FRENADO						
				DOMINIO DE LA BICICLETA					XX	
		ELEMENTOS TACTICOS		CADENCIA					X	
									X	
									X	
									X	
									X	
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION						
				JUEGOS TRADICIONALES						
				ACTIVIDADES ARTISTICAS						
				CIRCUITOS RECREATIVOS						
				FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL		ESTIRAMIENTO						
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		x		x	

FIRMA FORMADOR:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1lt5yt8hhNx4a7BtprDkgh1pgM_pV_EYn/edit?usp=share_link&ouid=107278140770968062362&rtpof=true&sd=true

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.

ANEXO 9– EVIDENCIAS:

	'CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA' INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: INICIACION - FUNDAMENTACION - ESPECIALIZACION  https://drive.google.com/drive/folders/1pN8VvQs1T45Lp4o55dHWLreRs1Egizdf?usp=share_link
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.	 https://drive.google.com/file/d/11jp8DyP2KHBB1XgiOUyFYRj-86mQekXV/view?usp=share_link

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Saira Sanchez Castellano	7	2	1	0	:	0	2	2	7	:	0	2	2	6	:	0
2		Salome Escobar Melo	7	2	0	0	:	0	2	2	2	:	0	2	1	8	:	0
3		Sanara Hernandez	7	2	2	0	:	0	2	5	3	:	0	2	5	5	:	0
4		Sara Vasquez Parra	7	2	0	0	:	0	2	1	5	:	0	2	1	3	:	0
5		Sharik Martinez Rivera	7	2	1	0	:	0	2	3	5	:	0	2	3	5	:	0
6		Sofia Barragan	7	2	0	7	:	0	2	3	8	:	0	2	3	5	:	0
7		Sofia Castillo	7	1	8	9	:	0	2	1	0	:	0	2	0	6	:	0
8		Tatiana Diaz	7	2	0	5	:	0	2	2	0	:	0	2	1	9	:	0
9		Samuel Sierra	7	2	1	5	:	0	2	3	9	:	0	2	4	0	:	0
10		Samuel Sosa	7	2	1	3	:	0	2	2	8	:	0	2	2	5	:	0
11		Santiago Sierra	8	1	8	3	:	0	1	9	9	:	0	1	9	8	:	0
12		Víctor González	8	2	1	0	:	0	2	4	5	:	0	2	4	2	:	0
13		Braiden Daniel López	8	2	0	7	:	0	2	4	2	:	0	2	4	5	:	0

SHUTTLE RUN ESPEC | SALT VERT ESPEC | SALT HORIZON ESPEC | 50 Y 20 MTS ESPEC | EVENTO MES A MES

Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Quipile
Nit. 899999431-0

CERTIFICACIÓN

LA SUSCRITA JEFE DE OFICINA DE DESARROLLO ECONÓMICO Y SOCIAL DEL MUNICIPIO DE QUIPILE

HACE CONSTAR:

Que, IVÁN CAMILO DIAZ ESPINOSA, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1072424299 de la Mesa, presto sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de ciclo montañismo, durante el período comprendido entre el 1 de Noviembre de 2022 al 30 de Noviembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide el 30 del mes de Noviembre de 2022.

Atentamente,

BIBIANA ANDREA RODRÍGUEZ ORTIZ
Jefe de Desarrollo Económico y Social.

Proyecto	Revisó	Procedimiento	Aprobó
JOHANA ANDREA TOVAR AUX. Administrativo	BIBIANA ANDREA RODRIGUEZ Jefe de Desarrollo Economico y Social	CERTIFICACION	BIBIANA ANDREA RODRIGUEZ Jefe de Desarrollo Economico y Social

TRABAJEMOS DE LA MANO POR QUIPILE
Palacio Municipal Av 2 No. 2-39-alcaldia@quipile-cundinamarca.gov.co
Codigo postal 253030

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	ANEXO 11– EVIDENCIAS: NO SE SOLICITO EL APOYO DEL FORMADOR POR PARTE DEL MUNICIPIO DE QUIPILE.
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	ANEXO 12– EVIDENCIAS: 
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.	ANEXO 13– EVIDENCIAS: No Aplica
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.	ANEXO 14– EVIDENCIAS:

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

SFA-FO-003
Versión 005
26/01/2022

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

<table>
<tr><td colspan="8">INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 10 de 2022
CONTRATO No. 312 de 2022</td></tr>
<tr><td>Nombre del Contratista</td><td colspan="7">Ivan Camilo Diaz Espinosa</td></tr>
<tr><td>Identificación del Contratista (C.C. / NIT)</td><td colspan="7">1.072.424.299</td></tr>
<tr><td>Nombre y Cargo del Supervisor</td><td colspan="7">Juan Francisco Méndez Laspriella – Técnico Operario</td></tr>
<tr><td>Número del Contrato</td><td>312 de 2022</td><td>Pago Número</td><td>10</td><td>De</td><td>11</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Período Informado</td><td>01/11/2022 a
30/11/2022</td><td>No. De Registro
Presupuestal</td><td colspan="5">2022000242
2022003167</td></tr>
<tr><td>Cuenta Bancaria y Entidad</td><td colspan="3">055046800043371 DAVIVIENDA</td><td>Corriente</td><td></td><td>Ahorros</td><td>X</td></tr>
<tr><td>Valor del Pago</td><td colspan="7">Un Millón Setecientos catorce mil Pesos $1.714.000</td></tr>
<tr><td>Fecha Acta Inicio</td><td colspan="2">07 de Febrero 2022</td><td colspan="3">Fecha de Terminación Vigencia Inicial</td><td>06 de Septiembre 2022</td></tr>
<tr><td>Prórroga</td><td>SI</td><td>x</td><td>NO</td><td></td><td colspan="2">Fecha de Terminación prórroga</td><td>21 de Diciembre 2022</td></tr>
<tr><td>Adición</td><td>SI</td><td>x</td><td>NO</td><td></td><td colspan="2">Valor Adicionado</td><td>5.999.000</td></tr>
<tr><td>Suspensiones</td><td>SI</td><td></td><td>NO</td><td>x</td><td colspan="2">Periodo de Terminación</td><td>N/A</td></tr>
<tr><td colspan="8">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><td colspan="4">Obligaciones específicas</td><td colspan="4">Actividades realizadas</td></tr>
<tr><td colspan="4">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</td><td colspan="4">Desarrollé:
• Con grupos ya conformados en los tres grupos y niveles de formación se continua con la convocatoria a la escuela de</td></tr>
</table>

https://docs.google.com/document/d/1KnfZ5BltpkPj-67u0XA4McGm05rE-hjN/edit?usp=share_link&ouid=107278140770968062362&rtpof=true&sd=true
</td>
</tr>
<tr>
<td>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.</td>
<td>ANEXO 15– EVIDENCIAS:</td>
</tr>
</table>

SFA-FO-004
Versión 001
01/02/2021

Bogotá, 01 de Diciembre de 2022

CUENTA DE COBRO N° 10

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Nit 900.294.884

DEBE A:

IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA
CC 1.072.424.299 DE LA MESA

Por concepto de cobro N° 10 del contrato de prestación de servicios N° 312 de 2022, comprendido entre el 01/11/2022 al 30/11/2022 periodo en el cual preste mis servicios en el Municipio de Quipile.

Favor consignar estos recursos en la cuenta de ahorros No. 055046800043371 del Banco Davivienda

SON: UN MILLON SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS ($ 1.714.000) M/CTE.

https://drive.google.com/drive/folders/1foUlRqtRMcpcGAHSiKYcP2os0KH8hTSQ?usp=sharing
https://www.secop.gov.co/CO1Marketplace/

HORARIO

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

DEPORTE / MODALIDAD: CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO: QUIPILE
NOMBRE DEL FORMADOR: IVAN DIAZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONE
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7:30 AM A 11:30 AM	GRUPO			INIC-FUND-ESPE					
	SEDE DE TRABAO			INSP LA VIRGEN					
12:00 AM A 2:00 PM	GRUPO			INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAO			QUIPILE		INSP LA SIERRA			
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO			FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO			QUIPILE		INSP LA SIERRA			
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO			QUIPILE		INSP LA SIERRA			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR IVAN DIAZ

COBERTURA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NOVIEMBRE

NEFICIAD	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															0
7 AÑOS	5	4		5	2										9
8 AÑOS	3	5		3	5										8
9 AÑOS	5			5											5
10 AÑOS	5			4											5
11 AÑOS		1			1										1
12 AÑOS															0
13 AÑOS															0
14 AÑOS		6			6										6
15 AÑOS	6			4											6
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES															40

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES Y APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES Y 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	
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Saira Sanchez Cartellone	1142252431	COLOMBIA	INFANCIA	CR 11 B 48-29	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Salome Escobar Mola	1224847596	COLOMBIA	INFANCIA	A DOS CAMINOS FINCA PONDEROS	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Sonara Hernandez	1102594576	COLOMBIA	INFANCIA	CLL 4 # 21-14	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Sara Vargas Parra	1224814287	COLOMBIA	INFANCIA	MZ 8 CASA 1 LA ORQUIDEA	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Sharik Martinez Rivera	1167594670	COLOMBIA	INFANCIA	CENTRO	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Sofia Barrozo	1224847369	COLOMBIA	INFANCIA	VEREDA SAN ESTEBAN	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Sofia Cortilla	1123837948	COLOMBIA	INFANCIA	CLL 7 # 9-10	B+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Tatiana Diaz	1165427590	COLOMBIA	INFANCIA	CR 9 # 5-35	A+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Samuel Sierra		COLOMBIA	INFANCIA	CLL 5 # 21-44	O+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Samuel Sara	1107590660	COLOMBIA	INFANCIA	VEREDA BELTRAN	O+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Santiago Sierra	1224847456	COLOMBIA	INFANCIA	LA SIERRA	B-		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Victor Gonzalez	1223489614	COLOMBIA	INFANCIA	LA SIERRA	O+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Breiden Daniel Lopez	1224847564	COLOMBIA	INFANCIA	LA SIERRA	O+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Cristian Nuevo	1146224574	COLOMBIA	INFANCIA	LA SIERRA	O+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Jeiden Rios	1123123342	COLOMBIA	INFANCIA	LA SIERRA	b+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Andrés Felipe Tamara Cayoza	1098294854	COLOMBIA	INFANCIA	LA PERLA	O+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Andrés Felipe Parra	1109146348	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	EL HATO	O+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Brayan Gutiérrez	1107590665	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	YAPATA	O+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Cristian Benavides	1123524522	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	LA PEPUITA	O+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Daniel Santiago Varaz	1194851584	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	ALVAREZ DIAZ	B-		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	David Salas	1144749584	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	EL RECREO	O+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Jhark Alejandro Sánchez	1010854852	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	MZ 2 CAS 14 4 VILLAS	A+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Juan David Ramara Cayoza	1223952596	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	LA VIRGEN	A+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Juan Manuel correa	1145201956	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	MZ 2 CASA 1 ATO GRANDE	O+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Juan Ricardo Chaparro	1121824788	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	VEREDA GUAYABAL 2	O+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Juliana Valentina Pedraza Muñoz	1152456920	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	CLL 2 RECREO	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Laura Isabel Lopez	1145225495	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	VEREDA LA TRINIDAD	b+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Laura Daniela Patiño	1109634809	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	TIMIZO CASA 45 VILLAS HUEVO 200	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Laura Sofia Guerra Rios	1165595634	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	CLL 2 # 21-46 BARRIO RECREO	AB+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Leonardo Farfan Nieves	1101797747	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	HATO GRANDE	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Mariana Vera Castillo	1123176548	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	LA VIRGEN	AB+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Maria Valentina Lopez	1152459574	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	VEREDA EL PALMAR	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Mariana Moreno Bello	1119676796	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	VEREDA EL PALMAR	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Olga Yolanda Gómez	1124524847	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	VEREDA EL PALMAR EL REFUGIO	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	miguel angel solis	1102598432	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	CR 3 B # 4-13	O+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Jeimi Dayi Rodriguez	1123539632	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	CLL 8 # 11-101	B+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Breiner Santiago Rodriguez	1124524789	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	SANJAVIER	O+		M
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Cristian Santiago Bautista	1154867589	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	CR 13 B # 14	b-		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Diana Pulido	1145671980	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	BARRIO TOLEDO	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Diana Paz Castro	1019072435	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	3 DEL NUEVO SIGLO MZ B CA	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Diana Valentina Mola	1107590660	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	CA ARCADIA VEREDA RIGUERO	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Dora Nicol Reyes	1223451921	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	NUEVA ZELANDA	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Dayan Farfan Castillo	1145219678	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	CLL 5 B # 4-3	B-		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Dixon Felipe Rodriguez	1002594438	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	LA VIRGEN	O+		M

EVIDENCIA FOTOGRAFICA GRUPOS FORMACION

FOTOGRAFIA	DESCRIPCION
	GRUPO: INICIACION ACTIVIDAD: ENTRENAMIENTO, FRENADO TECNICO FECHA: 20 DE NOVIEMBRE
	GRUPO: FUNDAMENTACION ACTIVIDAD: SALIDA DE 7 K FECHA: 23

	NOVIEMBRE
	GRUPO: PERFECCIONAMIENTO ACTIVIDAD: ACTIVIDAD CADENCIA FECHA: 19 NOVIEMBRE
	GRUPO: INICIACION ACTIVIDAD CONTROL SOBRE LA BICICLETA DIA: NOVIEMBRE
	GRUPO: INICIACION

	ACTIVIDAD: EJERCICIOS DE EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA CON OBSTACULOS DIA: 28 DE NOVIEMBRE
	GRUPO: FUNDAMENTACION ACTIVIDAD: SALIDA 10 K DIA 23 DE NOVIEMBRE

EVIDENCIA IMAGEN INDEPORTES



PLANES MENSUALES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE		MUNICIPIO:QUIPILE				
LUGAR:				QUIPILE		HORARIO DE PRACTICA:				
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	X	
CLASES				NOVIEMBRE		NOVIEMBRE		NOVIEMBRE		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x						
			RESPONSABILIDAD	x						
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA	x						
			COOPERACION	x						
			LEALTAD	x						
			TRABAJO EN EQUIPO	x						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x						
			OBEDIENCIA	x						
			AUTODISCIPLINA	x						
			PARTICIPACIÓN	x						
			PERSEVERANCIA	x						
			AUTODOMINIO	x						
			RECOMPENSA							
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x						
			MOVILIDAD ARTICULAR	x						
			CALENTAMIENTO	x						
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x						
			RITMO							
			EQUILIBRIO	x						
			ORIENTACION	x						
			DIFERENCIACION	x						
			REACCIÓN	x						
			ADAPTACIÓN	x						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x						
			VELOCIDAD	x						
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DESCENSO	x						
			FRENADO	x						
			DOMINIO DE LA BICICLETA							
				x						
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CADENCIA	x						
				x						
				x						
				x						
				x						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x						
			JUEGOS TRADICIONALES	x						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	x						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x						
			FESTIVALES RECREATIVOS	x						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x						
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		X		X		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					NOVIEMBRE		MUNICIPIO:QUIPILE			
LUGAR:					QUIPILE		HORARIO DE PRACTICA:			
NIVEL					INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES					NOVIEMBRE		NOVIEMBRE		NOVIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				X			
			RESPONSABILIDAD				X			
			COMPAÑERISMO				X			
			JUSTICIA							
			COOPERACION				X			
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO				X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				X			
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA				X			
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO				X			
			RECOMPENSA				X			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				X			
			MOVILIDAD ARTICULAR				X			
			CALENTAMIENTO				X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO				X			
			ORIENTACION				X			
			DIFERENCIACION				X			
			REACCIÓN				X			
			ADAPTACIÓN				X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				X			
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD				X			
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DESCENSO				X			
			FRENADO				X			
			DOMINIO DE LA BICICLETA				X			
							X			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CADENCIA							
							X			
							X			
							X			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				X			
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				X			
			CIRCUITOS RECREATIVOS				X			
			FESTIVALES RECREATIVOS				X			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		x		X		X	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					NOVIEMBRE		MUNICIPIO:QUIPILE			
LUGAR:					QUIPILE		HORARIO DE PRACTICA:			
NIVEL					INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES					NOVIEMBRE		NOVIEMBRE		NOVIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES		RESPETO					X	
				RESPONSABILIDAD					X	
				COMPAÑERISMO					X	
				JUSTICIA					X	
				COOPERACION						
				LEALTAD					X	
				TRABAJO EN EQUIPO					X	
		VALORES PERSONALES		HUMILDAD					X	
				OBEDIENCIA					X	
				AUTODISCIPLINA					X	
				PARTICIPACIÓN					X	
				PERSEVERANCIA						
				AUTODOMINIO					X	
				RECOMPENSA					X	
	PARTE INICIAL	INICIO		INTRODUCCIPON					X	
				MOVILIDAD ARTICULAR					X	
				CALENTAMIENTO					X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO						
				RITMO					X	
				EQUILIBRIO					X	
				ORIENTACION						
				DIFERENCIACION					X	
				REACCIÓN					X	
				ADAPTACIÓN					X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES		FUERZA						
				VELOCIDAD					X	
				FLEXIBILIDAD					X	
				RESISTENCIA					X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS		DESCENSO					X	
				FRENADO						
				DOMINIO DE LA BICICLETA					XX	
		ELEMENTOS TACTÍCOS		CADENCIA					X	
									X	
									X	
									X	
									X	
									X	
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION						
				JUEGOS TRADICIONALES						
				ACTIVIDADES ARTISTICAS						
				CIRCUITOS RECREATIVOS						
				FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL		ESTIRAMIENTO						
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		X		X	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE		MUNICIPIO:QUIPILE				
LUGAR:				QUIPILE		HORARIO DE PRACTICA:				
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	X	
CLASES				DICIEMBRE		DICIEMBRE		DICIEMBRE		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X						
			RESPONSABILIDAD	X						
			COMPAÑERISMO	X						
			JUSTICIA	X						
			COOPERACION							
			LEALTAD	X						
			TRABAJO EN EQUIPO	X						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X						
			OBEDIENCIA	X						
			AUTODISCIPLINA	X						
			PARTICIPACIÓN	X						
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO	X						
			RECOMPENSA	X						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X						
			MOVILIDAD ARTICULAR	X						
			CALENTAMIENTO	X						
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO	X						
			EQUILIBRIO	X						
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION	X						
			REACCIÓN	X						
			ADAPTACIÓN	X						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD	X						
			FLEXIBILIDAD	X						
			RESISTENCIA	X						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DESCENSO	X						
			FRENADO							
			DOMINIO DE LA BICICLETA	XX						
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CADENCIA	X						
				X						
				X						
				X						
				X						
				X						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO							
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					NOVIEMBRE		MUNICIPIO:QUIPILE			
LUGAR:					QUIPILE		HORARIO DE PRACTICA:			
NIVEL					INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES					DICIEMBRE		DICIEMBRE		DICIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES		RESPETO			X			
				RESPONSABILIDAD			X			
				COMPAÑERISMO			X			
				JUSTICIA			X			
				COOPERACION			X			
				LEALTAD						
				TRABAJO EN EQUIPO			X			
		VALORES PERSONALES		HUMILDAD			X			
				OBEDIENCIA			X			
				AUTODISCIPLINA						
				PARTICIPACIÓN			X			
				PERSEVERANCIA			X			
				AUTODOMINIO						
				RECOMPENSA			X			
	PARTE INICIAL	INICIO		INTRODUCCIPON			X			
				MOVILIDAD ARTICULAR			X			
				CALENTAMIENTO			X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO						
				RITMO			X			
				EQUILIBRIO						
				ORIENTACION			X			
				DIFERENCIACION			X			
				REACCIÓN			X			
				ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES		FUERZA			X			
				VELOCIDAD						
				FLEXIBILIDAD			X			
				RESISTENCIA			X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS		DESCENSO			X			
				FRENADO			X			
				DOMINIO DE LA BICICLETA			X			
							X			
		ELEMENTOS TACTÍCOS		CADENCIA			X			
							X			
							X			
							X			
							X			
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION			X			
				JUEGOS TRADICIONALES			X			
				ACTIVIDADES ARTISTICAS			X			
				CIRCUITOS RECREATIVOS			X			
				FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL		ESTIRAMIENTO						
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		X		X	

FIRMA FORMADOR:

Planeaciones noviembre

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIV	Municipio:QUIPILE		Hora:1-3	N° de sesión: 46	N° de semana: 16
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				N° de deportistas: 17		Edades:6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Desarrollar habilidades fisco tecnicas sobre la bicicleta						
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	DISCOS Y CONOS
1. Activacion mediante ejercicios de persecusion	Introduccion a la clase	X		
2. Elongacion muscular	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1, Activacion mediante ejercicios de persecusion	Fuerza	Maxima			
2. Desplazamientos sobre los pedales		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1. teller con preguntas	Acoplamiento		20
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ubicacion sobre la bicicleta de los deportistas				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha:	**04/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**		**Hora:1-3**	**N° de sesión: 47**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa					**N° de deportistas: 17**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS Y COORDINATIVOS

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. ACTIVACION MEDIANTE JUEGOS	Introduccion a la clase	**X**		
2. ELONGACION MUSCULAR	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Gincanas	Fuerza	Maxima			
2.HABILIDADES Y SUPERACION DE OBST		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**
1.Gincanas en terreno rustico	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			ASO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha:	06/11/2022	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**		**Hora:1-3**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa					**N° de deportistas: 17**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS Y COORDINATIVOS							
Objetivo Especifico: Mejorar la fexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1. activacion cardiovascular, mediante	Introduccion a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	CINTAS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, Ejercicios de elongacion y	Fuerza	Maxima			
2. mediante parejas hacemos movimien		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1. ejercicios de flexibilidad sobre el	Acoplamiento		
elemento Bicicleta	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.elongacion muscular tren inferior y su				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

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

Fecha:	**09/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana:15**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 17**			**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS Y COORDINATIVOS							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		**DISCOS Y CONOS**
1.reconocimiento de los musculos del	Introduccion a la clase		**X**		
2..calentamiento	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.desplazamientos en la bicicleta en terrennos con desnivel.	Fuerza	Maxima			
2.manejo de la cadencia		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**
1.Sostener el esfuerzo en terrenos	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR:Ivan Diaz

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

Fecha:	**13/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 17**			**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS Y COORDINATIVOS							
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1.ubicacion de medidas sobre la	Introduccion a la clase		**X**	
2.calentamiento especifico	llamado a lista		**X**	
3.	Movilidad Articular		**X**	
	Calentamiento		**X**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90MIN	DISCOS Y CONOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.gincanas con elementos en el suelo	Fuerza	Maxima			
2.Mejorar tiempo en cada recorrido		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	DISCOS Y CONOS
1.habilidades en la aceleracion y supeacion de obstaculos.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger				

FIRMA FORMADOR: IVAN DIAZ

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

Fecha:	**16/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:8-10**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 17**			**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS Y COORDINATIVOS

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1.reglamento de competencia	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	CRONOMETRO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Recorrido por vias del municipio	Fuerza	Maxima			
2. Recorrido por vias del muncipio		Explosiva			
3. sprint de llegada	Resistencia	Aerobica			
4.mejorar la tecnica de descenso		Anaerobica			
5.mejorar la tecnica de descenso	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1. Trabajo inicciacion a la tecnica de	Acoplamiento		
2.Trabajo inicciacion a la tecnica de desce	Ritmo		
3.Reconocer algunos lugares del municip	Equilibrio		
4.Reconocer algunos lugares del municip	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			ASO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				

FIRMA FORMADOR: IVAN DIAZ

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

Fecha:	**18/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana:17**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 17**			**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS Y COORDINATIVOS

Objetivo Especifico: realizar las sesiones de entrenamiento enfocadas en acondicionamiento fisico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. trabajo de fortalecimiento muscular	Introduccion a la clase	**X**		
2..calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
	Movilidad Articular	**X**		
	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS /PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Trabajos de repeticiones manejando u	Fuerza	Maxima			
2.trabajos de intensidad		Explosiva	**X**		
3. Equilibrio sobre la bicicleta	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**CONOS /PLATILLOS**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. rotacion en el escenario	**X**			
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			ASO A PASO Y MAS KILOMETRO
4. Tareas en casa y recomendaciones ger			

FIRMA FORMADOR:Ivan Diaz

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

Fecha:	20/11/2022	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**		**Hora:1-3**	**N° de sesión: 53**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa					**N° de deportistas: 17**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS Y COORDINATIVOS							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia anaerobica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpi	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.reforzamiento conceptos basicos	Introduccion a la clase	**X**		
2. activacioion y elongacion	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90MIN	CRONOMETRO Y PITO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de repeticiones en tramos	Fuerza	Maxima			
2. Salidas con el elemento		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.Reconocer algunos lugares del	Acoplamiento		10 min
2.sprint de llegada	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha:	**23/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 17**			**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar habilidades fisco tecnicas sobre la bicicleta							
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas y tecnicos con el elemento.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participiòr	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**DISCOS Y CONOS**
1.Calentamiento mediante juegos predeportivos	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico tren inferior	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3..	Resistencia	Aerobica	**x**	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		esplazamiento		
7.		Reacciòn	**X**	
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica	X	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**PITO**
1.Superar con la bicicleta distintos	Acoplamiento			
2. superar con distintos variantes el slalo	Ritmo			
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.trabajo de rotacion			**10 min**
2.toma de frecuencia cardiaca			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			LA IMPORTACIA DEL MEDI
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			O A PASO Y MAS KILOMET
4. Tareas en casa y recomendaciones gen			

FIRMA FORMADOR:Ivan DIAZ

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

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 55**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 17**			**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar habilidades fisco tecnicas sobre la bicicleta							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI		DISCOS Y CONOS
1. Juegos de persecusion y velocidad de reaccion	Introduccion a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		iempo 30 MI		CRONOMETRO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.circuito señalizado dentro del	Fuerza	Maxima			
2.sprint de llegada		Explosiva	X		
3..	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		esplazamien	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1. salidas individuales y por parejas	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rotacion			**10**	
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOF	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			LA IMPORTACIA DEL MEDIC	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			O A PASO Y MAS KILOMETF	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha:	**27/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**		**Hora:1-3**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa					**N° de deportistas: 17**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar habilidades fisco tecnicas sobre la bicicleta							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica y coordinativa de los deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.cuidado y mantenimiento de la	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.mejorar con cada intento el tiempo	Fuerza	Maxima			
2.salida rapida para mejorar tiempos		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.manejo de cambios al realizar	Acoplamiento		
2.	Ritmo	X	
	Equilibrio	X	
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
8.	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIV	Municipio:QUIPILE	Hora:1-3	N° de sesión: 46		N° de semana: 16
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa			N° de deportistas: 20			Edades:9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS SOBRE RECORRIDOS Y TERRENOS TECNICOS						
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	DISCOS Y CONOS
1. Activacion mediante ejercicios de desplazamiento con y sin la bicicleta	Introduccion a la clase	X		
2. Elongacion muscular	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular			
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1, desplazamientos con la bicicleta en periodos cortos en una intensidad media	Fuerza	Maxima			
2. Desplazamientos sobre los pedales		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.recorridos con una mayor intensidad y sostenerlos durante 10 minutos	Acoplamiento		20
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ubicacion sobre la bicicleta de los deportistas				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha: 04/11/2022	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 47**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS SOBRE RECORRIDOS Y TERRENOS TECNICOS					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1. ACTIVACION	Introduccion a la clase	X		
2. ELONGACION MUSCULAR	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90MIN	DISCOS Y CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Gincanas	Fuerza	Maxima			
2.HABILIDADES Y SUPERACION DE OBST/		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	DISCOS Y CONOS
1.Gincanas en terreno rustico	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO /	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			ASO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha:	**06/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 48**		**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar habilidades fisco tecnicas sobre la bicicleta							
Objetivo Especifico: Mejorar la fexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	DISCOS Y CONOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.gincanas. En terreno plano y en	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar tiempo en cada recorrido		esplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

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

Fecha:	**09/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 48**		**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar habilidades fisco tecnicas sobre la bicicleta							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.reconocimiento de los musculos del	Introduccion a la clase	**X**		
2..calentamiento	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.desplazamientos en la bicicleta en terrennos con desnivel.	Fuerza	Maxima			
2.manejo de la cadencia		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**
1.Sostener el esfuerzo en terrenos	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR:Ivan Diaz

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

Fecha: 13/11/2022	Lugar:POLI	Municipio:QUIPILE	Hora:1-3	N° de sesión: 50	N° de semana: 16
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa			N° de deportistas: 20		Edades: 9-8
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS SOBRE RECORRIDOS Y TERRENOS TECNICOS

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipli	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1.Eplicacion y charla trabajo tecnica del drop	Introduccion a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1, video tecnica drop	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.taller con preguntas	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.como atacar un drop	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Desplazamiento en terreno tecnica dr	x	x		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger				

FIRMA FORMADOR: IVAN DIAZ

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

Fecha:	**16/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:8-10**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS SOBRE RECORRIDOS Y TERRENOS TECNICOS							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1.reglamento de competencia	Introduccion a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Recorrido por vias del municipio	Fuerza	Maxima			
2. Recorrido por vias del muncipio		Explosiva			
3. sprint de llegada	Resistencia	Aerobica			
4.mejorar la tecnica de descenso		Anaerobica			
5.mejorar la tecnica de descenso	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1. Trabajo inicciacion a la tecnica de	Acoplamiento		
2.Trabajo inicciacion a la tecnica de desce	Ritmo		
3.Reconocer algunos lugares del municip	Equilibrio		
4.Reconocer algunos lugares del municip	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			ASO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				

FIRMA FORMADOR: IVAN DIAZ

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

Fecha:	**18/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana:17**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS SOBRE RECORRIDOS Y TERRENOS TECNICOS							
Objetivo Especifico: realizar las sesiones de entrenamiento enfocadas en acondicionamiento fisico.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS CONOS Y PLATILLOS
1.trabajos tecnicos singletrack	Introduccion a la clase	**X**		
	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Trabajos de propiocepcion		Explosiva	**X**		
3.. Circuito con tramos de singletrack	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	PITO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.sostenerce el mayor tiempo sobre la b	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	CONOS, PLATILLOS, RAMPAS. TABLAS DE MADERA DISTINTOS TAMAÑOS
1. descensos singletrack	X	X		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			ASO A PASO Y MAS KILOMETRO
4. Tareas en casa y recomendaciones ger			

FIRMA FORMADOR:Ivan Diaz

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

Fecha:	**20/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**		**Hora:1-3**	**N° de sesión: 53**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa					**N° de deportistas: 20**		**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS SOBRE RECORRIDOS Y TERRENOS TECNICOS							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia anaerobica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplin	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.reforzamiento conceptos basicos	Introduccion a la clase	**X**		
2. activacion y elongacion	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90MIN	CRONOMETRO Y PITO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de repeticiones en tramos	Fuerza	Maxima			
2. Salidas con el elemento		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.Reconocer algunos lugares del	Acoplamiento		10 min
2.sprint de llegada	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha:	**23/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS SOBRE RECORRIDOS Y TERRENOS TECNICOS							
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas y tecnicos con el elemento.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodiscipli	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**DISCOS Y CONOS**
1, Trabajos tecnica bunny hop	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**CRONOMETRO TRONCOS. LLANTAS, PIEDRAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. paso obstaculos teecnica bunny hop		Explosiva			
3.. circuito con obstaculos	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.mejorar con cada intento el tiempo ant		esplazamien	**X**		
7. salida rapida para mejorar tiempos		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	X		
3. Bunny hop	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			REN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			A IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			O A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger				

FIRMA FORMADOR:Ivan DIAZ

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

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 18**	
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 17**		**Edades:9-12**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar habilidades fisco tecnicas sobre la bicicleta							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MI**		**DISCOS Y CONOS**
1. Juegos de persecusion y velocidad de reaccion	Introduccion a la clase		**X**		
2	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
4..	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 30 MI**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaci òn**			
1.circuito señalizado dentro del	Fuerza	Maxima			
2.sprint de llegada		Explosiva	**X**		
3..	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		esplazamien	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1. salidas individuales y por parejas	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion			**10**	
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOF	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			LA IMPORTACIA DEL MEDIC	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			O A PASO Y MAS KILOMETF	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha:	**27/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**		**Hora:1-3**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa					**N° de deportistas: 20**		**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar habilidades fisco tecnicas sobre la bicicleta

Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica y coordinativa de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.cuidado y mantenimiento de la	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.mejorar con cada intento el tiempo	Fuerza	Maxima			
2.salida rapida para mejorar tiempos		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1.manejo de cambios al realizar	Acoplamiento			
2.	Ritmo	X		
	Equilibrio	X		
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/11/2022**	**Lugar:POLIDEPORTIV**	**Municipio:QUIPILE**		**Hora:1-3**	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa					**N° de deportistas: 20**		**Edades:13-16**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: perfeccionar los fundamentos fisicos y tecnicos propios del ciclismo de montaña

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN	DISCOS Y CONOS
1. Activacion mediante ejercicios de desplazamiento con y sin la bicicleta	Introduccion a la clase		X		
2. Elongacion muscular	llamado a lista		X		
3.	Movilidad Articular				
4..	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1, desplazamientos con la bicicleta en periodos cortos en una intensidad media	Fuerza	Maxima			
2. Desplazamientos sobre los pedales		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.recorridos con una mayor intensidad y sostenerlos durante 10 minutos	Acoplamiento		20
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ubicacion sobre la bicicleta de los deportistas				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha:	**04/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**		**Hora:1-3**	**N° de sesión: 47**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa					**N° de deportistas: 20**		**Edades:13-16**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: perfeccionar los fundamentos fisicos y tecnicos propios del ciclismo de montaña							
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplin	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1. ACTIVACION	Introduccion a la clase	X		
2. ELONGACION MUSCULAR	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90MIN	DISCOS Y CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Gincanas	Fuerza	Maxima			
2.HABILIDADES Y SUPERACION DE OBST		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	DISCOS Y CONOS
1.Gincanas en terreno rustico	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			ASO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha:	**06/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 48**		**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:13-16**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**x**
Objetivo General: perfeccionar los fundamentos fisicos y tecnicos propios del ciclismo de montaña							
Objetivo Especifico: Mejorar la fexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. Tecnica de flow	Introduccion a la clase	X		
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.gincanas. En terreno plano y en	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar tiempo en cada recorrido		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.competiciones de gincanas menor tier	X	X		
2.	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	**09/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana:15**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:13-16**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**x**
Objetivo General: perfeccionar los fundamentos fisicos y tecnicos propios del ciclismo de montaña							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**DISCOS Y CONOS**
1.entreda en calor enfocado en tren	Introduccion a la clase	**X**		
2..calentamiento dirigido cefalocaudal	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.tecnica de salida, velocidad de reaccion.	Fuerza	Maxima			
2.conciencia sobre la cadencia que se d		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**
1.mantener el ritmo de carrera a una	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR:Ivan Diaz

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

Fecha:	13/11/2022	Lugar:POLI	Municipio:QUIPILE	Hora:1-3	N° de sesión: 50		N° de semana: 16
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				N° de deportistas: 20			Edades:13-16
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	

Objetivo General: perfeccionar los fundamentos fisicos y tecnicos propios del ciclismo de montaña

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipli	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1.recorrido de 10 kilometros por diferentes altimetrias.	Introduccion a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1, video tecnica drop	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.taller con preguntas	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.como atacar un drop	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Desplazamiento en terreno tecnica dr	x	x		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger				

FIRMA FORMADOR: IVAN DIAZ

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

Fecha:	**16/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:8-10**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:9-12**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:13-16**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		x
Objetivo General: perfeccionar los fundamentos fisicos y tecnicos propios del ciclismo de montaña							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1.reglamento de competencia	Introduccion a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	CRONOMETRO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Recorrido por tramos del sector rural	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
2. sprint de llegada, intensidad alta	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1. Trabajo inicciacion a la tecnica de	Acoplamiento		
2.Trabajo inicciacion a la tecnica de desce	Ritmo		
3.Reconocer algunos lugares del municip	Equilibrio		
4.Reconocer algunos lugares del municip	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			ASO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				

FIRMA FORMADOR: IVAN DIAZ

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

Fecha:	**18/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana:17**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**		**Edades:9-12**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**		**Edades:13-16**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: perfeccionar los fundamentos fisicos y tecnicos propios del ciclismo de montaña

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS CONOS Y PLATILLOS**
1.trabajos tecnicos singletrack	Introduccion a la clase	**X**		
	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Trabajos de propiocepcion		Explosiva	**X**		
3.. Circuito con tramos de singletrack	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**PITO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.sostenerce el mayor tiempo sobre la b	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**CONOS, PLATILLOS, RAMPAS. TABLAS DE MADERA DISTINTOS TAMAÑOS**
1. descensos singletrack	**X**	**X**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			ASO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger				

FIRMA FORMADOR:Ivan Diaz

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

Fecha:	**20/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**		**Hora:1-3**	**N° de sesión: 53**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa					**N° de deportistas: 20**		**Edades:13-16**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: perfeccionar los fundamentos fisicos y tecnicos propios del ciclismo de montaña							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia anaerobica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplin	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.reforzamiento conceptos basicos	Introduccion a la clase	**X**		
2. activacion y elongacion	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90MIN	CRONOMETRO Y PITO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de repeticiones en tramos	Fuerza	Maxima			
2. Salidas con el elemento		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1.Reconocer algunos lugares del	Acoplamiento		10 min
2.sprint de llegada	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha:	**23/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:13-16**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**x**
Objetivo General: perfeccionar los fundamentos fisicos y tecnicos propios del ciclismo de montaña							
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas y tecnicos con el elemento.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplı	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**DISCOS Y CONOS**
1, Trabajos tecnica bunny hop	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**CRONOMETRO TRONCOS. LLANTAS, PIEDRAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. paso obstaculos teecnica bunny hop		Explosiva			
3.. circuito con obstaculos	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.mejorar con cada intento el tiempo ant		esplazamien	**X**		
7. salida rapida para mejorar tiempos		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	X	
3. Bunny hop	Equilibrio	X	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	X	
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			REN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			A IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			O A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger				

FIRMA FORMADOR:Ivan DIAZ

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

Fecha:	25/11/2022	Lugar:POLI	Municipio:QUIPILE	Hora:1-3	N° de sesión: 55	N° de semana: 18	
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				N° de deportistas: 20		Edades:13-16	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: perfeccionar los fundamentos fisicos y tecnicos propios del ciclismo de montaña							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI		DISCOS Y CONOS
1. Juegos de persecusion y velocidad de reaccion	Introduccion a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		iempo 30 MI		CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.circuito señalizado dentro del	Fuerza	Maxima			
2.sprint de llegada		Explosiva	X		
3..	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		esplazamien	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1. salidas individuales y por parejas	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de rotacion			10	
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			REN SUPERIOR A INFERIOF	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			A IMPORTACIA DEL MEDIC	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			O A PASO Y MAS KILOMETF	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha:	**27/11/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**		**Hora:1-3**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa					**N° de deportistas: 20**		**Edades:13-16**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: perfeccionar los fundamentos fisicos y tecnicos propios del ciclismo de montaña							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica y coordinativa de los deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.cuidado y mantenimiento de la	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.mejorar con cada intento el tiempo	Fuerza	Maxima			
2.salida rapida para mejorar tiempos		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.manejo de cambios al realizar	Acoplamiento		
2.	Ritmo	X	
	Equilibrio	X	
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
8.	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

PLANEACIONES DICIEMBRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**03/12/2022**	**Lugar:POLIDEPORTIV**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 17**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar habilidades fisco tecnicas sobre la bicicleta						
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. Activacion mediante ejercicios de persecusion	Introduccion a la clase	**X**		
2. Elongacion muscular	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular			
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, Activacion mediante ejercicios de persecusion	Fuerza	Maxima			
2. Desplazamientos sobre los pedales		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.teller con preguntas	Acoplamiento		20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.ubicacion sobre la bicicleta de los deportistas				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha:	**05/12/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 17**			**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar habilidades fisco tecnicas sobre la bicicleta							
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplin	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. ACTIVACION MEDIANTE JUEGOS	Introduccion a la clase	**X**		
2. ELONGACION MUSCULAR	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Gincanas	Fuerza	Maxima			
2.HABILIDADES Y SUPERACION DE OBST		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**
1.Gincanas en terreno rustico	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha:	**07/12/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 17**			**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar habilidades fisco tecnicas sobre la bicicleta							
Objetivo Especifico: Mejorar la fexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. activacion cardiovascular, mediante	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, Ejercicios de elongacion y	Fuerza	Maxima			
2. mediante parejas hacemos movimien		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1. ejercicios de flexibilidad sobre el	Acoplamiento		
elemento Bicicleta	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.elongacion muscular tren inferior y su				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger				

FIRMA FORMADOR: IVAN DIAZ

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

Fecha:	**10/12/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 17**			**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar habilidades fisco tecnicas sobre la bicicleta							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		**DISCOS Y CONOS**
1.reconocimiento de los musculos del	Introduccion a la clase		**X**		
2..calentamiento	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.desplazamientos en la bicicleta en terrennos con desnivel.	Fuerza	Maxima			
2.manejo de la cadencia		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**
1.Sostener el esfuerzo en terrenos	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR:Ivan Diaz

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

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 17**			**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar habilidades fisco tecnicas sobre la bicicleta							
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.ubicacion de medidas sobre la	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.gincanas con elementos en el suelo	Fuerza	Maxima			
2.Mejorar tiempo en cada recorrido		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**
1.habilidades en la aceleracion y supeacion de obstaculos.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger				

FIRMA FORMADOR: IVAN DIAZ

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

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**		**Hora:8-10**	**N° de sesión: 55**	
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa					**N° de deportistas: 17**		**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar habilidades fisco tecnicas sobre la bicicleta							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.reglamento de competencia	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Recorrido por vias del municipio	Fuerza	Maxima			
2. Recorrido por vias del muncipio		Explosiva			
3. sprint de llegada	Resistencia	Aerobica			
4.mejorar la tecnica de descenso		Anaerobica			
5.mejorar la tecnica de descenso	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1. Trabajo inciciacion a la tecnica de	Acoplamiento		
2.Trabajo inciciacion a la tecnica de desce	Ritmo		
3.Reconocer algunos lugares del municipi	Equilibrio		
4.Reconocer algunos lugares del municipi	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			ASO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: IVAN DIAZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/12/2022**	**Lugar:POLIDEPORTIV**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 26**		**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: afianzar los conceptos tecnicos en la bicicleta mediante recorridos en distancias cortas y largos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. Activacion mediante ejercicios de desplazamiento con y sin la bicicleta	Introduccion a la clase	**X**		
2. Elongacion muscular	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular			
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trabajos de propiocepcion	Fuerza	Maxima			
2.. Circuito con tramos de singletrack		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.recorridos con una mayor intensidad y sostenerlos durante 10 minutos	Acoplamiento		20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.ubicacion sobre la bicicleta de los deportistas				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha: 04/12/2022	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: afianzar los conceptos tecnicos en la bicicleta mediante recorridos en distancias cortas y largos

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplin	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. ACTIVACION	Introduccion a la clase	**X**		
2. ELONGACION MUSCULAR	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Gincanas	Fuerza	Maxima			
2.HABILIDADES Y SUPERACION DE OBST		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**
1.Gincanas en terreno rustico	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha:	**07/12/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 28**		**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: afianzar los conceptos tecnicos en la bicicleta mediante recorridos en distancias cortas y largos							
Objetivo Especifico: Mejorar la fexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. Tecnica de flow	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.gincanas. En terreno plano y en	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar tiempo en cada recorrido		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.competiciones de gincanas menor tier	**X**	**X**		
2.	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	**09/12/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 29**		**N° de semana:11**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: afianzar los conceptos tecnicos en la bicicleta mediante recorridos en distancias cortas y largos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		**DISCOS Y CONOS**
1.reconocimiento de los musculos del	Introduccion a la clase		**X**		
2..calentamiento	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.desplazamientos en la bicicleta en terrennos con desnivel.	Fuerza	Maxima			
2.manejo de la cadencia		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**
1.Sostener el esfuerzo en terrenos	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR:Ivan Diaz

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

Fecha:	**11/12/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 30**		**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: afianzar los conceptos tecnicos en la bicicleta mediante recorridos en distancias cortas y largos							
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.Eplicacion y charla trabajo tecnica del drop	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, video tecnica drop	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.taller con preguntas	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.como atacar un drop	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Desplazamiento en terreno tecnica dr	**x**	**x**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger				

FIRMA FORMADOR: IVAN DIAZ

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

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:8-10**	**N° de sesión: 31**		**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: afianzar los conceptos tecnicos en la bicicleta mediante recorridos en distancias cortas y largos							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.reglamento de competencia	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Recorrido por vias del municipio	Fuerza	Maxima			
2. Recorrido por vias del muncipio		Explosiva			
3. sprint de llegada	Resistencia	Aerobica			
4.mejorar la tecnica de descenso		Anaerobica			
5.mejorar la tecnica de descenso	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1. Trabajo inciciacion a la tecnica de	Acoplamiento		
2.Trabajo inciciacion a la tecnica de desce	Ritmo		
3.Reconocer algunos lugares del municipi	Equilibrio		
4.Reconocer algunos lugares del municipi	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			ASO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: IVAN DIAZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**03/12/2022**	**Lugar:POLIDEPORTIV**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:13-16**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**x**
Objetivo General: perfeccionar los fundamentos fisicos y tecnicos propios del ciclismo de montaña							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. Activacion mediante ejercicios de desplazamiento con y sin la bicicleta	Introduccion a la clase	**X**		
2. Elongacion muscular	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular			
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	Manifestaciòn			
1, desplazamientos con la bicicleta en periodos cortos en una intensidad media	Fuerza	Maxima			
2. Desplazamientos sobre los pedales		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.recorridos con una mayor intensidad y sostenerlos durante 10 minutos	Acoplamiento		20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.ubicacion sobre la bicicleta de los deportistas				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha:	**05/12/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:13-16**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**	
Objetivo General: perfeccionar los fundamentos fisicos y tecnicos propios del ciclismo de montaña							
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplin	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. ACTIVACION	Introduccion a la clase	**X**		
2. ELONGACION MUSCULAR	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Gincanas	Fuerza	Maxima			
2.HABILIDADES Y SUPERACION DE OBST		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**
1.Gincanas en terreno rustico	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR: Ivan Diaz

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

Fecha:	**07/12/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**		**Hora:1-3**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa					**N° de deportistas: 20**		**Edades:13-16**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: perfeccionar los fundamentos fisicos y tecnicos propios del ciclismo de montaña							
Objetivo Especifico: Mejorar la fexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1. Tecnica de flow	Introduccion a la clase	**X**		
2..	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.gincanas. En terreno plano y en	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar tiempo en cada recorrido		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.competiciones de gincanas menor tier	**X**	**X**		
2.	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

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

Fecha:	**10/12/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:13-16**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: perfeccionar los fundamentos fisicos y tecnicos propios del ciclismo de montaña							
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		**DISCOS Y CONOS**
1.entreda en calor enfocado en tren	Introduccion a la clase		**X**		
2..calentamiento dirigido cefalocaudal	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90MIN**	**DISCOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.tecnica de salida, velocidad de reaccion.	Fuerza	Maxima			
2.conciencia sobre la cadencia que se d		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**
1.mantener el ritmo de carrera a una	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase			LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETR	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

FIRMA FORMADOR:Ivan Diaz

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

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:1-3**	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades:13-16**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: perfeccionar los fundamentos fisicos y tecnicos propios del ciclismo de montaña							
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.recorrido de 10 kilometros por diferentes altimetrias.	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, video tecnica drop	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1.taller con preguntas	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.como atacar un drop	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Desplazamiento en terreno tecnica dr	**x**	**x**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			SO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger				

FIRMA FORMADOR: IVAN DIAZ

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

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar:POLI**	**Municipio:QUIPILE**	**Hora:8-10**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**		**Edades:9-12**
Nombre del Formador: Ivan Camilo Diaz Espinosa				**N° de deportistas: 20**		**Edades:13-16**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: perfeccionar los fundamentos fisicos y tecnicos propios del ciclismo de montaña

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpi	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.reglamento de competencia	Introduccion a la clase	**X**		
2	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Recorrido por tramos del sector rural	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
2. sprint de llegada, intensidad alta	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1. Trabajo inciciacion a la tecnica de	Acoplamiento		
2.Trabajo inciciacion a la tecnica de desce	Ritmo		
3.Reconocer algunos lugares del municipi	Equilibrio		
4.Reconocer algunos lugares del municipi	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	rones Basicos de Movimie		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de rotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			R LA IMPORTACIA DEL MEDIO A	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			ASO A PASO Y MAS KILOMETRO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: IVAN DIAZ

CERTIFICACION MUNICIPIO DE QUIPILE

Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Quipile
Nit. 899999431-0

CERTIFICACIÓN

LA SUSCRITA JEFE DE OFICINA DE DESARROLLO ECONÓMICO Y SOCIAL DEL MUNICIPIO DE QUIPILE

HACE CONSTAR:

Que, IVÁN CAMILO DIAZ ESPINOSA, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1072424299 de la Mesa, presto sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de ciclo montañismo, durante el período comprendido entre el 1 de Noviembre de 2022 al 30 de Noviembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide el 30 del mes de Noviembre de 2022.

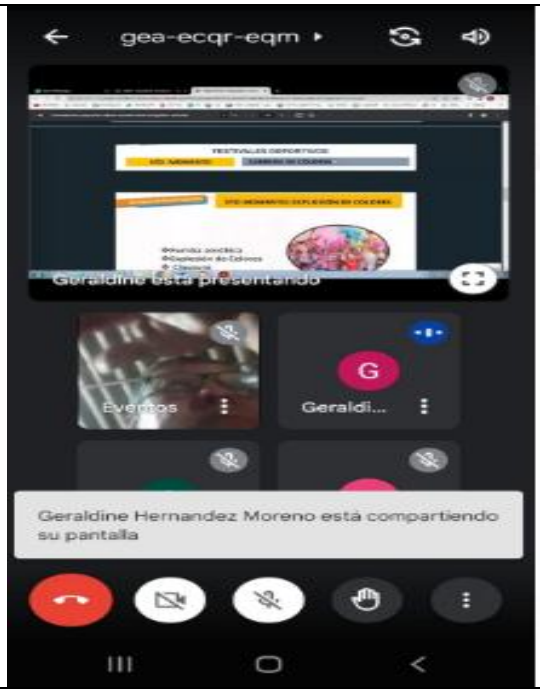
Atentamente,

BIBIANA ANDREA RODRÍGUEZ ORTIZ
Jefe de Desarrollo Económico y Social.

Proyecto	*Revisó*	*Procedimiento*	*Aprobó*
JOHANA ANDREA TOVAR *AUX, Administrativo*	*BIBIANA ANDREA RODRIGUEZ* *Jefe de Desarrollo Economico y Social*	*CERTIFICACION*	*BIBIANA ANDREA RODRIGUEZ* *Jefe de Desarrollo Economico y Social*

REUNIONES FORMADORES PROVINCIA DEL TEQUENDAMA

REUNION	FECHA	EVIDENCIA
• Reunión formadores Cundinamarca en la gobernación de Cundinamarca socialización festivales deportivos	15 de noviembre 2022	
• Apoyo juegos departamentales de la juventud La Mesa Cundinamarca.	12 de noviembre 2022	
• Apoyo carrera atlética de la Mujer La Mesa Cundinamarca	27 de noviembre 2022.	
• se realizó una reunión con el fin de presentar a la gestora para la provincia del Tequendama	21 de Noviembre del 2022.	

Geraldine Hernández y socializar la realización de los festivales deportivos previstos para cerrar las actividades formativas de este año, via Google meet el dia.				

PLAN PEDAGÓGICO
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN CICLOMONTAÑISMO

INSTRUCTOR DEPORTIVO

IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA

MUNICIPIO DE

QUIPILE

Introducción

El presente proyecto pretende formular una propuesta didáctica para la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo del ciclomontañismo de los niños, niñas y jóvenes entre los 6 a los 17 años de edad del Municipio de Quipile Se pretende que esta propuesta se adapte a sus necesidades de formación deportiva integral, para poder aportar al proceso de enseñanza, aprendizaje de cada una de las destrezas del ciclomontañismo.

Por otra parte, se busca que este proyecto se consolide como una disciplina deportiva líder en el municipio dando buenos resultados a nivel deportivo como de formación integral del deportista y de igual manera se tengo un manejo adecuado del ocio y tiempo libre.

Justificación

Se propone construir una propuesta didáctica para la población del Municipio de Quipile que se vincule a las prácticas de la escuela de ciclomontañismo

Metodológicamente se pretende estructurar procesos pedagógicos con contenidos acordes a las características específicas de la población y facilitar de esta manera el aprendizaje de los niños a quienes se les dificulta las destrezas deportivas del ciclomontañismo.

De igual manera se pretende descentralizar esta disciplina deportiva con el fin de poder involucrar diferente tipo de población en cada una de las veredas e inspecciones con las que cuenta el municipio y de esta forma generar un mayor sentido de pertenencia y amor por el lugar donde viven.

MARCO LEGAL

Constitución política de Colombia

Artículo 52: El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.

Ley 181 de 1995 (ley del deporte colombiano)

Artículo 3, Numeral 7: 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 3, Numeral 17: Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.
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.

Ley 115 de 1994 (ley general de educación)

Artículo 5, numeral 12: La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre
Artículo 14, Literal B: El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo

Decreto 2225 de 1985

CAPÍTULO III. DE LOS CENTROS DE INICIACIÓN DEPORTIVA:

Artículo 8 Bajo la vigilancia e inspección del Ministerio de Educación Nacional, créanse los Centros de Iniciación Deportiva, con carácter pedagógico y técnico, encargados de la formación física, intelectual y social de los niños deportistas.
Las Juntas Administradoras Seccionales de Deportes deberán ponerlas en funcionamiento a partir de la iniciación del próximo año calendario.
Parágrafo. Los planteles educativos aprobados por el Ministerio de Educación Nacional podrán establecer bajo su dependencia centros de iniciación deportiva, siempre y cuando cumplan los objetivos, procedimientos y programas establecidos en el presente Decreto y reciban previo concepto favorable del Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte.
Artículo 9ºSon objetivos de los centros de iniciación deportiva los siguientes:
1. Desarrollar un trabajo interdisciplinario en los órdenes del fomento educativo, el progreso técnico y la salud física y mental del deportista que contribuya a su formación integral.
2. Desarrollar las cualidades físicas de los alumnos, mediante un trabajo racional e integral de su cuerpo para incorporarlo progresivamente al deporte de alto rendimiento.
3. Establecer las bases de carácter administrativo, técnico y pedagógico para promover la especialización deportiva.
Artículo 10. Podrán ser alumnos de los centros de iniciación deportiva, los niños cuyas edades estén comprendidas entre los 9 y los 12 años no cumplidos y se encuentren matriculados en establecimientos educativos y que, además del buen rendimiento académico, posean aptitudes físicas y mentales sobresalientes y buen estado de salud, comprobados mediante examen médico general y complementados por las pruebas de desarrollo motor a las que se refiere el presente Decreto.
Artículo 11. El personal técnico a cargo de los programas de los centros de iniciación deportiva deberá ser integrado por pedagogos especializados en las áreas de educación física y deportiva y entrenadores debidamente capacitados en el trabajo con niños.
Artículo 12. Los programas de los centros tendrán los siguientes niveles de formación:
1. Nivel de afianzamiento psicomotor, que tiene por objeto mejorar la coordinación el equilibrio, la flexibilidad, la agilidad, el ritmo y la resistencia del niño y lograr su formación física de base.
2. Nivel de irradiación deportiva, que inicia el aprendizaje de los fundamentos básicos en por lo menos 4 de los siguientes deportes: atletismo, baloncesto, voleibol, gimnasia, natación, béisbol, fútbol y patinaje. El alumno deberá rotar por los distintos deportes en su centro.
3. Fundamentación específica que inicia la preparación técnica del alumno en el deporte elegido según sus aptitudes e intereses.
Artículo 13. El Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte y las Juntas Administradoras Seccionales de Deportes facilitarán la infraestructura física y la implementación deportiva adecuada para los niños deportistas y dictarán las normas pedagógicas y técnicas para que se trate con dignidad al niño, respetando su integridad física, mental, moral y social y se le garantice el derecho a recrearse a través de la práctica deportiva.

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las capacidades físicas, Técnicas y Tácticas a través de métodos de entrenamiento múltiples para su aplicación en terrenos técnicos del Ciclomontañismo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fundamentar los esquemas de preparación técnica en diferentes terrenos con objetos y obstáculos para su iniciación y su debida corrección de movimientos además de integrar de forma axiológica y volitiva en la práctica deportiva.

- Realizar actividades de campo con los practicantes en los diferentes corregimientos del municipio enseñando al practicante la ubicación y la importancia de la sensibilización en su impacto en el entorno con el ciclomontañismo.

- Controlar y fortalecer la preparación física general, preparación técnica con y sin bicicleta adaptada y anímica de base en el Ciclomontañismo, además de fortalecer el esquema de ciudadanía en el aspecto de ambiente.

- Desarrollar primordialmente los esquemas de preparación técnica, táctica e integradas específicas en el deporte.

POBLACIÓN OBJETO

Esta escuela de formación deportiva de ciclomontañismo está dirigida a los niños y jóvenes en las edades comprendidas de los 6 a los 17 años de edad, los cuales serán distribuidos en 3 grupos como lo son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, de igual manera se espera poder contar con una cobertura de 30 deportistas por todas las categoría.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Deporte: **CICLOMONTAÑISMO**

Nivel: **INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN, PERFECCIONAMIENTO**

Ivan Camilo Diaz Espinosa
Orientador Ciclomontañismo Municipio de Quipile.

QUE ES EL CICLOMONTAÑISMO

El Ciclomontañismo Cross country es un deporte olímpico derivado de una disciplina del ciclismo que consta de ascensos y descensos en lugares montañosos, con piedra y gran naturaleza.

CARACTERÍSTICAS

- Requiere prueba física de medio y largo aliento durante las pruebas de esta modalidad.
- Se emplea como principal requerimiento la habilidad, técnica y táctica.
- Se derivan varias modalidades como Cross country (XC), Down Hill (DH), Marathon (MX), Freeride, Four Cross (4x)
- Es un deporte aeróbico (aeróbico/anaeróbico) que demanda gran cantidad de tiempo, esfuerzo, capacidad láctica.
- Requiere de fibras mixtas por la complejidad de los escenarios donde se necesita resistencia pero también potencia.
- La pista de Cross country debe tener entre 4 y 5 km de recorrido, debe estar debidamente marcada y señalizada.

ELEMENTOS PARA LA PRÁCTICA DEL CICLOMONTAÑISMO











ESTRUCTURA POR NIVELES

INICIACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

Ejecutar movimientos básicos elementales del ciclismo y Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motrices que permitan desempeñarse en su entorno.

Objetivos Específicos

- Evidenciar las capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta.

- Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta.

- Ejecutar movimientos a través reacción acústica y óptica por medio de ejercicios que estimulen el desarrollo del mismo a partir de Sprint cortos, carreras de velocidad (con y sin bicicleta).

- Conocer diversas técnicas que se ejecutan sobre la bicicleta para generar la confianza en sus movimientos.

- Enseñar los ejercicios de flexibilidad con facilidad neuropropioceptiva para mejorar en las técnicas del Ciclomontañismo.

Contenidos:

Equilibrio, pedaleo, agarre manubrio, posición sentado, posición parado en pedales, frenar, arrancar, acelerar, vista periférica, normas del deporte, competitividad.

Objetivos específicos	Contenidos	Medios específicos
Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta	Técnica de pedaleo	Movimientos cíclicos, combinación de movimientos
	Ritmo	Saltos, lanzamientos, velocidad, frecuencia
Desarrollar la reacción acústica y óptica por medio de ejercicios que estimulen el desarrollo del mismo a partir de Sprint cortos, carreras de velocidad (con y sin bicicleta).	Conducción	Desplazamientos cortos con diferentes direcciones
	Velocidad de reacción	Desplazamientos en bicicleta y sin bicicleta, estímulos auditivos, visuales, táctiles
	Postura	Equilibrio, Posición básica, movimientos en bicicleta, inclinación.

Desarrollar movimientos técnicos que se ejecutan sobre la bicicleta para generar la confianza en sus movimientos. Mejorar la capacidad de flexibilidad con facilidad neuropropioceptiva para mejorar en las técnicas del Ciclomontañismo	Fuerza	Postura, posición básica, fuerza pedaleo
	Equilibrio	Desplazamientos cortos, paso por carreteras y bases.
	Flexibilidad	Movimientos amplitud articular
	Resistencia	Carrera continua, Circuitos con desplazamientos medios
	Velocidad	Saltos, desplazamiento de elementos, saltos, reacciones simples Lanzamientos, velocidad, frecuencia
	Fuerza	Movimiento cíclico, fuerza resistencia.

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

- Gymkanas

FUNDAMENTACIÓN

OBJETIVO GENERAL

Asimilar la práctica deportiva especifica de ciclismo o Ciclomontañismo con una adecuada técnica, ritmo y habilidades motrices sobre el medio especifico (bicicleta)

Objetivo específico.

- Aplicar ejecuciones técnicas de sprint para iniciar el desarrollo de velocidad de reacción y desplazamiento mediante sesiones a través de juegos.

- Fortalecer la técnica de conducción en diversidad de terrenos para la asimilación y familiarización con la bicicleta generando armonía y fluidez en ejercicios técnicos complementarios.

- Fortalecer el equilibrio dinámico y estático por medio de juegos y obstáculos para lograr el centro de gravedad sobre su bicicleta.

- Estimular la capacidad de resistencia aeróbica a través de formas jugadas para mejorar su condición física dentro del programa de formación.

- Aumentar la habilidad de equilibrio en superficies inestables con y sin bicicleta de forma estática y dinámica.

- Iniciar la velocidad gestual para la corrección de movimientos técnicos del ciclismo y Ciclomontañismo.

Contenidos

Técnica de pedaleo, Velocidad de reacción, Velocidad de desplazamiento, resistencia aeróbica, técnica de ascenso y descenso, centro de gravedad postura,

Objetivos específicos	Contenidos	Medios específicos
Aplicar técnica de sprint para iniciar el desarrollo de velocidad de reacción y desplazamiento mediante sesiones a través de juegos.	Técnica de pedaleo	Parada en pedales apoyo sobre pedales

Fortalecer la técnica de conducción en diversidad de terrenos para la asimilación y familiarización con la bicicleta generando armonía y fluidez en ejercicios técnicos complementarios	Velocidad de reacción	Acústico, visual, táctil, desplazamientos rápidos.
	Velocidad de desplazamiento	Cambios de ritmo
	Resistencia aeróbica	Carrera continua baja frecuencia cardiaca
	Técnica de ascenso y descenso	Postura, desplazamientos, inclinación, centro de gravedad
	Centro de gravedad (Postura)	Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural

Fortalecer el equilibrio dinámico y estático por medio de juegos y obstáculos para lograr el centro de gravedad sobre su bicicleta.	Equilibrio	Desplazamientos, saltos múltiples, equilibrio estático, Variación de múltiples apoyos Equilibrio dinámico
	Resistencia aeróbica	Carrera continua Fartleck Cambios de ritmo

Estimular la capacidad de resistencia aeróbica a través de formas jugadas para mejorar su condición física dentro del programa de formación.	Velocidad gestual	Técnica de pedaleo, fluidez de saltos, desplazamientos laterales, habilidad en bicicleta Fluidez, movimientos rápidos.
	Técnica de pedaleo	Postura, desplazamientos, inclinación, centro de gravedad
	Técnica de ascenso, descenso	Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural
Desarrolar en el deportista la velocidad gestual para la corrección de movimientos técnicos del ciclismo y Ciclomontañismo.	Velocidad gestual	Técnica de pedaleo, fluidez de saltos, desplazamientos laterales, habilidad en bicicleta Fluidez, movimientos rápidos.
	Técnica de pedaleo	Postura, desplazamientos, inclinación, centro de gravedad
	Técnica de ascenso, descenso	Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

- Test de Wells, se realizará la valoración a cada deportista para verificar su rango de movilidad.
- Test de velocidad 20 metros lanzados, se realizará en terreno plano contrastando con los varemos nacionales.
- Test técnicos valoración escala valorativa en ejecuciones técnicas de: vuelos, saltos, rock Garden, ascensos y descensos lanzados. Se realizará en varias sesiones donde se evaluará de 1 a 5 la ejecución técnica.

PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO GENERAL DEL NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

- Entrenar a los deportistas de manera específica con el fin de diseñar el perfil para cada deportista según modalidad, disciplina contemplando los niveles de especialización de las capacidades físicas y técnicas para afrontar la competencia**.**

OBJETIVO ESPECÍFICO DEL NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

- Apropiar componentes teóricos y de reglamentación dirigidos a la asimilación de factores técnicos y tácticos, así como el seguimiento a una planificación de los procesos de práctica, desarrollo y evaluación.

- Dominar la técnica de ejecución de las acciones, mostrando un adecuado nivel de desarrollo de las capacidades físicas.

- Mostrar un adecuado desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en la ejecución de elementos técnicos relativamente complejos.

- Ejecutar adecuadamente los elementos básicos del deporte haciendo énfasis especial en la manifestación de las capacidades coordinativas.

- Participar en eventos deportivos específicos de la modalidad a nivel local, departamental, nacional e internacional; además de otros multidisciplinarios dentro del marco del ciclismo.

- Fomentar la apropiación y pertenencia hacía con el proceso deportivo, con el municipio y el departamento al igual que la construcción de ciudadanía con un enfoque naturalista, encontrando su papel en la conservación del mismo.

- desarrollar la capacidad el Vo2 Max por medio de un adecuado método de entrenamiento.

- Realizar ejercicios de fuerza resistencia y fuerza explosiva.

- Saber leer situaciones de competencia con el fin de aplicar las capacidades condicionales en momentos específicos.

- Desarrollar la tolerancia al dolor y frustración.

- Demostrar el gusto por la competición.

- Adquirir un somatotipo adecuado para la práctica de ciclomontañismo

PERFECCIONAMIENTO

Objetivos Específicos	Contenidos	Medios específicos
Ejecutar programas de orientación, ubicación y obtención de objetos en lugares naturales con desplazamientos en bicicleta.	Orientación	Lateralidad, cambios de ritmo, ubicación espacial.
Estimular la resistencia a través circuitos específicos de Cross country de manera aeróbica y anaeróbica.	Resistencia aeróbica y anaeróbica	Carrera continua Baja f.c Intervalos, entrenamiento por zonas
Fortalecer la parte neuromuscular a través de programas complementarios con auto carga y entrenamiento funcional para el aumento de fibra muscular y	Fuerza resistencia	Auto carga, Carga externa, saltos, repeticiones, desplazamientos

desarrollo de potencia.		
Desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento en tramos cortos cuando se desarrolle con bicicleta.	Velocidad de reacción y desplazamiento	Desplazamientos cortos, estímulos auditivos, visuales, táctiles

Estimular en el deportista la capacidad de la resistencia a través circuitos específicos de Cross country y entrenamientos mayor a 3 horas de manera aeróbica y anaeróbica para mejorar el Vo2 Max y potencia aeróbica.	Aumento capacidad aeróbica Frecuencia cardiaca, potencia, cadencia	Bicicleta Cargas extensas Intervalos Pista Cross country, Ciclo computador, simuladores
Realizar ejercicios de fuerza de resistencia y potencia con relación directa a la ejecución técnica del ciclismo y ciclomontañismo en la modalidad de Cross country para la asimilación de terrenos y cambios de ritmo.	Fuerza resistencia Fuerza Máxima	Auto carga, Carga externa, saltos, repeticiones, desplazamientos
Desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento en tramos cortos cuando se desarrolle con bicicleta.	Velocidad de reacción y desplazamiento	Desplazamientos cortos, estímulos auditivos, visuales, táctiles
Mantener las capacidades de diferenciación, conducción y flexibilidad por medio de ejercicios para toma de decisiones en curvas abiertas y cerradas.	Técnica de ascenso y descenso Centro de gravedad (Postura)	Postura, desplazamientos, Bicicleta Metro Escuadra Herramienta Carretera Cámara de video

		Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural
Desarrollar por medio de entrenamientos, charlas y capacitaciones los hábitos y la ética deportiva del ciclismo previniendo el dopaje y sustancias prohibidas	Componente Psico – social	Mesa redonda con control guiado Salidas de integración

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

Test progresivo de esfuerzo consiste en realizar el circuito en circuitos cortos o largos adecuados al objetivo puntual (velocidad, resistencia o técnica) durante el tiempo que se le informará antes de salir, el participante en cada vuelta informará por escala de Borg su estado físico donde se realizará de la siguiente manera:

ESCALA DE BORG	
1	Súper fácil
2	Muy fácil
3	Demasiado fácil
4	Leve
5	Medio
6	Moderado a
7	Un poco duro
8	Duro
9	Muy duro
10	Esfuerzo máximo

EQUIPOS Y MATERIALES

- Cicloergómetro. TACX
- Bicicleta
- Indumentaria de competencia
- transmisor de frecuencia cardíaca
- Cronómetro
- Bascula
- metro
- Hojas/formas para colección de los datos, lápiz, entre otros materiales
- **Chequeos de control deportivo Mensual, Y Trimestral**

Se realiza chequeos internos para observar y evaluar el desempeño según posiciones de llegada, marcas y actitudes.

BIBLIOGRAFIA:

- Martínez Jaime, Aprendizaje motor, la construcción del movimiento humano.
- Malina y Bouchard (1991), periodos de entrenamiento de la fuerza
- Weineck Jürgen (2003), Entrenamiento Total, editorial Paidotribo
- "Revista Epika", Que es el Ciclomontañismo, Consultado el 15 de Septiembre de 2013, Disponible en:
- Johan Moreno. Profesional Ciencias Del Deporte y La Educación Física. Orientador Ciclomontañismo
- http://www.revistaepika.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=207:el-ciclomonta%C3%B1ismo&Itemid=58
- "La web del Mtb colombiano" Consultado el 10 de octubre de 2013, disponible en: http://www.mtbcolombia.com



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

INDEPORTES

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCIÓN DEL LUGAR POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	TECNICO	1	EQUILIBRIO	Mejorar en mi capacidad donde la montabilidad en la montaña	20 Horas	1	Manera 2 plan	1	Mantener la capacidad del equilibrio para generar una mayor confianza
							2	Manera 1 pie	2	Vivenciar el sendero un pie para identificar su perfil montable
							3	Parvadas en vida	3	Desarrollar en mi montañera en un vida perfecta en la montaña
							4	Recorrer la línea recta	4	Mejorar como el equilibrio en el desnivel de la bicicleta
							5	divino	5	Convertirse como el equilibrio en el control de la bicicleta
			2	PEDALEO	Identificar en mi montañera pedalear de pedal para que genere un mejor rendimiento	20 Horas	1	pedalea en pantalón parada	1	Vivenciar la pantalla y la negativa de entre pantalón en el terreno
							2	pedalea en sitio en la	2	Fundamentar el sitio en la para un mejor desarrollo en el deportista
							3	pedalea en descanso	3	Desarrollar en el montañero en la para la pantalla la energía descansada
							4	suegona redejar en recorrido explicado	4	Probar la capacidad en el pedaleo a través de juego
							5	suegon vuelta en vida	5	Disfrutar como negativa de en pantalón
			3	FRENADO	Reconocer el valor que tiene mantener el montañero	20 Horas	1	frenada en retiro	1	Diferenciar los elementos en el frenado
							2	frenada en curva	2	Compartir la velocidad con la montaña al momento de girar
							3	juego frenar sin perder el equilibrio	3	Orientar el freno para regular las fuerzas sin perder el equilibrio
							4	Técnica de frenada en una pendiente	4	Definir los momentos apropiados para frenar en una pendiente sin perder el equilibrio
							5	frenar en el momento velocidad en	5	Calcular los momentos puntos del frenado en el momento velocidad en
			4	Cambios De Direcciones	Identificar los cambios que tiene mantener en el montañero	20 Horas	1	cambios de dirección en rubido	1	Fundamentar el ritmo para aquellos cualquier obstáculo en bicicleta
							2	cambios de dirección en bajada	2	Fundamentar el ritmo para aquellos cualquier obstáculo en bajada
							3	cambios de direcciones en el terreno	3	Identificar la velocidad correcta para poder girar
							4	suegos de cambios en bici	4	Habituarse al juego con velocidad de la pendiente en un terreno de giros
							5	circuito de cambios de bicicleta	5	Bandera de rueda bajo en el terreno el momento cambios de dirección en bajada
			5	Control y Dominio de la Bicicleta	Aumentar el control y dominio en el de la bicicleta	20 Horas	1	suegos de barrera	1	Superar en el aprendizaje que la bicicleta debe ir a pasar
							2	suegos de velocidad	2	Conocer la velocidad correcta para pasar el terreno
							3	suegos en el bote	3	Evitar la separación en pasar en el bote
							4	suegos de bicicletas y la donan	4	Obtener la comodidad que se relaciona y mantenga la bicicleta en curva
							5	suegos en carrera	5	Disfrutar en el equipo de competencia de forma integral
		TACTICO	1	Manera en bicicleta en grupo	Identificar los diferentes formaciones para que sea una en un plan de acuerdo a un condiciones	4 horas	1	Identificar en	1	Aprender a montar en equipo
							2	formación	2	Aprender un ritmo y ritmo para ir en grupo la victoria
							3	formación sencilla	3	Identificar en un plan corto equipo
							4	formación doble	4	Entender en montañero en grupo para no bajar el ritmo de competencia
							5	formación circular	5	Coordinar de forma integral un ritmo en un competencia
			2	avanzar en grupo	Coordinar en los diferentes ritmos como equipo de un condiciones	4 horas	1	Identificar en	1	Mantener en el grupo en el ritmo correcto para la victoria
							2	coordinar en el grupo	2	Conservar en los habilidades de rodar sin convertirse de equipo
							3	delantero llamas en menor rapido	3	Diferenciar en la velocidad de cuerpo en el en momento del grupo
							4	relajando al ritmo de desvarma	4	Entrenamiento de velocidad en grupo con condiciones de equipo
							5	formación lineal	5	Identificar en los diferentes participantes como equipo
			3	desvanderar en grupo	coordinar en los diferentes bajados como equipo de un condiciones	4 horas	1	Identificar en	1	Mantener en el grupo en el momento de forma integral
							2	coordinar en el grupo	2	Respetar en entre los problemas que tiene al equipo para que tenga
							3	delantero llamas en menor rapido	3	Desarrollar en la diferencia que tiene de velocidad
							4	relajando al ritmo de desvarma	4	Definir las habilidades y hacia en para un mejor rendimiento
							5	desvanderando en diferentes momentos	5	Identificar en los diferentes momentos y los condiciones en los que se
			4	formación	Identificar en la división y los efectos de la formación y	4 horas	1	Identificar en	1	Practicar en la formación y identificar en cual se tienen
							2	coordinar en el grupo	2	Mejorar en los diferentes puntos para que el grupo no genere choques
							3	delantero llamas en menor rapido	3	Investigar en otro equipo en la rueda de que se vuelva progresivo en
							4	relajando al ritmo de desvarma	4	Crucemos en un plan general al entrenamiento
							5	circuito	5	Practicar en la rueda de poder pasar en juego la prendida
			5							
		FISICO	1	capacidad en fuerza condicional en	Reconocer, velocidad, fuerza	4 horas	1	recorridos como de velocidad	1	Definir en la velocidad en distancia recorridos como
							2	recorridos en bicicleta en rubido	2	Definir en la velocidad en distancia recorridos como en bajada
							3	recorridos en bicicleta para el desarrollo	3	Desarrollar en la fuerza en distancia recorridos en forma
							4	recorridos en bajada	4	Fundamentar en la diferencia recorridos como en donde se van implementados
							5	trabajo física funcional	5	Desarrollar en la fuerza de forma funcional
			2	capacidad en física condicional en	Equilibrio, orientación, reacción, adaptación	4 horas	1	juego para todo no perder el equilibrio	1	Valorar el equilibrio de forma juego
							2	juegos globales riesgo	2	Considerar la orientación como actividad en cambio de perspectiva
							3	circuito de reacción	3	Identificar en fuerza como diferencias frente a cualquier obstáculo
							4	recorridos en el terreno	4	Identificar los diferentes momentos y como hacer en cual se encuentra
							5	juegos de velocidad	5	Mantener la velocidad como una forma de adaptación en diferentes
			3							
			4							
			5							
		TEORICO	1	Reglas Del Ciclomontañismo	Reconocer la normatividad básica del ciclomontañismo	4 horas	1	Historia del ciclismo	1	Conocer el origen del deporte y el objetivo en que se realizan
							2	diferentes campeonatos	2	Identificar en los diferentes campeonatos mundiales
							3	reglas de las diferentes modalidades	3	Investigar los debidos reglas en cada lugar competición
							4	Importancia del reglamento	4	Seguir las líneas en que se encuentra durante la normatividad del ciclismo
							5			
			2	Importancia De la Indumentaria Y Equipamiento Del Ciclismo	Identificar la positiva y la negativa de una de la Indumentaria y el equipamiento	4 horas	1	Importancia de la bandana	1	Valorar los diferentes artículos para su rendimiento
							2	Importancia de la camiseta	2	Valorar los diferentes artículos para un rendimiento en pista
							3	Importancia de los guantes	3	Orientar una forma de cuidado en el artículo
							4	Importancia de los pedales	4	Conocer un cambio de que el artículo en frecuencia para no romperse
							5	Importancia del casco en caso de caída	5	Identificar en que los artículos se utilizan por salud
			3	Clasificación De la Bicicleta Y Sus Partes	Reconocer los diferentes partes de la bicicleta para que sea en un vehículo	4 horas	1	bicicleta de montaña	1	Como son armonizados los vehículos de una bicicleta
							2	bicicleta de ruta	2	Definir en la forma en que modalidad en donde dicho vida
							3	bicicleta bmx	3	Diferenciar la positiva y negativa de una de ruta
							4	bicicleta urbana	4	Evaluar en el beneficio de una modalidad
							5	bicicleta fatbike	5	Identificar en la importancia de una bicicleta
			4	El Ciclismo De Montaña Y Sus Diferentes Modalidades	Conocer los diferentes modalidades para que identifique en que tipo sea su rendimiento	4 horas	1	cross country	1	Reconocer la diferencia que bicicleta responde cada modalidad
							2	Downhill	2	Analizar los diferentes practicas con dicha modalidad en
							3	Trail	3	Fundamentar de vez en vez la bandeja sobre el ciclismo
							4	Enduro	4	Indique que modalidad le gusta en mejor
							5	Bmx	5	Definir bien la manera de cada modalidad
			5							
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Cuidado Por El Medio Ambiente	Generar conciencia de la positiva que se tiene en la naturaleza, identificando, que gracias a ella logramos practicar este deporte	4 horas	1	Porque cuidar el medio ambiente	1	Reflexionar el medio ambiente con el ciclismo montañero
							2	Importancia del ciclismo montañero en la	2	Valorar la naturaleza no solo para el deporte sino para no provee
							3	Importancia de no superar el medio	3	Transformar en esta conciencia de forma positiva
							4	Importancia de no talar	4	Impongan las prendidas en un circuito con un brillito
							5	El disfrute de la naturaleza por medio del	5	Obtengan esta conciencia de siempre mejorar y superar el medio
			2	Inteligencia Vial	Apropiar el montañero en esta área para que no tengan problemas en la vía	4 horas	1	Que es	1	Investigar la información porque esta información la vía para
							2	Importancia de tener una inteligencia Vial	2	Fundamentar en una sustentable como origen
							3	Las señales que debe tener un ciclista	3	Diferenciar las preventivas información
							4	Identificar las diferentes señales de	4	Identificar en diferentes montañeros del inteligencia Vial
							5	Riesgos de señales	5	Compartir en el entorno de los diferentes ciclistas
			3	Trabajo En Equipo	Identificar en la importancia del trabajo en equipo en el montañero	4 horas	1	Que es	1	Dedicar que con un buen trabajo en equipo tiene mejor en carrera
							2	Para que sirve	2	Diferenciar en el vivenciar en principios del trabajo en equipo
							3	Riesgos de trabajo en equipo	3	Compartir diferentes situaciones donde se ven reflejado el trabajo en
							4	La importancia de la comunicación en el	4	Seleccionar diferentes personajes donde se resalte el trabajo en equipo
							5	El valor del equipo	5	Identificar que el trabajo en equipo siempre tiene buenos resultados
			4	Motivación	Implementar dichos valores realizando los grandes logros que se obtienen gracias a ello	4 horas	1	Que es	1	Identificar el éxito de un buen motivación
							2	Para que sirve	2	Reflexionar situaciones en donde se vean beneficiados en situaciones de
							3	Riesgos de motivación	3	Identificar el peligro del éxito
							4	La importancia de la comunicación en la	4	Tener en cuenta la motivación como prioridad
							5	La motivación en los grandes ciclistas	5	Analizar en los diferentes motivaciones de los ciclistas con buenos
			5	Respeto	Mejorar y mantener los grandes beneficios de este valor	4 horas	1	Que es	1	Demostrar que el respeto es privado en cualquier momento
							2	Para que sirve	2	Demostrar el respeto como valor en el fundamento del ciclismo
							3	Riesgos de respeto	3	Identificar el respeto como buena técnica de la convivencia en
							4	La importancia de respetar a nadie al	4	Reflexionar en la manera debido a un compañero respeto
							5	El valor del respeto como equipo	5	Investigar en el respeto al respeto

FECHA DE ENTREGA	1 DE MARZO 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL INSTRUCTOR	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA
MUNICIPIO	QUIPILE



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

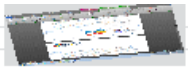
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

INDEPORTES

NIVEL FUNDAMENTACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DECADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	TECNICO	1	Tecnica De Descenso	Descender de las cuestas largas y costosas en diferentes velocidades	20 Horas	1	Asimilacion del Descenso	1	Poseer en todas las habilidades requeridas para descender
							2	Pasos para el control del descenso	2	Diagnosticar los pasos a tener en cuenta para el descenso
							3	Juegos de descenso	3	Perfeccionar las habilidades en el juego
							4	Descensos en diferentes terrenos	4	Identificar los diferentes terrenos diagnosticando cual va mejor a sus habilidades
							5	Descensos en diferentes velocidades	5	Invadir en el uso habilidades para que responda facilmente
			2	Tecnica De Ascenso	Ascender distancias largas y costosas en un tiempo eficiente de acuerdo a la situacion	20 Horas	1	Asimilacion del ascenso	1	Identificar las fallas en la ejecucion del ascenso
							2	Pasos para el control del ascenso	2	Perfeccionar los pasos para que luegue consuma en el terreno
							3	Juegos del ascenso	3	Mostrar las habilidades adquiridas por el descenso en forma de juego
							4	Ascensos en Diferentes terrenos	4	Clasificar las formas basicas para el ascenso en los diferentes terrenos
							5	Ascensos en Diferentes velocidades	5	Perfeccionar diferentes cambios a medio de asertar
			3	Tecnica De Salto	Identificar las diferentes situaciones y terrenos para ejecutar un salto eficiente y eficiente salto	20 Horas	1	Asimilacion del salto	1	Comprender la importancia del salto en la practica de la bicicleta
							2	Pasos para realizar un buen salto	2	Desarrollar las tecnicas basicas del salto
							3	Juegos de salto	3	Poner a prueba la ejecucion por medio del juego
							4	Saltos en diferentes terrenos	4	Diferenciar los diferentes terrenos para adecuar las posiciones
							5	Momentos para realizar un buen salto	5	Identificar terrenos, situaciones para tener un eficaz salto
			4	Velocidad De Reaccion	Mejorar la capacidad de responder a cualquier situacion, en el menor tiempo posible con sus acciones motrices	20 Horas	1	Asimilar la velocidad de reaccion y anticipacion	1	Generar la habilidad de reaccion y anticipacion
							2	Juegos de reaccion	2	Diagnosticar que habilidad poner a prueba en el juego
							3	Circuito de habilidades	3	Combinar su velocidad de respuesta
							4	Circuitos en diferentes terrenos	4	Controlar sus habilidades en diferentes terrenos
							5	Velocidad de reaccion en Descensos y	5	Descubrir en donde obtener mejor rendimiento
			5	Control Y Dominio De La Bicicleta	Aumentar el control y dominio total de la bicicleta	20 Horas	1	Juego de la cola	1	Demostrar el agarre bajo que va obteniendo paso a paso
							2	Juego sobre de velocidad	2	Generar la velocidad optima para un buen alcance
							3	Juego para el lazo	3	Mejorar la agilidad con para alcanzar el lazo
							4	Juego pelotas y tablones	4	Obtener la capacidad para mantenerse y manipular la bicicleta
							5	Juegos saltos varios	5	Desarrollar el control y dominio de forma integral
		TACTICO	1	Motivar e incentivar en grupo	Identificar las diferentes formaciones para que asumas sus roles De acuerdo a sus condiciones	4 Horas	1	Identificar roles	1	Aprender a actuar en equipo
							2	Formaciones	2	Aprender sus habilidades para alcanzar la victoria
							3	Formaciones en cuña	3	Identificar su rol como equipo
							4	Formaciones en fila	4	Entender en el ataque, defensa para ser un buen integrante
							5	Formaciones escalar	5	Considerar de forma integral su seguridad y entorno
			2	Acordar en grupo	Coordinar en las diferentes salidas en conjunto de acuerdo a sus condiciones	4 Horas	1	Identificar roles de roles	1	Mantener siempre el mismo objetivo para la victoria
							2	Coordinar en el grupo	2	Conocer las habilidades De todos sus compañeros de equipo
							3	De lo mas lento a lo mas rapido	3	Diferenciar las velocidades que nos sea lo mas optimo del grupo
							4	Juego saltar el aro de diferentes	4	Perfeccionar cada vez mas optimo, condiciones como equipo
							5	Formaciones en el	5	Identificar en las diferentes posiciones como equipo
			3	Desarrollar en grupo	coordinar en las diferentes salidas en conjunto de acuerdo a sus habilidades	4 Horas	1	Identificar roles Diferentes De roles	1	Mantener los diferentes de forma integral
							2	Coordinar en el grupo	2	Reconocer en todos y con los mismos que tienen en equipo para que
							3	De lo mas lento a lo mas rapido	3	Detallar las diferencias que hay en cada velocidad
							4	Juego saltar el aro de diferentes	4	Definir las debilidades y fortalezas para un mejor rendimiento
							5	Desarrollar en diferentes terrenos	5	Identificar en diferentes terrenos y las condiciones en las que
			4	formaciones y	identificar, clasificar y fortalecer las formaciones en	4 Horas	1	Identificar roles	1	Practicar diferentes formaciones y identificar con cual se
							2	Coordinar en el grupo	2	Manejar las diferentes pasos para que el grupo organice
							3	De lo mas lento a lo mas rapido	3	Intercambiar estas organizarse a medio de que se vuelva
							4	Juego saltar el aro de diferentes	4	Fortalecer en el piso, guiados al entrenamiento
							5	Circuito	5	Fortalecer en medio de poder conocer en nuevo lo aprendido
			5							
		FISICO	1	capacidades físicas condicionales	Resistencia, velocidad, fuerza	4 Horas	1	Ejercicios con los de velocidad	1	Asimilacion de la velocidad mediante ejercicios cortos
							2	Ejercicios largos De resistencia	2	Asimilacion de la resistencia mediante ejercicios largos
							3	Ejercicios realizados para el Desarrollo	3	Desarrollo de la fuerza mediante terrenos realizados, base
							4	Ejercicios medios	4	Invadir en ejercicios de diferentes ejercicios Donde se vean
							5	Trabajo físico funcional	5	Desarrollo de la fuerza de forma funcional
			2	capacidades físicas coordinativas	Equilibrio, coordinación, reacción, adaptación	4 Horas	1	Juego en el piso con el cuerpo, el equilibrio	1	Valorar el equilibrio en de forma propia
							2	Juego la gallina la carga	2	Considerar la coordinacion como buena solución de problemas
							3	Circuito de reacción	3	Identificar la buena formación en un punto fijo en movimiento
							4	Ejercicios largos en diferentes terrenos	4	Identificar los diferentes terrenos y considerar en cual subir
							5	Juegos de velocidad	5	Mantener la velocidad de reaccion en sus formas de adaptacion en
			3							
			4							
			5							
		TEORICO	1	Reglas Del Ciclomontañismo	Reconocer la normatividad aplicada al ciclomontañismo	4 Horas	1	Historia Del ciclismo	1	Conocer el origen del Deporte y el objetivo de cada uno de ellos
							2	Diferentes competencias	2	Invadir en diferentes Diferentes competencias nacionales e
							3	Reglas de las Diferentes modalidades	3	Interpretar las Reglas para en cualquier competencia
							4	Importancia del reglamento	4	Seas serias riesgos que tengas en cuenta la normatividad del
							5			
			2	Importancia De La Indumentaria Y Equipamiento Del Ciclista	Identificar los positivos y los negativos de usar la indumentaria y el equipamiento	4 Horas	1	Importancia de la bandana	1	Valorar los diferentes accesorios para su uso diario
							2	Importancia de la camisa	2	Valorar los diferentes accesorios para sus padres lesiones
							3	Importancia de los zapatos	3	Clasificar a cual parte de su cuerpo cuenta el accesorio
							4	Importancia de los pedales	4	Conocer las consecuencias que el accesorios importante para su
							5	Importancia del casco guantes, gafas	5	Identificar cuantos accesorios valiosos para salud
			3	Clasificacion De La Bicicleta Y Sus Partes	Reconocer las diferentes partes de la bicicleta para que analice sus ventajas	4 Horas	1	Bicicletas de montaña	1	Conocer en su totalidad las ventajas de esta bicicleta
							2	Bicicletas de ruta	2	Definir en facilmente a que modalidad pertenece de la cada
							3	Bicicletas bmx	3	Describir lo positivo y negativo de esta Deporte
							4	Bicicletas de playa	4	Investigar en el transcurso de la modalidad
							5	Bicicletas de fatbike	5	Identificar la importancia de estas bicicletas
			4	El Ciclismo De Montaña Y Sus Diferentes Modalidades	Conocer las diferentes modalidades para que identifiques en que se basa su entrenamiento	4 Horas	1	Cross country	1	Definir en facilmente a que bicicleta pertenece cada modalidad
							2	Downhill	2	Asociar las diferentes practicas con Ciclismo modalidades
							3	Trail	3	Invadir en el cada vez mas a fondo con el ciclismo
							4	Enduro	4	Indagar que modalidad le parece mejor
							5	Otros	5	Definir facilmente cada modalidad
			5							
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Cuidado por El Medio Ambiente	Generar conciencia de lo positivo que es la naturaleza, identificando que gracias a ella logramos practicar este	4 Horas	1	Porque cuida el medio ambiente	1	Relacionar el medio ambiente con el ciclomontañismo
							2	Importancia del ciclismo Ligado con la	2	Valorar la naturaleza en cada uno en el Deporte y no romper con
							3	Importancia de encuentro del medio	3	Transformar en la cultura de forma positiva
							4	Importancia de reciclar	4	Improgresito que hacer en el caso con los familia
							5	El cuidado de la naturaleza por medio	5	Obtener en la conciencia de siempre cuidar y proteger el
			2	Interpretación Vial	Apropiarse de las normas establecidas para que no tengas problemas en la via	4 Horas	1	Quienes	1	Interpretar las diferencias porque en las diferencias le sirve
							2	Importancia de tener una referencia	2	Invadir en el cada vez mas a fondo con el ciclismo
							3	Las señales que debe tener un ciclista	3	Mantener siempre estas diferencias
							4	Identificar las diferencias señales de	4	Detallar las diferencias importantes de interpretación vial
							5	Juego de señales	5	Comprender las señales de las diferencias ciclistas
			3	Trabajo en Equipo	Identificar la importancia del trabajo en equipo en diferentes situaciones	4 Horas	1	Quienes	1	Definir en que consiste trabajo en equipo para el ciclismo
							2	Para que sirve	2	Determinar facilmente los pasos del trabajo en equipo
							3	Juego de trabajo en equipo	3	Comprender diferentes situaciones donde se ve reflejado el
							4	La importancia de la comunicación en	4	Seleccionar diferentes preguntas donde se analice el trabajo
							5	El valor del equipo	5	Identificar que el trabajo en equipo siempre tiene buenos
			4	Motivacion	Implementar ciclos valorativos para todos los juegos logren que sea Mas que gusto a estar	4 Horas	1	Quienes	1	Identificar el porque de las motivaciones
							2	Para que sirve	2	Relacionar situaciones en donde se ven familia unida
							3	Juego de motivacion	3	Identificar el apoyo del ciclista
							4	La importancia de la comunicación en	4	Tener siempre motivaciones como grupo del
							5	La motivacion en los cuales ciclistas	5	Analizar las diferentes motivaciones de los ciclistas mas
			5	Respeto	Mejorar y mantener los grandes beneficios de este valor	4 Horas	1	Quienes	1	Demostrar quien es el mejor compañero en cualquier entorno
							2	Para que sirve	2	Determinar si el respeto como elemento fundamental de la clase
							3	Juego de respeto	3	Identificar el respeto como fundamental hacia de la convivencia
							4	La importancia de respetar a todo el	4	Relacionar facilmente de todos sus opiniones en respeto
							5	El valor del respeto como equipo	5	Interpretar siempre el respeto

FECHA DE ENTREGA	1 DE MARZO 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA
MUNICIPIO	QUIPILE



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

INDEPORTES

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DECADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	TECNICO	1	Tecnica De Descenso	Descender distancias largas y cortas en diferentes velocidades	20 Horas	1	Nominacion Del descenso	1	Descubrir sus habilidades enfocadas para descender
							2	Pasos para el control de descenso	2	Diagnosticar los pasos a tener en cuenta para el descenso
							3	Juego de Descenso	3	Aplicar las habilidades en el juego
							4	Descender en diferentes terrenos	4	Identificar los diferentes terrenos. Diagnosticando cual va emplear a sus habilidades
							5	Descender en diferentes velocidades	5	Incrementar sus habilidades para que en pocos facilmente
			2	Tecnica De Ascenso	Ascender distancias largas y cortas en su diferentes eficiente de acuerdo a la situacion	20 Horas	1	Nominacion Del ascenso	1	Identificar las fallas en la tecnica del ascenso
							2	Pasos para el control del ascenso	2	Aplicar los pasos para que la pagas con mas eficiencia
							3	Juego Del ascenso	3	Mostrar las habilidades adquiridas por el descenso en forma de juego
							4	Ascender en Diferentes terrenos	4	Clasificar las formas basicas para el ascenso en los diferentes terrenos
							5	Ascender en Diferentes velocidades	5	Evaluar los diferentes cambios a modo de asesorar
			3	Tecnica De Salto	Identificar las Diferentes situaciones y tiempos para ejecutar un efectivo y eficiente salto	20 Horas	1	Nominacion Del salto	1	Completar la fundamentacion adecuada para desarrollar la velocidad
							2	Pasos para realizar un buen salto	2	Desarrollar las tecnicas basicas del salto
							3	Juego de salto	3	Poner a prueba lo aprendido por medio del juego
							4	Saltar en Diferentes terrenos	4	Diferenciar los diferentes terrenos para adecuar las posiciones
							5	Momentos para realizar un buen salto	5	Identificar terrenos simulaciones para tener mejores salto
			4	Velocidad De Reaccion	Mejorar la capacidad de responder a cualquier situacion, es poder alto con maximas cargas	20 Horas	1	resolver de forma	1	Conocer la habilidad de pensar rapido y resolver de forma
							2	Juegos de reaccion	2	Diagnosticar que habilidad posee a poner a prueba en el juego
							3	Circuito de habilidades	3	Comparar su velocidad de respuesta
							4	Circuitos en Diferentes	4	Construir sus habilidades en Diferentes terrenos
							5	Velocidad de reaccion	5	Descubrir a donde obtener mejor aprendizaje
			5	Control Y Dominio De La Bicicleta	Aumentar el control y dominio total de la bicicleta	20 Horas	1	Juego de Equilibrio	1	Demostrar el aprendizaje que ha obtenido poco a poco
							2	Juego rueda de	2	Conocer la velocidad optima para no ser lesionado
							3	Juego para el tacto	3	Mejorar la capacidades para ser un atleta
							4	Juego reflejos y	4	El Mejorar la capacidad para ser mas optimo y mantener la agilidad
							5	Juego para ganar	5	Desarrollar el espiritu de competitivo de forma integral
		TACTICO	1	Montar en bicicleta en grupo	Identificar las Diferentes formaciones para que asumas sus roles de acuerdo a sus condiciones	4 Horas	1	Identificar roles	1	Aprender a ir en juego en equipo
							2	Formacion	2	Aprender que tactica aplicar para obtener la victoria
							3	Formacion en cuña	3	Identificar sus roles como equipo
							4	Formacion Doble	4	Identificar estrategias optimas para no bajar el ritmo de
							5	Formacion circular	5	Conocer de forma integral sus juegos y conocer de
			2	acordarse en grupo	Conocer en si las Diferentes salidas como equipo de acuerdo a sus condiciones	4 Horas	1	Identificacion de roles	1	Mantenerse siempre en el ritmo optimo para la victoria
							2	Conocimiento del terreno	2	Conocer las habilidades de todos sus compañeros en diferentes
							3	De la mas lenta a la	3	Diferenciar las velocidades que maneja los pulsos del grupo
							4	Importancia del ritmo de	4	Planear cada vez opciones condiciones como equipo
							5	Formacion lineal	5	Identificar las Diferentes posiciones como equipo
			3	Descubrir en grupo	conocer en si las Diferentes tacticas como equipo de acuerdo a sus habilidades	4 Horas	1	Identificacion de roles	1	Manejar en los Diferentes Descensos de forma integral
							2	Conocimiento del terreno	2	Reconocer en que lugar y en donde se puede aumentar
							3	De la mas lenta a la	3	Detallar las Diferencias que cansa cada velocidad
							4	Importancia del ritmo de	4	Definir las debilidades y/o fallas para un mejor entrenamiento
							5	Descubrir en	5	Identificar los diferentes terrenos y las condiciones en las que
			4	formacion v	Identificar si la eficiencia y la eficacia de la formacion en v	4 Horas	1	Identificacion de roles	1	Plantear Diferentes formaciones y identificar como cuidar
							2	Conocimiento del terreno	2	Mantener las Diferentes pausas, que pueda tomar en cualquier
							3	De la mas lenta a la	3	Interactuar en Participar en la a modo de que se vuelva
							4	Importancia del ritmo de	4	Presentar terrenos y/o guetos alrededor del evento
							5	Circuito	5	Practicar en a modo de saber como se maneja la carretera
			5							
		FISICO	1	Angulo Del Ciclomontañismo	Reconocer la normatividad aburrida al ciclomontañismo	4 Horas	1	Nominacion del ciclismo	1	Conocer el reglamento Del deporte y el objetivo principal
							2	Diferentes	2	Evaluar cada una las Diferentes competencias nacionales e
							3	Tipos De Las Diferentes	3	Interactuar en Diferentes tipos de competencias
							4	Importancia Del	4	Seguir unas reglas que tengan en cuenta la normatividad Del
			2	Importancia De La Indumentaria Y Equipamiento Del Ciclismo	Identificar lo positivo y lo negativo de usar la indumentaria y el equipamiento	4 Horas	1	Importancia De la	1	Valorar los Diferentes articulos que se van a emplear
							2	Importancia De la	2	Valorar los Diferentes articulos por sus pulsos locales
							3	Importancia De los	3	Diferenciar que parte De su cuerpo cuenta el articulo
							4	Importancia De los	4	Generar una conciencia que el articulo es importante para su
							5	Importancia Del casco	5	Identificar que los articulos son validos para salud
			3	Clasificacion De La Bicicleta Y Sus Partes	Presentar las Diferentes partes De la bicicleta para que aprendan sus ventajas	4 Horas	1	bicicletas De montaña	1	Conocer las partes de todos los tipos de ruta bicicleta
							2	bicicletas De ruta	2	Definir facilmente a que modalidad se puede dicha cada
							3	bicicletas bmx	3	Describir lo positivo y negativo De cada deporte
							4	bicicletas urbanas	4	Identificar el beneficio De cada modalidad
							5	bicicletas fat bike	5	Identificar la importancia De cada bicicleta
			4	El Ciclismo De Montaña Y Sus Diferentes Modalidades	Conocer las Diferentes modalidades para que identifiquen en que se basan su entrenamiento	4 Horas	1	cross country	1	Definir facilmente a que bicicleta se puede cada modalidad
							2	Downhill	2	Asociar las Diferentes pruebas con dicha modalidades
							3	Trail	3	Evaluar en cada una mas a fondo sobre el ciclismo
							4	Enduro	4	Indagar en modalidad le suenan menos
							5	Bmx	5	Definir facilmente cada modalidad
			5							
		PSICOSOCIALVOLUTIVO	1	Cuidado Por El Medio Ambiente	Conocer como cuidar De la positiva que no la salvaguarda, identificando que gracias a ella logramos practicar el	4 Horas	1	Porque cuidar el medio	1	Relacionar el medio ambiente con el ciclomontañismo
							2	Importancia Del	2	Valorar la salvaguarda medio por el De poder salir a pequeños
							3	Importancia De	3	Transformar una conciencia De forma positiva
							4	Importancia De practicar	4	Compartir la importancia De cuidar con su familia
							5	El Cuidado De la	5	El Mantener una conciencia De siempre respetar y proteger el
			2	Inteligencia Vial	Apoyar en el reconocer en el tiempo para que no tengas problemas en la via	4 Horas	1	Quienes	1	Interactuar en las diferentes peligros que existen en el momento de salir
							2	Importancia De la vial	2	Involucrar De Lado a su familia como amigos
							3	Las señales que Debe	3	Mantener siempre en las diferentes
							4	Identificar las Diferentes	4	Detallar las Diferentes requerimientos De vialidad en la vial
							5	Juego De señales	5	Comparar las normas De las Diferentes calles
			3	Trabajo En Equipo	Identificar en la importancia del trabajo en equipo en diferentes situaciones	4 Horas	1	Quienes	1	De Descubrir con sus pares trabajo en equipo cuales importan
							2	Para que sirve	2	Reforzar en el fortalecer de las personas Del trabajo en equipo
							3	Juego De Trabajo en	3	Comparar Diferentes situaciones Donde se vea enfocado en el
							4	La importancia De la	4	Seleccionar Diferentes personas Donde se pueda trabajar en
							5	El valor Del equipo	5	Justificar que el trabajo en equipo siempre tiene buenos
			4	Motivacion	Implementar la Ciclovia para realizarlo en grupo donde logren conformar grupos a nivel	4 Horas	1	Quienes	1	Identificar el gusto De una buena motivacion
							2	Para que sirve	2	Relacionar situaciones en Donde se vea familiarizado
							3	Juego De motivacion	3	Identificar el porque Del gusto
							4	La importancia De la	4	Tener siempre la motivacion como prioridad
							5	La motivacion en los	5	Analizar las Diferentes motivaciones Donde cada una