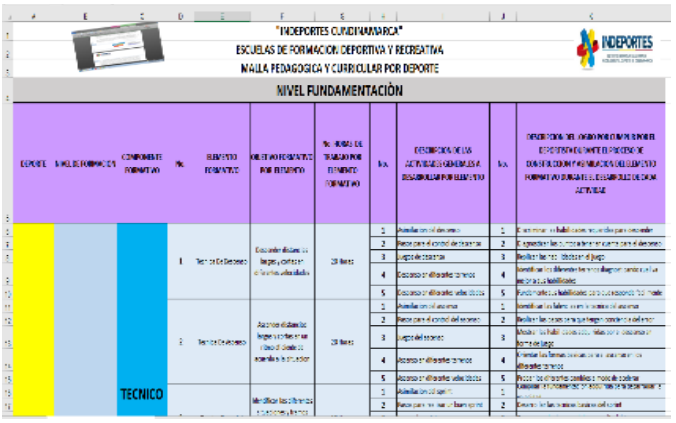
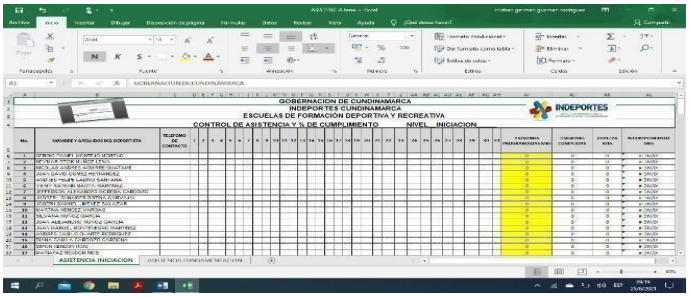
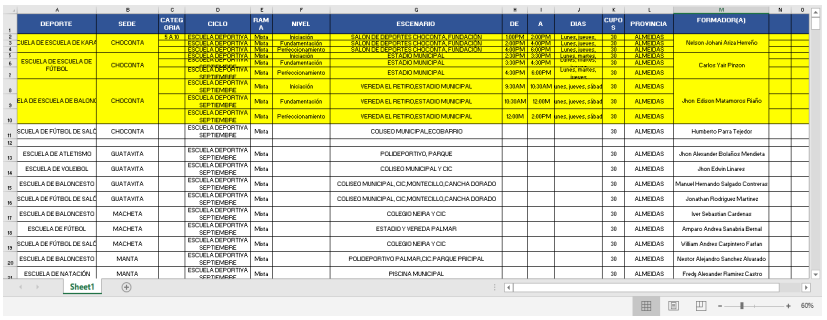
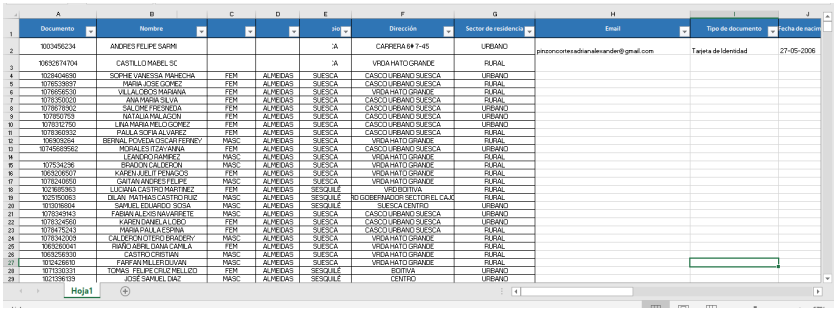
EVIDENCIAS INFORME 10 MES DE NOVIEMBRE - CTO 314-2022			
Nombre del contratista	CRISTIAN GERMAN GUZMAN RODRIGUEZ		
Número de identificación	1.072.423.800	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadanía
Período informado	01/11/2022 al 30/11/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000244 -2022003160

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

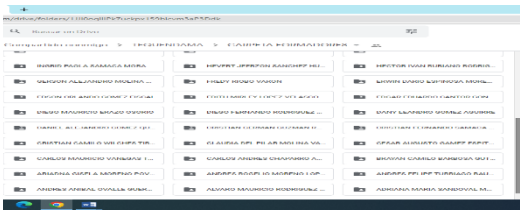
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio 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://drive.google.com/file/d/1e226BF7hV_DiiUqC0kpQ29h3S7qlOwFC/view?usp=sharing
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/1sQetzDJQOYhh_zPp4pHaPVSOEuAg3Xek/edit?usp=sharing&ouid=118047508631895540983&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:  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION https://docs.google.com/spreadsheets/d/1sYlUn7VDEGnoLeNf0h7LSSmUCUU_OKux/edit?usp=sharing&ouid=118047508631895540983&rtpof=true&sd=true

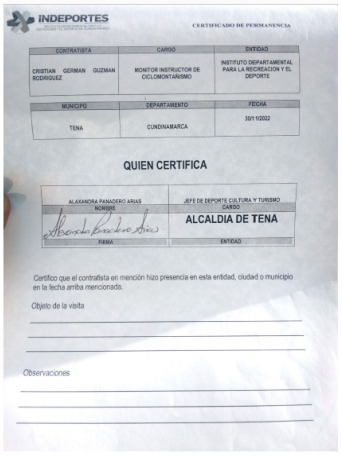
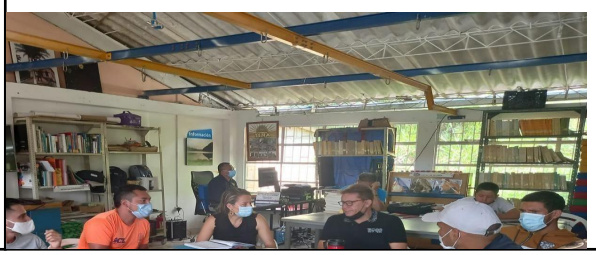
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas 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:   https://docs.google.com/spreadsheets/d/1gsV4L6FK6eLAC1tyek5O8mdGNx-fhDrE/edit?usp=sharing&ouid=118047508631895540983&rtpof=true&sd=true https://docs.google.com/spreadsheets/d/1rDtm3QzTDYS-ivhaSG9pmmngKi-gjOKR/edit?usp=sharing&ouid=118047508631895540983&rtpof=true&sd=true https://docs.google.com/spreadsheets/d/1s80RdwLq-E4pGWuP-ZTcVRnSS6XoufzR/edit?usp=sharing&ouid=118047508631895540983&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:

	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO ABRIL NIVEL iniciacion

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES
1	Saira Sanchez Castellano	3142352431	1			1	1	1		1			1	1						0	1	1		1	1	1								12	11	1
2	Salome Escobar Melo	3224567856	1			1	1	1		1			1	1						1	1	1		1	1	1								12	12	0
3	Sanara Hernandez	3102345678	1			1	1	1		1			1	1						1	1	1		1	1	1								12	12	0
4	Sara Vasquez Parra	3214564357	1			1	1	1		1			1	1						1	1	1		1	1	1								12	12	0
5	Shaik Martinez Rivera	3167894578	1			1	1	1		1			1	1						1	1	1		1	1	1								12	12	0
6	Sofia Barragan	3224567869	1			1	1	0		1			1	1						1	1	1		1	1	1								12	11	1
7	Sofia Castillo	3225678945	1			1	1	1		1			1	1						1	1	1		1	1	1								12	12	0
8	Tatiana Diaz	3165437890	1			1	1	1		1			0	1						0	1	1		1	1	1								12	10	2
9	Samuel Sierra	3225463452	1			1	1	1		1			1	1						1	1	1		1	1	1								12	12	0
10	Samuel Sosa	3107500680	1			1	0	1		0			1	1						1	1	1		1	1	1								12	10	2
11	Santiago Sierra	3214567456	1			1	1	1		1			1	1						1	1	1		1	1	1								12	12	0
12	Victor Gonzalez	3228495614	1			1	1	1		1			1	1						1	1	1		1	1	1								12	12	0
13	Braiden Daniel Lopez	3214567564	1			1	1	1		1			1	1						1	1	1		1	1	1								12	12	0
14	Cristian Huertas	3142425674	1			1	1	1		1			1	1						1	1	1		1	1	1								12	12	0
15	Jerronimo Diaz	3228382342	1			1	1	1		1			1	1						0	1	1		1	1	1								12	11	1
16																																		0	0	0
17																																		0	0	0
18																																		0	0	0
19																																		0	0	0
20																																		0	0	0

https://drive.google.com/drive/folders/1QfY977OxLr3T7d3o9GFhYyw37Rk-uF1z?usp=sharing

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/1m5jway29rB_AxF6xx9I8r-S8zT6cbao5?usp=sharing
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 PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES MATERIALES Y RECURSO

	https://drive.google.com/drive/folders/1gMKJHGVGgq4FEABxyj7ZUvv7UrDYgCq6?usp=sharing
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 		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 EVIDENCIA9 https://docs.google.com/spreadsheets/d/19YyzYUjlwz80Hv5DtvvK9gORVxTCbkBx/edit?usp=sharing&ouid=118047508631895540983&rtpof=true&sd=true
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.	 INDEPORTES CERTIFICADO DE PERMANENCIA CONTRATISTA: CRISTIAN GERMAN GUZMAN RODRIGUEZ CARGO: MONITOR INSTRUCTOR DE CICLOMONTANISMO ENTIDAD: INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE MUNICIPIO: TENA DEPARTAMENTO: CUNDINAMARCA FECHA: 30/11/2022 QUIEN CERTIFICA NOMBRE: ALEXANDRA PANADERO ARIAS CARGO: JEFE DE DEPORTE CULTURA Y TURISMO FIRMA ENTIDAD: ALCALDIA DE TENA Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada. Objeto de la visita Observaciones  LA SUSCRITA JEFE DE DEPORTE CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE TENA CUNDINAMARCA CERTIFICA Que CRISTIAN GERMAN GUZMAN RODRIGUEZ, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.072.423.800 expedida en la Mesa, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLOMONTANISMO, durante el periodo comprendido entre 01 al 30 de Noviembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 30 días del mes de Noviembre de 2022. ALEXANDRA PANADERO ARIAS Jefe Deporte Cultura y Turismo TENA PUEBLO DORADO https://drive.google.com/file/d/1rbq6yOTtgofMTQv61aFB48y0VPhRuXSp/view?usp=share_link
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	ANEXO 11– EVIDENCIAS: 

	https://drive.google.com/drive/folders/1SUqyZmwZ8717O5Q680pyYLBigxl0dN7s?usp=sharing
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	ANEXO 12– EVIDENCIAS: EVIDENCIA12  mipg modelo integrado de planeación y gestión El servicio público es de todos Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión Hace constar que: Cristian Germán Guzman Rodriguez Participó y completó con éxito el Módulo de Auditoría del curso virtual del **Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG** MIPG VERSIÓN II (2021) Bogotá D.C., 08 de septiembre 2022 María del Pilar García González Directora de Gestión y Desempeño Institucional https://drive.google.com/file/d/14CepUW4KVm90FsGxWSJB93HOcsVlt3Qa/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1sO9QX_veMTwbG8yyJvtSvxO-uZ9bAXkt/view?usp=sharing
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:  INDEPORTES Versión 005 26/01/2022 **INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL** **CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN** **INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 7 de 8** **CONTRATO No. 314 de 2022** **Nombre del Contratista**: Cristian German Guzman Rodriguez **Identificación del Contratista (C.C. / NIT)**: 1072423800 **Nombre y Cargo del Supervisor**: Juan Francisco Méndez Laspriella, Tecnico Operativo **Número del Contrato**: 314 - 2022 — **Pago Número**: 7 — **De**: 8 **Periodo Informado**: 01-de Agosto al 30-de Agosto — **No. De Registro Presupuestal**: 2022000244 Cuenta Bancaria y Entidad: 055048840048123 Banco Davivienda — **Corriente**: — **Ahorros**: x Valor del Pago: UN MILLON SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS ($1.714.000) M/CTE. **Fecha Acta Inicio**: 7 de febrero del 2022 — **Fecha de Terminación Vigencia Inicial**: 6 de septiembre Prórroga: **SI** — **NO** x — **Fecha de Terminación prórroga**: N/A Adición: **SI** — **NO** x — **Valor Adicionado**: N/A Suspensiones: **SI** — **NO** x — **Periodo de Terminación**: N/A **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 REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA. **Obligaciones especificas** — **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, — Por medio de visitas presenciales en las instituciones educativas se siguen realizando las convocatorias para

	https://docs.google.com/document/d/1C1QQTw6rpr4AgGe8ua-msRyS4KEzKuRf/edit?usp=share_link&ouid=118047508631895540983&rtpof=true&sd=true
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.	ANEXO 15– EVIDENCIAS  Bogotá, 03 de Octubre de 2022 **CUENTA DE COBRO Nº 08** INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA NIT.900.294.884 DEBE A: CRISTIAN GERMAN GUZMAN RODRIGUEZ CC 1.072423900 Por concepto de cobro Nº 08 del contrato de prestación de servicios Nº 314 de 2022, comprendido entre el 01/09/2022 al 30/09/2022 periodo en el cual preste mis servicios en el municipio de Tena Cundinamarca. Favor consignar estos recursos en la cuenta de ahorros No. 055048840048123 7 del Banco Davivienda. SON: UN MILLON SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS ($ 1.714.000) M/CTE. **Nota:** Me permito solicitar aplicar lo dispuesto El Art. 206, 329, 330, 332, 387 y 383 del Estatuto Tributario, al igual que lo dispuesto en el artículo 4 del Decreto 2271 de 2009 y el Decreto 1273 de 2018, por medio del cual se hicieron cambios a los aportes al sistema de Seguridad Social de los trabajadores independientes. Manifiesto que: - Me clasifico en la cédula de rentas de trabajo teniendo en cuenta la definición del art. 103 del Estatuto Tributario - Que no he contratado o vinculado dos (2) o más trabajadores asociados a la actividad. - El IBC de la seguridad social presentada corresponde al 40% del valor mensual contratado. Atentamente, Cristian Guzmán **CRISTIAN GERMAN GUZMAN RODRIGUEZ** CC:1.072 423 900 No responsable de IVA Dirección: Cr 21 No 2- 55 Barrio el Recreo Municipio: La Mesa https://docs.google.com/document/d/1U8Y9RprsynPQAoo5BFfnDVlQk7Eg7Qsd/edit?usp=share_link&ouid=118047508631895540983&rtpof=true&sd=true

HORARIO



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

DEPORTE / MODALIDAD: CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO: TENA
NOMBRE DEL FORMADOR: CRISTIAN GERMAN GUZMAN

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	PARQUE PRINCIPAL		COLICEO LA GRAN VIA		PARQUE PRINCIPAL			
4:00 PM A 7:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO	PARQUE PRINCIPAL		COLICEO LA GRAN VIA		PARQUE PRINCIPAL			
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

Hoja1

COBERTURA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

ABRIL

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	2		5	2										7
8 AÑOS	3	5		3	5										8
9 AÑOS	5			5											5
10 AÑOS	4			4											4
11 AÑOS		1			1										1
12 AÑOS															0
13 AÑOS															0
14 AÑOS		6			6										6
15 AÑOS	4			4											4
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES															35

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 Cartellano	1142352431	COLOMBIA	INFANCIA	CR 15 #4A-39	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Salome Escobar Mola	1024567586	COLOMBIA	INFANCIA	ADOS CAMINOS FINCA PONDEROS	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Sara re Hernandez	1102944570	COLOMBIA	INFANCIA	CLL 4 # 21-49	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Sara Vargas Parra	1214544387	COLOMBIA	INFANCIA	MZ 5 CASA 8 LA GROUIDEA	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Sharik Martinez Rivero	1167944578	COLOMBIA	INFANCIA	CENTRO	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Sofia Barroso	1124567869	COLOMBIA	INFANCIA	VEREDA SAN ESTEBAN	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Sofia Cartilla	1122567945	COLOMBIA	INFANCIA	CLL 7 #9-15	B+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Tatiana Diaz	1165437890	COLOMBIA	INFANCIA	CR 9 #5-35	A+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Samuel Sierra		COLOMBIA	INFANCIA	CLL 5 #21-66	O+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Samuel Sora	1107500660	COLOMBIA	INFANCIA	VEREDA EL TRAN	O+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Santiago Sierra	1214567456	COLOMBIA	INFANCIA	LA SIERRA	B-		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Victor Gonzalez	1122498614	COLOMBIA	INFANCIA	LA SIERRA	O+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Braiden Daniel Lopez	1214567564	COLOMBIA	INFANCIA	LA SIERRA	O+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Cristian Huertas	1142342567 4	COLOMBIA	INFANCIA	LA SIERRA	O+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Jeronimo Sora	1122322342	COLOMBIA	INFANCIA	LA SIERRA	A+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Alejandra Ramera Cayenas	1475219656	COLOMBIA	INFANCIA	LA PERLA	O+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Andrés Felipe Herrera	1115696548	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	EL HATO	O+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Brayan Gutiérrez	1107500665	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	9 ZAPATA	0+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Cristian Benavides	1122526532	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	LA PERLITA	O+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Daniel Santiago Varaz	1104512696	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	ALVAREZ DIAZ	B-		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	David Salina	1144141095	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	EL RECREO	O+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Jark Alejandro Sánchez	1101854692	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	MZ E CAS 14 # VILLAS	A+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Juan David Ramera Cayenas	1225625696	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	LA VIRGEN	A+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Juan Manuel Larrea	1145200956	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	MZ 2 CASA 1 ATO GRANDE	O+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Juan Ricardo Diazgranda	1125924715	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	VEREDA GUAYBALA	O+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Juliana Valentina Pedraza Muñoz	1152464520	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	CLL 22 RECREO	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Lenula salgado garcia	1145822695	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	VEREDA LA TRINIDAD	A+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Laura Daniela Palacios	1104424859	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	7 TIPO C CASA 4 9 VILLAS NUEVO SIG	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Laura Sofia Guerra Rubio	1165849526	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	CLL 2 # 21-46 BARRIO RECREO	AB+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Leonardo Castellanos	1102760767	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	HATO GRANDE	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Maria Jara Castilla	1122375545	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	LA VIRGEN	AB+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Maria Valentina Ibagon	1152435674	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	VEREDA EL PALMAR	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Mariana Marana Bello	1119676756	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	VEREDA EL PALMAR	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Mias Talaia Gómez	1124324567	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	VEREDA EL PALMAR EL REFUGIO	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Miguel Leon Lopez	1102569543	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	CR 2 E # 9-13	O+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Angie Cruz Rodriguez	1122519632	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	CLL 5 # 10-101	B+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Brayan Santiago Rodriguez	1124534789	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	SAN JAVIER	O+		Ha
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Cristian Santiago Huertas	1114567839	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	CR 2 # 9-14	0-		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Diego Mola	1145679900	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	BARRIO TOLEDO	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Dongo Ruy Caldas	1019672435	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	S DEL NUEVO SIGLO MZ B CA	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Donso Valentina Mola	1107500660	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	CA ARCADIA VEREDA NIGUERO	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Dran Nicol Bravo	1125465921	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	NUEVA ZELANDA	O+		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Daniel Esteban Castillo	1145219635	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	CLL 82B 43	B-		F
TEQUENDAMA	QUIPILE	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA	CICLOMONTAÑISMO	Diego Felipe Rodriguez	1002519635	COLOMBIA	ADOLESCENCIA	LA VIRGEN	O+		Ha

EVIDENCIA FOTOGRAFICA GRUPO INICIACIÓN







GRUPO FUNDAMENTACION









GRUPO ESPECIALIZACION









EVIDENCIA IMAGEN INDEPORTES







PLAN MENSUAL OCTUBRE- NOVIEMBRE

DESARROLL	PARTE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TECNICOS				
			TREABAJO DE TECNICA			
			DE FRENADO			
		ELEMENTOS TACTICOS				
			TECNICA DE CARRERA			
			TECNICA DE DESCENSO			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: Cristian Guzmán

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

MES					OCTUBRE	MUNICIPIO: TENA CUNDINAMARCA				
LUGAR:					SEO LA GRAN VIA - PARQUE PRIN	HORARIO DE PRACTICA: 2:00 A 4:00 PM, 4:0 A 6:00 PM				
NIVEL					INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES					OCTUBRE		OCTUBRE		OCTUBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON							
			MOVILIDAD ARTICULAR							
			CALENTAMIENTO							
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TECNICOS								
			TREABAJO DE TECNICA							
			DE FRENADO							
		ELEMENTOS TACTICOS								
			TECNICA DE CARRERA							
			TECNICA DE DESCENSO							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR: Cristian Guzmán

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

MES				NOVIEMBRE		MUNICIPIO: TENA CUNDINAMARCA					
LUGAR:				OLISEO LA GRAN VIA - PARQUE PRINCIPA		HORARIO DE PRACTICA: 2:00 A 4:00 PM, 4:0 A 6:00 PM					
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTAC	X	PERFECCIONAMIENTO	X		
CLASES				NOVIEMBRE		NOVIEMBRE		NOVIEMBRE			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO								
			RESPONSABILIDAD								
			COMPAÑERISMO								
			JUSTICIA								
			COOPERACION								
			LEALTAD								
			TRABAJO EN EQUIPO								
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD								
			OBEDIENCIA								
			AUTODISCIPLINA								
			PARTICIPACIÓN								
			PERSEVERANCIA								
			AUTODOMINIO								
			RECOMPENSA								
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON								
			MOVILIDAD ARTICULAR								
			CALENTAMIENTO								
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO								
			RITMO								
			EQUILIBRIO								
			ORIENTACION								
			DIFERENCIACION								
			REACCIÓN								
			ADAPTACIÓN								
			FUERZA								
		CAPACIDADES CONDICIONALES	VELOCIDAD								
			FLEXIBILIDAD								
			RESISTENCIA								
		ELEMENTOS TECNICOS									
			TREABAJO DE TECNICA								
			DE FRENADO								
		ELEMENTOS TACTICOS									
			TECNICA DE CARRERA								
			TECNICA DE DESCENSO								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION								
			JUEGOS TRADICIONALES								
			ACTIVIDADES ARTISTICAS								
			CIRCUITOS RECREATIVOS								
			FESTIVALES RECREATIVOS								
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)								

FIRMA FORMADOR: Cristian Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25 de noviembre de 2022					**Lugar: Parque principal tena**		
Tema: Desarrollo motriz y fundamentos tecnicos del ciclismo de montaña					**N° de deportistas: 18**		
INICIACION	x	**FUNDAMENTACION**			**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 31**
Objetivo: Desarrollar la motricidad de los niños mediante la coordinacion en la bicicleta							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Inteligencia vial		Justicia		Motivacion	x	Cuidado por el medio ambiente	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x		**4**	**Repeticiones**	**10**
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. calentamiento general	Ritmo			6	Repeticiones	4
4.calentamiento especifico	Diferenciaciòn	x		5	Repeticiones	4
5. Motricidad fina y grueza en la bicicleta	Cambio		Tiempo	10	Repeticiones	5
6. Carreras en bicicleta	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1.Circuito de conos y platillos	Fuerza	Maxima			20	Circuito	
2. Motricidad fina y greza en cicla		Explosiva	x		20		
3. Coordinacion en pruebas con obstaculos	Resistencia	Aerobica	x		20	Intervalos	10
4.rejo quemado en 4 esquinas		Anaerobica	x	Tiempo	10		
5.competencias punta a punta a tumbar el objeto que esta en el cono	Velocidad	Maxima	x				
6.hacer un circulo cogidos de las manos y pasar por debajo de las manos		Desplazamiento	x			Repeticiones	
7.patea la pelota y a no dejarse ponchar en la cicla		Reacciòn	x				
8	Flexibilidad					Estatico	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**		
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.llevar un objeto de a 2 pasando una pista sin perder el equilibrio						
2.Relevos por medio de conos y platillos	x	x	Tiempo	20	dinamico	20
3.Carreras de relevos en la bicicleta				20	Repeticiones	8
4. Circuito de coordinacion soltandose una mano						

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**		
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Estiramiento			x			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x	10		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			x	2		
				3		

RECREATIVA: Carrera de relevos en zic- zac por los conos

ENTRENADOR: Cristian Guzman



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

Fecha: 25 de noviembre de 2022					Lugar: Parque principal tena		
Tema: Desarrollo motriz y fundamentos tecnicos del ciclismo de montaña					N° de deportistas: 15		
INICIACION		FUNDAMENTACION		X	PERFECIONAMIENTO		SESION 32
Objetivo: Desarrollar la motricidad de los niños mediante la coordinacion en la bicicleta							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Inteligencia vial		Justicia		Motivacion	x	Cuidado por e	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x	Tiempo	4	Repeticiones	10
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. calentamiento general	Ritmo			6	Repeticiones	4
4.Trabajo aerobico mediante repeticiones	Diferenciaciòn	x		5	Repeticiones	4
5. Motricidad fina y grueza en la bicicleta	Cambio			10	Repeticiones	5
6. Carreras en bicicleta	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1.Circuito aerobico	Fuerza	Maxima		Tiempo	20	Circuito	
2. Motricidad fina y greza en cicla		Explosiva	x		20		
3. Coordinacion en pruebas con obstaculos	Resistencia	Aerobica	x		20	Intervalos	10
4.rejo quemado en 4 esquinas		Anaerobica	x		10		
5.competencias punta a punta a tumbar el objeto que esta en el cono	Velocidad	Maxima	x				
6.hacer un circulo cogidos de las manos y pasar por debajo de las manos		Desplazamiento	x			Repeticiones	
7.patea la pelota y a no dejarse ponchar en la cicla		Reacciòn	x				
8	Flexibilidad					Estatico	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.llevar un objeto de a 2 pasando una pista sin perder el equilibrio				Tiempo			
2.Relevos por medio de conos y platillos	x	x			20	dinamico	20
3.Carreras de relevos en la bicicleta					20	Repeticiones	8
4. Circuito de coordinacion soltandose una mano							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x	Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x		10		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			x		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			x		2		
					3		

RECREATIVA: Carrera de relevos en zic- zac por los conos

ENTRENADOR: Cristian Guzman



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

Fecha: 25 de noviembre de 2022				Lugar: Parque principal de Tena			
Tema: Perfeccionar los fundamentos tecnicos del ciclismo de montaña				N° de deportistas: 7			
INICIACION		FUNDAMENTACION		PERFECIONAMIENTO	X		SESION 33
Objetivo: Desarrollar la capacidad aerobica mediante rutas por los caminos rurales con una prolongada duracion de tiempo.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x			Autodiscipl	x	Participaciòn	
Inteligencia vial	X	Justicia		Motivacion	x	Cuidado por el medio ambi	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x		4	Repeticiones	10
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. Ruta veredal	Ritmo	x		6	Repeticiones	4
4.Calentamiento especifico en montaña	Diferenciaciòn			5	Repeticiones	4
5.Rodada con trabajo aerobico.	Cambio		Tiempo	10	Repeticiones	5
6 Trabajo de potencia de piernas	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1. Recorrido por las veredas del municipio	Fuerza	Maxima			20	Circuito	
2. Repeticiones en zonas montañosas		Explosiva	x		20		
3. Rodar por los caminos reales	Resistencia	Aerobica	x		20	Intervalos	10
4. Trabajo de potencia de piernas		Anaerobica	x	Tiempo	10		
5.	Velocidad	Maxima	x				
6.		Desplazamiento	x			Repeticiones	
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad					Estatico	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1. Repeticiones en subidas montañosas	X				20	dinamico	20
2.Rodada por los caminos veredales	x	x		Tiempo	20	Repeticiones	8
3							
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x		10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x		5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			x	Tiempo	2		
4			x		3		

TRABAJO AEROBICO CON PROLONGADA DURACION DE TIEMPO Y POTENCIA DE PIERNAS MEDIANTE REPETICIONES

ENTRENADOR: CRISTIAN GUZMAN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28 de noviembre de 2022					Lugar: Parque principal tena		
Tema: Recreacion y coordinacion					N° de deportistas: 18		
INICIACION	x	FUNDAMENTACION			PERFECIONAMIENTO		SESION 34
Objetivo: Desarrollar la coordinacion en los niños por medio de las formas jugadas							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Inteligencia vial		Justicia		Motivacion	x	Cuidado por el medio ambiente	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x		4	Repeticiones	10
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. Trabajo coordinativo sin la bicicleta	Ritmo			6	Repeticiones	4
4. Recreacion con y sin bicicleta	Diferenciaciòn	x		5	Repeticiones	4
5	Cambio		Tiempo	10	Repeticiones	5
6	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1. Trabajo coordinativo sin bicicleta por medio de juegos goloza	Fuerza	Maxima			20	Circuito	
2. Carreras de relevos haciendo zic zac		Explosiva	x		20		
3. Ponchados en bicicletas por grupos de 3	Resistencia	Aerobica	x		20	Intervalos	10
4. Coordinacion soltandose de una mano y luego la otra mientras se pedale		Anaerobica	x		10		
5. Competencias punta a punta a tumbar el objeto que esta en el cono	Velocidad	Maxima	x	Tiempo			
6		Desplazamiento	x			Repeticiones	
7		Reacciòn	x				
	Flexibilidad					Estatico	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1. Carreras de relevos							
2. Circuito corrdinativo pasando por 3 estaciones competitivas	x	x		Tiempo	20	dinamico	20
3. Soltarse de manos una a una mientras hacen zic zac en conos					20	Repeticiones	8
4. Coordinacion visomanual durante las carreras							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x		10		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			x	Tiempo	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			x		2		
					3		

RECREATIVA: PONCHADOS Y CARRERAS DE RELEVOS

ENTRENADOR: Cristian Guzman



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

Fecha: 28 de noviembre de 2022				Lugar: polideportivo			
Tema: Coordinacion tren inferior				N° de deportistas: 15			
INICIACION		FUNDAMENTACION	X	PERFECIONAMIENTO		SESION 35	
Objetivo: Determinar el las habilidades basicas en la bicicleta							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Inteligencia vial		Justicia		Motivacion	x	Cuidado por e	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x		4	Repeticiones	10
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. Trabajos coordinativos visopedicos	Ritmo			6	Repeticiones	4
4. Zic zac con la bicicleta por medio de los conos	Diferenciaciòn	x		5	Repeticiones	4
5. Carreras de relevos por grupos de 5 niños	Cambio		Tiempo	10	Repeticiones	5
6. Coger el cono con una sola mano sin bajarse de la cicla	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL -PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1. Zic zac por medio de los conos realizando carreras de relevos	Fuerza	Maxima			20	Circuito	
2. Carreras por grupor de 5 trabajando la coordinacion		Explosiva	x		20		
3. Trabajo coordinativo visopedico en la bicicleta	Resistencia	Aerobica	x		20	Intervalos	10
4. Soltarse de la mano a coger el cono donde se trabaja el equilibrio		Anaerobica	x		10		
5. Resistencia aerobica	Velocidad	Maxima	x	Tiempo			
6		Desplazamiento	x			Repeticiones	
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad					Estatico	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.espalda con espalda unos con cicla otros ciclas el que llegue a la r							
2.cuando pite se detienen y el que aguante mas el equilibrio	x	x		Tiempo	20	dinamico	20
3. resistencia dar vueltas en la pista					20	Repeticiones	8
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x		10		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			x	Tiempo	5		
			x		2		
					3		

RECREATIVA: CARRERAS DE RELEVOS PASANDO EN ZIC ZAC POR MEDIO DE LOS CONOS

ENTRENADOR: Cristian Guzman



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

Fecha: 28 de noviembre de 2022				**Lugar: Parque principal de Tena**			
Tema: Trabajo anaerobico				**N° de deportistas: 7**			
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECIONAMIENTO**	**X**		**SESION 36**
Objetivo: realizar trabajos anaerobicos por medio de carreras explosivas.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Inteligencia vial	X	Justicia		Motivacion	x	Cuidado por el medio ambi	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x	Tiempo	4	Repeticiones	10
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. Velocidad en corta distancia	Ritmo	x		6	Repeticiones	4
4. Carreras en trios	Diferenciaciòn			5	Repeticiones	4
5.Rodada con trabajo anaerobico.	Cambio			10	Repeticiones	5
6 Trabajo de potencia de piernas	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1.Repeticiones en distancia corta	Fuerza	Maxima		Tiempo	20	Circuito	
2. Carreras por trios en la bicicleta		Explosiva	x		20		
3.Rodar por los caminos reales	Resistencia	Aerobica	x		20	Intervalos	10
4. Trabajo de potencia de piernas		Anaerobica	x		10		
5.	Velocidad	Maxima	x				
6.		Desplazamiento	x			Repeticiones	
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad					Estatico	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1. Carreras con distancia corta	X			Tiempo	20	dinamico	20
2.Rodada por los caminos veredales	x				20	Repeticiones	8
3. Zic zac por medio de los conos							
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x	Tiempo	10		
2. Charla de la importancia de los trabajos			x		5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			x		2		
4			x		3		

TRABAJO ANAEROBICO Y POTENCIA DE PIERNAS

ENTRENADOR: CRISTIAN GUZMAN



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

Fecha: 30 de noviembre de 2022				Lugar: polideportivo la gran via			
Tema: Trabajo en equipo				N° de deportistas: 18			
INICIACION	x	FUNDAMENTACION		PERFECIONAMIENTO		SESION 37	
Objetivo: Incentivar el trabajo en equipo por medio de la recreacion							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Inteligencia vial		Justicia		Motivacion	x	Cuidado por el medio ambiente	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x	Tiempo	4	Repeticiones	10
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. Juegos por grupos de 5 niños con y sin bicicleta	Ritmo			6	Repeticiones	4
4. Competencia por equipos con premio	Diferenciaciòn	x		5	Repeticiones	4
5. Carreras de relevos	Cambio			10	Repeticiones	5
6	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1. Trabajo por equipos en la cancha	Fuerza	Maxima		Tiempo	20	Circuito	
2. Carrera de relevos por grupos de 5 niños		Explosiva	x		20		
3. Competencia de circuito en zic zca por equipos	Resistencia	Aerobica	x		20	Intervalos	10
4		Anaerobica	x		10		
5.	Velocidad	Maxima	x				
6.		Desplazamiento	x			Repeticiones	
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad					Estatico	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1. Trabajo por equipos en la cancha realizando relevos por la pista de				Tiempo			
2. Zic zac por medio de los conos	x	x			20	dinamico	20
3. Carrera de relevos en la bicicleta dando vueltas en la cancha					20	Repeticiones	8
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x	Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x		10		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			x		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			x		2		
					3		

RECREATIVA: CARRERAS POR GRUPOS DONDE SE ENFOCA ALA RECREACION MAS QUE LA COMPETENCIA

ENTRENADOR: CRISTIAN GUZMAN



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

Fecha: 30 de noviembre de 2022				Lugar: polideportivo la gran via			
Tema: Afianzar los fundamentos tecnicos del ciclismo de montaña				N° de deportistas: 15			
INICIACION		FUNDAMENTACION	X	PERFECIONAMIENTO			SESION 38
Objetivo: Identificacion y diagnostico de habilidades motrices del deportista							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Inteligencia vial	X	Justicia		Motivacion	x	Cuidado por el medio ambiente	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x	Tiempo	4	Repeticiones	10
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. calentamiento general	Ritmo			6	Repeticiones	4
4.calentamiento especifico	Diferenciaciòn	x		5	Repeticiones	4
5.Circuito coordinativo	Cambio			10	Repeticiones	5
6 Trabajo aerobico	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clas					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1.vueltas a la pista	Fuerza	Maxima		Tiempo	20	Circuito	
2.coger el cono en el piso		Explosiva	x		20		
3.competencia frente a frente en que gane el cono	Resistencia	Aerobica	x		20	Intervalos	10
4. Circuito corrdinativo con trabajo aerobico		Anaerobica	x		10		
5.	Velocidad	Maxima	x				
6.		Desplazamien	x			Repeticiones	
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad					Estatico	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.vueltas a la pista				Tiempo			
2.competiciones de a 4	x	x			20	dinamico	20
3. resistencia dar vueltas en la pista					20	Repeticiones	8
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x	Tiempo	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x		5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			x		2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			x		3		

TRABAJO AEROBICO: Circuito

ENTRENADOR: CRISTIAN GUZMAN



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

Fecha: 30 de noviembre de 2022				Lugar: polideportivo la gran via			
Tema: Perfeccionar los fundamentos tecnicos del ciclismo de montaña				N° de deportistas: 7			
INICIACION		FUNDAMENTACION		PERFECIONAMIENTO	x		SESION 39
Objetivo: Perfecionar por medio de trabajo aerobico las habilidades motrices del deportista.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Inteligencia vial	X	Justicia		Motivacion	x	Cuidado por el medio amb	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento	Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x		4	Repeticiones	10
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. calentamiento en cricuito	Ritmo	x		6	Repeticiones	4
4.calentamiento especifico en montaña	Diferenciaciòn			5	Repeticiones	4
5.Rodada con trabajo aerobico.	Cambio		Tiempo	10	Repeticiones	5
6 Trabajo de potencia de piernas	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento	Minutos	Metodo	Totales
	Capacidad	Manifestaciòn					
1.vueltas a la pista	Fuerza	Maxima			20	Circuito	
2.coger el cono en el piso		Explosiva	x		20		
3.Rodar ppr los caminos reales	Resistencia	Aerobica	x		20	Intervalos	10
4. Trabajo de potencia de piernas		Anaerobica	x	Tiempo	10		
5.	Velocidad	Maxima	x				
6.		Desplazamiento	x			Repeticiones	
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad					Estatico	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento	Minutos	Metodo	Totales
1.vueltas a la pista							
2.Rodada por los caminos veredales	x	x		Tiempo	20	dinamico	20
3. resistencia dar vueltas en la pista					20	Repeticiones	8
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento	Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x		10		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			x	Tiempo	5		
4			x		2		
					3		

TRABAJO AEROBICO Y POTENCIA DE PIERNAS

ENTRENADOR: CRISTIAN GUZMAN



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

Fecha: 2 de diciembre de 2022					**Lugar: polideportivo la gran via**		
Tema: corregir los fundamentos tecnicos del ciclismo de montaña					**N° de deportistas: 18**		
INICIACION	x	**FUNDAMENTACION**			**PERFECIONAMIENTO**		**SESION 1**
Objetivo: Identificacion y diagnostico de habilidades motrices del deportista							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Inteligencia vial		Justicia		Motivacion	x	Cuidado por el medio ambiente	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x	Tiempo	4	Repeticiones	10
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticione	5
3. calentamiento general	Ritmo			6	Repeticiones	4
4.calentamiento especifico	Diferenciaciòn	x		5	Repeticiones	4
5.gusanito	Cambio			10	Repeticiones	5
6.el pescado cao cao	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					

	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1.vueltas a la pista	Fuerza	Maxima		Tiempo	20	Circuito	
2.coger el cono en el piso		Explosiva	x		20		
3.competencia frente a frente en	Resistencia	Aerobica	x		20	Intervalos	10
4. competencias en bajadas		Anaerobica	x		10		
5.	Velocidad	Maxima	x				
6.		Desplazamiento	x			Repeticiones	
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad					Estatico	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.vueltas a la pista				Tiempo			
2.competiciones de a 4	x	x			20	dinamico	20
3. resistencia dar vueltas en la					20	Repeticiones	8
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x	Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase			x		10		
3.Retroalimentaciòn de			x		5		
4. Tareas en casa y			x		2		
					3		

RECREATIVA: gusanito/el pescado cao cao

ENTRENADOR: CRISTIAN GUZMAN



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

Fecha: 2 de diciembre de 2022				Lugar: polideportivo la gran via			
Tema: Afianzar los fundamentos tecnicos del ciclismo de montaña				N° de deportistas: 15			
INICIACION		FUNDAMENTACION	X	PERFECIONAMIENTO			SESION 2
Objetivo: Identificacion y diagnostico de habilidades motrices del deportista							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodiscipl	x	Participaciòn	
Inteligencia vial	X	Justicia		Motivacion	x	Cuidado por el medio ambiente	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x	Tiempo	4	Repeticiones	10
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. calentamiento general	Ritmo			6	Repeticiones	4
4.calentamiento especifico	Diferenciaciòn	x		5	Repeticiones	4
5.Circuito coordinativo	Cambio			10	Repeticiones	5
6 Trabajo aerobico	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clas					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1.vueltas a la pista	Fuerza	Maxima		Tiempo	20	Circuito	
2.coger el cono en el piso		Explosiva	x		20		
3.competencia frente a frente en que gane el cono	Resistencia	Aerobica	x		20	Intervalos	10
4. Circuito corrdinativo con trabajo aerobico		Anaerobica	x		10		
5.	Velocidad	Maxima	x				
6.		Desplazamien	x			Repeticiones	
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad					Estatico	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.vueltas a la pista				Tiempo			
2.competiciones de a 4	x	x			20	dinamico	20
3. resistencia dar vueltas en la pista					20	Repeticiones	8
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x	Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x		10		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			x		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			x		2		
					3		

TRABAJO AEROBICO: Circuito

ENTRENADOR: CRISTIAN GUZMAN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2 de diciembre de 2022				Lugar: polideportivo la gran via			
Tema: Perfeccionar los fundamentos tecnicos del ciclismo de montaña				N° de deportistas: 7			
INICIACION		FUNDAMENTACION		PERFECIONAMIENTO	x		SESION 3
Objetivo: Perfecionar por medio de trabajo aerobico las habilidades motrices del deportista.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Comprensiva		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Inteligencia vial	X	Justicia		Motivacion	x	Cuidado por el medio amb	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x	Tiempo	4	Repeticiones	10
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. calentamiento en cricuito	Ritmo	x		6	Repeticiones	4
4.calentamiento especifico en montaña	Diferenciaciòn			5	Repeticiones	4
5.Rodada con trabajo aerobico.	Cambio			10	Repeticiones	5
6 Trabajo de potencia de piernas	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.vueltas a la pista				Tiempo			
2.Rodada por los caminos veredales	x	x			20	dinamico	20
3. resistencia dar vueltas en la pista					20	Repeticiones	8
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x	Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x		10		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			x		5		
4			x		2		
					3		

TRABAJO AEROBICO Y POTENCIA DE PIERNAS

ENTRENADOR: CRISTIAN GUZMAN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 de diciembre de 2022				**Lugar: Parque principal tena**			
Tema: Desarrollo motriz y fundamentos tecnicos del ciclismo de montaña				**N° de deportistas: 18**			
INICIACION	x	**FUNDAMENTACION**		**PERFECIONAMIENTO**			**SESION 4**
Objetivo: determinar el las habilidades basicas en la bicicleta							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Inteligencia vial		Justicia		Motivacion	x	Cuidado por el medio ambiente	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x	Tiempo	**4**	**Repeticiones**	**10**
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. calentamiento general	Ritmo			6	Repeticiones	4
4.calentamiento especifico	Diferenciaciòn	x		5	Repeticiones	4
5. el gusanito a caminar en carretilla	Cambio			10	Repeticiones	5
6.competencia en carretilla	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento		
	Capacidad	Manifestaciòn		Minutos	Metodo	Totales
1.vueltas a la pista	Fuerza	Maxima		20	Circuito	
2.llermis en cicla		Explosiva	x	20		
3.ponchados	Resistencia	Aerobica	x	20	Intervalos	10
4.rejo quemado en 4 esquinas		Anaerobica	x	10		
5.competencias punta a punta a tumbar el	Velocidad	Maxima	x			
6.hacer un circulo cogidos de las manos y p		Desplazamiento	x		Repeticiones	
7.patea la pelota y a no dejarse ponchar el		Reacciòn	x			
8.beisbol	Flexibilidad				Estatico	5

Tiempo

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento		
				Minutos	Metodo	Totales
1.llevar un objeto de a 2 pasando una pista				20	dinamico	20
2.relevos con los conos en la cabeza	x	x		20	Repeticiones	8
3.pelea de gallos en cicla llanta a llanta el						
4.circuito de resistencia						

Tiempo

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento		
				Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones			x	3		

Tiempo

RECREATIVA: el gusanito // caminar en carretilla

ENTRENADOR: Cristian Guzman



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

Fecha: 5 de diciembre de 2022				Lugar: polideportivo			
Tema: corregir los fundamentos tecnicos del ciclismo de montaña				N° de deportistas: 15			
INICIACION		FUNDAMENTACION	X	PERFECIONAMIENTO			SESION 5
Objetivo: Determinar el las habilidades basicas en la bicicleta							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Inteligencia vial		Justicia		Motivacion	x	Cuidado por e	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x	Tiempo	4	Repeticiones	10
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. calentamiento general	Ritmo			6	Repeticiones	4
4.calentamiento especifico	Diferenciaciòn	x		5	Repeticiones	4
5. zapatos amarrados	Cambio			10	Repeticiones	5
6.competencias y variantes con zapatos amarrados	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL -PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1.vueltas a la pista	Fuerza	Maxima		Tiempo	20	Circuito	
2.circulo y dar vueltas en la mitad mientras que lo ponchan,		Explosiva	x		20		
3.bandolero=uno el mitad en cicla el otro 3 mts atrás sin cicl	Resistencia	Aerobica	x		20	Intervalos	10
4. 1vs1 todos vs 1		Anaerobica	x		10		
5. Resistencia aerobica	Velocidad	Maxima	x				
6.laso		Desplazamiento	x			Repeticiones	
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad					Estatico	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.espalda con espalda unos con cicla otros ciclas el que llegu				Tiempo	20	dinamico	20
2.cuando pite se detienen y el que aguante mas el equilibrio	x	x			20	Repeticiones	8
3. resistencia dar vueltas en la pista							
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x	Tiempo	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x		5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			x		2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			x		3		

RECREATIVA: zapatos amarrados y competencias variantes

ENTRENADOR: Cristian Guzman



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

Fecha: 5 de diciembre de 2022				Lugar: Parque principal de Tena			
Tema: Perfeccionar los fundamentos tecnicos del ciclismo de montaña				N° de deportistas: 7			
INICIACION		FUNDAMENTACION		PERFECIONAMIENTO	X		SESION 6
Objetivo: Perfecionar por medio de trabajo aerobico las habilidades motrices del deportista.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Inteligencia vial	X	Justicia		Motivacion	x	Cuidado por el medio ambi	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x	Tiempo	4	Repeticiones	10
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. calentamiento en cricuito	Ritmo	x		6	Repeticiones	4
4.calentamiento especifico en montaña	Diferenciaciòn			5	Repeticiones	4
5.Rodada con trabajo aerobico.	Cambio			10	Repeticiones	5
6 Trabajo de potencia de piernas	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1.vueltas a la pista	Fuerza	Maxima		Tiempo	20	Circuito	
2.coger el cono en el piso		Explosiva	x		20		
3.Rodar ppr los caminos reales	Resistencia	Aerobica	x		20	Intervalos	10
4. Trabajo de potencia de piernas		Anaerobica	x		10		
5.	Velocidad	Maxima	x				
6.		Desplazamiento	x			Repeticiones	
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad					Estatico	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.vueltas a la pista				Tiempo	20	dinamico	20
2.Rodada por los caminos veredales	x	x			20	Repeticiones	8
3. resistencia dar vueltas en la pista							
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x	Tiempo	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x		5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			x		2		
4			x		3		

TRABAJO AEROBICO Y POTENCIA DE PIERNAS

ENTRENADOR: CRISTIAN GUZMAN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7 de diciembre de 2022					Lugar: Parque principal tena		
Tema: Desarrollo motriz y fundamentos tecnicos del ciclismo de montaña					N° de deportistas: 18		
INICIACION	x	FUNDAMENTACION			PERFECIONAMIENTO		SESION 7
Objetivo: Desarrollar la motricidad de los niños mediante la coordinacion en la bicicleta							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Inteligencia vial		Justicia		Motivacion	x	Cuidado por el medio ambiente	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x	Tiempo	4	Repeticiones	10
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. calentamiento general	Ritmo			6	Repeticiones	4
4.calentamiento especifico	Diferenciaciòn	x		5	Repeticiones	4
5. Motricidad fina y grueza en la bicicleta	Cambio			10	Repeticiones	5
6. Carreras en bicicleta	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1.Circuito de conos y platillos	Fuerza	Maxima		Tiempo	20	Circuito	
2. Motricidad fina y greza en cicla		Explosiva	x		20		
3. Coordinacion en pruebas con obstaculos	Resistencia	Aerobica	x		20	Intervalos	10
4.rejo quemado en 4 esquinas		Anaerobica	x		10		
5.competencias punta a punta a tumbar el objeto que esta en el cono	Velocidad	Maxima	x				
6.hacer un circulo cogidos de las manos y pasar por debajo de las manos		Desplazamiento	x			Repeticiones	
7.patea la pelota y a no dejarse ponchar en la cicla		Reacciòn	x				
8	Flexibilidad					Estatico	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.llevar un objeto de a 2 pasando una pista sin perder el equilibrio				Tiempo			
2.Relevos por medio de conos y platillos	x	x			20	dinamico	20
3.Carreras de relevos en la bicicleta					20	Repeticiones	8
4. Circuito de coordinacion soltandose una mano							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento		x	Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		10		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		2		
				3		

RECREATIVA: Carrera de relevos en zic- zac por los conos

ENTRENADOR: Cristian Guzman



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

Fecha: 7 de diciembre de 2022					Lugar: Parque principal tena		
Tema: Desarrollo motriz y fundamentos tecnicos del ciclismo de montaña					N° de deportistas: 15		
INICIACION		FUNDAMENTACION		X	PERFECIONAMIENTO		SESION 8
Objetivo: Desarrollar la motricidad de los niños mediante la coordinacion en la bicicleta							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Inteligencia vial		Justicia		Motivacion	x	Cuidado por e	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x	Tiempo	4	Repeticiones	10
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. calentamiento general	Ritmo			6	Repeticiones	4
4.Trabajo aerobico mediante repeticiones	Diferenciaciòn	x		5	Repeticiones	4
5. Motricidad fina y grueza en la bicicleta	Cambio			10	Repeticiones	5
6. Carreras en bicicleta	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1.Circuito aerobico	Fuerza	Maxima		Tiempo	20	Circuito	
2. Motricidad fina y greza en cicla		Explosiva	x		20		
3. Coordinacion en pruebas con obstaculos	Resistencia	Aerobica	x		20	Intervalos	10
4.rejo quemado en 4 esquinas		Anaerobica	x		10		
5.competencias punta a punta a tumbar el objeto que esta en el cono	Velocidad	Maxima	x				
6.hacer un circulo cogidos de las manos y pasar por debajo de las manos		Desplazamiento	x			Repeticiones	
7.patea la pelota y a no dejarse ponchar en la cicla		Reacciòn	x				
8	Flexibilidad					Estatico	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.llevar un objeto de a 2 pasando una pista sin perder el equilibrio				Tiempo			
2.Relevos por medio de conos y platillos	x	x			20	dinamico	20
3.Carreras de relevos en la bicicleta					20	Repeticiones	8
4. Circuito de coordinacion soltandose una mano							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x	Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x		10		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			x		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			x		2		
					3		

RECREATIVA: Carrera de relevos en zic- zac por los conos

ENTRENADOR: Cristian Guzman



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

Fecha: 7 de diciembre de 2022				Lugar: Parque principal de Tena			
Tema: Perfeccionar los fundamentos tecnicos del ciclismo de montaña				N° de deportistas: 7			
INICIACION		FUNDAMENTACION		PERFECIONAMIENTO	X		SESION 9
Objetivo: Desarrollar la capacidad aerobica mediante rutas por los caminos rurales con una prolongada duracion de tiempo.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x			Autodiscipl	x	Participaciòn	
Inteligencia vial	X	Justicia		Motivacion	x	Cuidado por el medio ambi	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x	Tiempo	4	Repeticiones	10
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. Ruta veredal	Ritmo	x		6	Repeticiones	4
4.Calentamiento especifico en montaña	Diferenciaciòn			5	Repeticiones	4
5.Rodada con trabajo aerobico.	Cambio			10	Repeticiones	5
6 Trabajo de potencia de piernas	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1. Recorrido por las veredas del municipio	Fuerza	Maxima		Tiempo	20	Circuito	
2. Repeticiones en zonas montañosas		Explosiva	x		20		
3. Rodar por los caminos reales	Resistencia	Aerobica	x		20	Intervalos	10
4. Trabajo de potencia de piernas		Anaerobica	x		10		
5.	Velocidad	Maxima	x				
6.		Desplazamiento	x			Repeticiones	
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad					Estatico	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1. Repeticiones en subidas montañosas	X			Tiempo			
2.Rodada por los caminos veredales	x	x			20	dinamico	20
3					20	Repeticiones	8
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x	Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x		10		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			x		5		
4			x		2		
					3		

TRABAJO AEROBICO CON PROLONGADA DURACION DE TIEMPO Y POTENCIA DE PIERNAS MEDIANTE REPETICIONES

ENTRENADOR: CRISTIAN GUZMAN



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

Fecha: 9 de diciembre de 2022				Lugar: Parque principal de Tena			
Tema: Perfeccionar los fundamentos tecnicos del ciclismo de montaña				N° de deportistas: 7			
INICIACION		FUNDAMENTACION		PERFECIONAMIENTO	X		SESION 9
Objetivo: Desarrollar la capacidad aerobica mediante rutas por los caminos rurales con una prolongada duracion de tiempo.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x			Autodisciplina	x	Participaciòn	
Inteligencia vial	X	Justicia		Motivacion	x	Cuidado por el medio ambi	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento	Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad articular	Movilidad Articular	x		4	Repeticiones	10
2. Estiramiento	Equilibrio	x		4	Repeticiones	5
3. Ruta veredal	Ritmo	x		6	Repeticiones	4
4.Calentamiento especifico en montaña	Diferenciaciòn			5	Repeticiones	4
5.Rodada con trabajo aerobico.	Cambio		Tiempo	10	Repeticiones	5
6 Trabajo de potencia de piernas	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento	Minutos	Metodo	Totales
	Capacidad	Manifestaciòn					
1. Recorrido por las veredas del municipio	Fuerza	Maxima			20	Circuito	
2. Repeticiones en zonas montañosas		Explosiva	x		20		
3. Rodar por los caminos reales	Resistencia	Aerobica	x		20	Intervalos	10
4. Trabajo de potencia de piernas		Anaerobica	x	Tiempo	10		
5.	Velocidad	Maxima	x				
6.		Desplazamiento	x			Repeticiones	
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad					Estatico	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento	Minutos	Metodo	Totales
1. Repeticiones en subidas montañosas	X						
2.Rodada por los caminos veredales	x	x		Tiempo	20	dinamico	20
3					20	Repeticiones	8
4.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento	Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento			x				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x		10		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			x	Tiempo	5		
4			x		2		
					3		

TRABAJO AEROBICO CON PROLONGADA DURACION DE TIEMPO Y POTENCIA DE PIERNAS MEDIANTE REPETICIONES

ENTRENADOR: CRISTIAN GUZMAN

CERTIFICACION MUNICIPIO DE TENA



TENA ¡Progresa!
EN LAS MEJORES MANOS

LA SUSCRITA JEFE DE DEPORTE CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE TENA CUNDINAMARCA

CERTIFICA

Que **CRISTIAN GERMAN GUZMAN RODRIGUEZ,** identificado con la Cédula de Ciudadanía **No. 1.072.423.800** expedida en la Mesa, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO**, durante el periodo comprendido entre 01 al 30 de Noviembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de Noviembre de 2022.

ALEXANDRA PANADERO ARIAS
Jefe Deporte Cultura y Turismo

TENA CUNDINAMARCA
PUEBLO DORADO

Palacio Municipal Diagonal 3 No. 3-15 Ce
Despacho 2do. piso Código postal 2526
alcaldia@tena-cundinamarca.gov.co
AlcaldiaTena alcaldiatenacundin
www.tena-cundinamarca.gov.co

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
CRISTIAN GERMAN GUZMAN RODRIGUEZ	MONITOR INSTRUCTOR DE CICLOMONTAÑISMO	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
TENA	CUNDINAMARCA	30/11/2022

QUIEN CERTIFICA

ALAXANDRA PANADERO ARIAS	JEFE DE DEPORTE CULTURA Y TURISMO
NOMBRE	CARGO
Alexandra Panadero Arias	ALCALDIA DE TENA
FIRMA	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

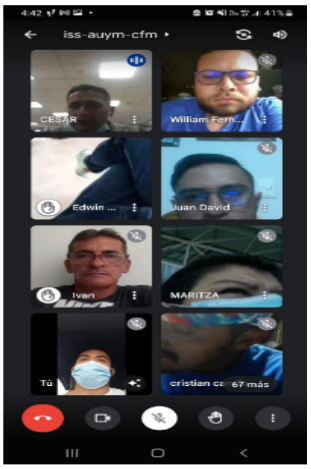
Objeto de la visita

Observaciones

APOYOS

ACTIVIDAD	FECHA	EVIDENCIA
Capacitacion test físicos teatro Antonio Nariño Gobernacion de Cundinamarca	el 15 de Noviembre	

REUNIONES FORMADORE PROVINCIA DEL TEQUENDAMA

REUNION	FECHA	EVIDENCIA
Capacitación virtual, dimensión de festivales escolares.	el 21 de Noviembre .	

PLAN PEDAGÓGICO
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN CICLOMONTAÑISMO

INSTRUCTOR DEPORTIVO

CRISTIAN GERMAN GUZMAN RODRIGUEZ

MUNICIPIO DE

TENA

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 TENA 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 TENA 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 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).	Técnica de pedaleo	Movimientos cíclicos, combinación de movimientos
	Ritmo	Saltos, lanzamientos, velocidad, frecuencia
	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
	Velocidad de reacción	Acústico, visual, táctil, desplazamientos rápidos.
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 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
Estimular la capacidad de resistencia aeróbica a través de formas jugadas para mejorar su condición física dentro del programa de formación.	Resistencia aeróbica	Carrera continua Fartleck Cambios de ritmo
	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 desarrollo de potencia.	Fuerza resistencia	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

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 LOGRO 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 una capacidad dada la naturaleza del terreno la cual es cambiante	20 horas	1	Manera 2 plan	1	Mantener la capacidad del equilibrio para generar una mayor confianza
							2	Manera 1 pie	2	Mover bien el cuerpo un pie para identificar su perfil más hábil
							3	Pantalón en el eje	3	Desarrollar la confianza en el cuerpo un pie para la fluidez en el cuerpo en el eje
							4	Recorrer las líneas rectas	4	Mejorar el cuerpo al equilibrio con el cuerpo en el desarrollo de la bicicleta
							5	Circuito	5	Combinar el cuerpo al equilibrio con el cuerpo en el desarrollo de la bicicleta
			2	PEDALEO	Identificar los diferentes patrones de pedaleo para que generen un mejor rendimiento	20 horas	1	pedaleo en patrón parado	1	Mejorar la potencia y la negativa de este patrón de pedaleo para un mejor rendimiento
							2	pedaleo en sistema	2	Fundamentar el sistema para un mejor desarrollo con el deporte
							3	pedaleo en desarrollo	3	Desarrollar los diferentes tramos para implementarlo a energía del cuerpo
							4	juegos pedaleo rectos en pista	4	Probar la capacidad del pedaleo a través de juegos
							5	juegos variados en vía	5	Disfrutar entre agilidad con el patrón
			3	FRENADO	Reconocer el valor que tiene frenar en diferentes circunstancias	20 horas	1	frenado en cuerpo	1	Diferenciar los diferentes tipos de frenado
							2	frenado en curva	2	Comparar la velocidad con la resistencia al momento de girar
							3	juego frenos sin perder el equilibrio	3	Orientar el freno para regular las fuerzas sin perder el equilibrio
							4	Técnica de frenado en un pendiente	4	Definir los momentos apropiados para frenar en una pendiente sin perder el equilibrio
			4	Cambios De Dirección	Identificar los diferentes situaciones en donde se requieran los diferentes cambios de dirección	20 horas	1	cambios de dirección en subida	1	Fundamentar el niño para que aplique cualquier obstáculo en subida
							2	cambios de dirección en bajada	2	Fundamentar el niño para que aplique cualquier obstáculo en bajada
							3	cambios de dirección en diferentes	3	Identificar la velocidad correcta para poder girar
							4	juegos circular cambios	4	Relacionar el juego con el medio de aprendizaje para aprender a girar
							5	circuito de velocidad	5	Recorrer diferentes circuitos con diferentes cambios de dirección
			5	Control y Dominio de la Bicicleta	Aumentar el control y dominio total de la bicicleta	20 horas	1	juegos de barras	1	Reconocer el aprendizaje que implica el dominio del espacio
							2	juegos en diferentes de velocidad	2	Generar la velocidad correcta para poder girar en una curva
							3	juegos en el aire	3	Diferenciar la respectiva con para mejorar el aire
							4	juegos en bicicletas y diferentes	4	Obtener la capacidad para transferir y controlar la bicicleta en cualquier
							5	juegos en carrera	5	Desarrollar el aprendizaje competitivo de barra limpia
		TACTICO	1	Manejo en bicicleta en grupo	Identificar los diferentes formaciones para que estructuren un plan de acuerdo a un condicionamiento	4 horas	1	Identificar roles	1	Aprendizaje, trabajo en equipo
							2	formación	2	Aprendizaje, confianza para alcanzar la victoria
							3	formación sencilla	3	Identificar un rol en carrera equipo
							4	formación doble	4	Generar un entrenamiento continuo para no bajar el ritmo de competición
							5	formación de velocidad	5	Coordinar de forma limpia un entrenamiento
			2	circunferencia en grupo	Coordinar en los diferentes subidas como equipo de acuerdo a un condicionamiento	4 horas	1	Identificación de roles	1	Mantener velocidad fija y constante para la victoria
							2	coordinación del grupo	2	Conservar las habilidades de pedaleo sin comprometer el equipo
							3	delantero tramos en menor tiempo	3	Diferenciar la velocidad que requiere un numero del grupo
							4	mejorando el ritmo de desarrollo	4	Presentar cada vez retos condicionados como equipo
							5	formación lineal	5	Identificar un ritmo diferente para cada equipo
			3	desvanecer en grupo	coordinar en los diferentes bajadas como equipo de acuerdo a un habilidades	4 horas	1	Identificación de roles	1	Mantener los diferentes desvanecer de forma limpia
							2	coordinación del grupo	2	Respetar entre los pilotos y problemas que tiene el equipo para que la vea
							3	delantero tramos en menor tiempo	3	Diferenciar los diferentes que requiere cada velocidad
							4	mejorando el ritmo de desarrollo	4	Definir las habilidades y formación para un mejor rendimiento
							5	desvanecimiento en diferentes terrenos	5	Identificar un diferente terreno y ritmo condicionado en las que se
			4	formación V	Identificar la división de la formación V	4 horas	1	Identificación de roles	1	Pruebas diferentes formaciones y identificar con cual se ajustan
							2	coordinación del grupo	2	Manejo de los diferentes pasos para que el grupo no genere choques
							3	delantero tramos en menor tiempo	3	Implementar este aspecto en la medida que se vaya progresando los
							4	mejorando el ritmo de desarrollo	4	Diversificar un plan con los diferentes entrenamientos
							5	ritmo	5	Practicar en la medida de poder poner en juego los aprendizajes
			5							
		FISICO	1	capacidad de fuerza condicionales	Reforzar la velocidad, fuerza	4 horas	1	recorridos cortos de velocidad	1	Aplicar la de la velocidad mediante recorridos cortos
							2	recorridos largos de reforzar la	2	Aplicar la de la reforzar la mediante recorridos largos
							3	recorridos intervalos para el desarrollo	3	Desarrollo de la fuerza mediante recorridos en terreno irregular
							4	recorridos variados	4	Fundamentar los diferentes recorridos donde se vean involucrados
							5	trabajo física funcional	5	Desarrollo de la fuerza de forma funcional
			2	capacidad de fuerza condicionales	Equilibrio, coordinación, reacción, adaptación	4 horas	1	juegos para todo el cuerpo el equilibrio	1	Valorar el equilibrio de forma lúdica
							2	juegos a gotas ritmo ritmo	2	Coordinar la coordinación con el buen ritmo de pedaleo
							3	circuitos de reacción	3	Identificar la fuerza de forma funcional para mejorar
							4	recorridos juegos en diferentes terrenos	4	Identificar los diferentes terrenos y condicionar en las que se
							5	juegos de velocidad	5	Mantener velocidades cortas para desplazamientos diferentes
			3							
			4							
			5							
		TEORICO	1	Reglas Del Ciclismo Ruta	Reconocer la normatividad aplicada al ciclismo ruta	4 horas	1	Inicio del ciclismo	1	Conocer el origen del deporte y el objeto que se realizan
							2	diferentes categorías	2	Fundamentar los diferentes categorías reglamentos
							3	reglas de los diferentes modalidades	3	Implementar los debidos reglas en competición
							4	Importancia del reglamento	4	Identificar importancia en función de la normatividad del ciclismo
							5			
			2	Importancia De la Indumentaria Y Equipamiento Del Ciclismo	Identificar la importancia y la negativa de usar la indumentaria y el equipamiento	4 horas	1	Importancia de la bandera	1	Valorar los diferentes artículos para su modalidad
							2	Importancia de la camisa	2	Valorar los diferentes artículos que son medibles para su uso
							3	Importancia de los guantes	3	Orientar una forma de vestir en la bicicleta
							4	Importancia de los pedales	4	Generar un conocimiento que el artículo es importante para no retirarse
							5	Importancia del casco y demás artículos	5	Identificar cual es la función de los artículos de utilización vial
			3	Clasificación De la Bicicleta Y Sus Partes	Reconocer los diferentes partes de la bicicleta para que realicen un mantenimiento	4 horas	1	bicicleta de montaña	1	Como son armadas las bicicletas de acuerdo a su bicicleta
							2	bicicleta de ruta	2	Definir la diferencia que modalidad corresponde dicha ruta
							3	bicicleta de pista	3	Identificar las partes de una bicicleta de pista
							4	bicicleta urbana	4	Explicar el beneficio de esta modalidad
							5	bicicleta tándem	5	Identificar la importancia de esta bicicleta
			4	El Ciclismo De Montaña Y Sus Diferentes Modalidades	Conocer las diferentes modalidades para que identifiquen en que categoría su rendimiento	4 horas	1	cross country	1	Declarar la diferencia que bicicleta corresponde a cada modalidad
							2	Downhill	2	Asociar las diferentes practicas con dichas modalidades
							3	Trail	3	Fundamentar cada vez mas la banda sobre el ciclismo
							4	Enduro	4	Indique que modalidad le gusta mas y por
							5	Slalom	5	Definir la diferencia de modalidad
			5							
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Cuidado Por El Medio Ambiente	Generar conciencia de la positividad que en la naturaleza, identificando, que genera la alta lesividad por el ciclismo	4 horas	1	Parque cuidar el medio ambiente	1	Reclamar el medio ambiente con el ciclismo ruta
							2	Importancia del ciclismo ruta en la	2	Valorar la naturaleza no solo para el deporte sino parques no proveen
							3	Importancia de la separación al medio	3	Transformar esa conciencia de forma positiva
							4	Importancia de reciclar	4	Impongan los pensamientos en un casco con un bicicleta
							5	El disfrute de la naturaleza por medio del	5	Obtengan esa conciencia de siempre mejorar y respetar al medio
			2	Inteligencia Vial	Apropiar el material en una vía para que manejen problemas en la vía	4 horas	1	Que es	1	Implementar la importancia en parques para la buena calidad de vida para
							2	Importancia de manejar una inteligencia vial	2	Fundamentar como a su vez la convivencia
							3	Las señales que debe hacer un ciclista	3	Demostrar la preparación en la bicicleta
							4	Identificar las diferentes señales de	4	Desarrollar los diferentes movimientos del inteligencia vial
							5	Juegos de señales	5	Comparar los errores de los diferentes ciclistas
			3	Trabajo En Equipo	Identificar la importancia del trabajo en equipo en diferentes situaciones	4 horas	1	Que es	1	Dedicar que un buen trabajo en equipo trae un mejor resultado
							2	Para que sirve	2	Demostrar la diferencia los principios del trabajo en equipo
							3	Juegos de trabajo en equipo	3	Comparar diferentes situaciones donde se vea reflejado el trabajo en
							4	La importancia de la convivencia en el	4	Seleccionar diferentes personajes donde se realice 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 ellos	4 horas	1	Que es	1	Identificar el dolino de un buen motivación
							2	Para que sirve	2	Reclamar situaciones en donde se vean involucradas situaciones de
							3	Juegos de motivación	3	Identificar el porque del dolino
							4	La importancia de la convivencia en el	4	Trazar ideas para motivación como prioridad
							5	La motivación en los grandes objetivos	5	Analizar las diferentes motivaciones de los objetivos más honrosos
			5	Respeto	Mejorar y reconocer los grandes beneficios de este valor	4 horas	1	Que es	1	Demostrar que el respeto es principal en cualquier entorno
							2	Para que sirve	2	Demostrar el respeto como valor entre fundamental de la clase
							3	Juegos de respeto	3	Identificar el respeto como buenas bases de la convivencia
							4	La importancia de respetar a todos el	4	Reclamar la diferencia debido a un oportuno respeto
							5	El valor del respeto como equipo	5	Implementar siempre el respeto

FECHA DE ENTREGA	RECIBIDO 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 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 DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	TECNICO	1	Tecnica De Descenso	Desarrollar habilidades tecnicas y motrices en diferentes velocidades	20 Horas	1	Animacion del descenso	1	Desarrollar habilidades empleadas para descender
							2	Pasos para el control del descenso	2	Dirigir los pasos y puntos de terminacion para el descenso
							3	Juegos de descenso	3	Perfeccionar habilidades en el juego
							4	Descensos en diferentes terrenos	4	Identificar los diferentes terrenos dirigiendo la cadencia de cual va emplear sus habilidades
							5	Descensos en diferentes velocidades	5	Evaluar el nivel de habilidades para que responda facilmente
			2	Tecnica De Ascenso	Ascender distancias largas y cortas en un tiempo eficaz de acuerdo a la situacion	20 Horas	1	Animacion del ascenso	1	Identificar las fallas que se da la tecnica del ascenso
							2	Pasos para el control del ascenso	2	Perfeccionar los pasos para que tengan consistencia del mismo
							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	Evaluar los diferentes cambios a medio de aceleracion
			3	Tecnica De Salto	Identificar las diferentes situaciones y tiempos para ejecutar un efectivo y eficiente salto	20 Horas	1	Animacion del salto	1	Comprender la importancia de adquirir un buen entrenamiento para [illegible]
							2	Pasos para realizar un buen salto	2	Desarrollar las tecnicas basicas del salto
							3	Juegos de salto	3	Poner a prueba la capacidad 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 y situaciones para tener mas eficacia en el salto
			4	Velocidad De Reaccion	Mejorar la capacidad de responder a cualquier situacion, incorporando coordinacion integral	20 Horas	1	Acelerar de forma dinamica	1	Generar la habilidad de arrancar rapido y acelerar de forma
							2	Juegos de reaccion	2	Dirigir los juegos que habilidad poner a prueba en el juego
							3	Circuito de habilidades	3	Combinar la velocidad de respuesta
							4	Circuitos en diferentes terrenos	4	Controlar los saltos habilidades en diferentes terrenos
							5	Velocidad de reaccion en diferentes momentos	5	Descubrir en donde diferentes momentos
			5	Control Y Dominio De La Bicicleta	Aumentar el control y dominio total de la bicicleta	20 Horas	1	Juego de la mina	1	Demostrar el aprendizaje que a obtenido poco a poco
							2	Juego carrera de velocidad	2	Generar la velocidad optima para no ser alcanzado
							3	Juego pasar el lazo	3	Mejorar la coordinacion para alcanzar el lazo
							4	Juego policias y ladrones	4	Obtener la capacidad para maniobrar y manipular la cadena
							5	Juego autoguiado	5	Desarrollar el trabajo de compañerismo de forma integral
		TACTICO	1	Montar en bicicleta en grupo	Identificar las diferentes formaciones para que asuman sus roles de acuerdo a sus condiciones	4 Horas	1	Definir el roles	1	Aprender a actuar en equipo
							2	Formacion	2	Aprender que todos cumplan sus roles para alcanzar la victoria
							3	Formacion en cuña	3	Identificar sus roles como equipo
							4	Formacion rombo	4	Formar en el terreno diferentes formaciones para no ser el blanco de
							5	Formacion en cola	5	Conocer en donde formar segun sus angulos de ataque
			2	Ascender en grupo	Coordinar en las diferentes subidas como equipo de acuerdo a sus condiciones	4 Horas	1	Identificacion de roles	1	Mantener siempre el mismo objetivo para la victoria
							2	coordinacion del grupo	2	Conocer a los habilidades de todos sus compañeros de equipo
							3	De la mas lenta a la mas rapida	3	Diferenciar las velocidades que manejan los pasteres del grupo
							4	empujando el mismo de ascenso	4	Perseverar cada vez objetivos condiciones como equipo
							5	Formacion mixta	5	Identificar las diferentes posiciones como equipo
			3	Descender en grupo	coordinar en las diferentes bajadas como equipo de acuerdo a sus habilidades	4 Horas	1	Identificacion de roles	1	Mantener los diferentes descensos de forma integral
							2	coordinacion del grupo	2	Pasa palabras bajo y por llamas que tener el equipo para que
							3	De la mas lenta a la mas rapida	3	Detallar las diferencias que generan cada velocidad
							4	empujando el mismo de descenso	4	Definir las debilidades y fortalezas para un mejor entrenamiento
							5	Descansos en diferentes terrenos	5	Identificar las diferentes terrenos y las condiciones en las que
			4	formacion v	identificar la ventaja y la critica de la formacion en v	4 Horas	1	Identificacion de roles	1	Pasar las diferentes formaciones y identificar con cual se
							2	coordinacion del grupo	2	Mantener las diferentes pausas para que el grupo se agrupe
							3	De la mas lenta a la mas rapida	3	Interactuar en las expresiones a medio de que se motiva
							4	empujando el mismo de descenso	4	Pasar el terreno por piso guiados al mismo ritmo
							5	circuito	5	Participar en medio de poder mejorar un rango lo mas alto
			5							
		FISICO	1	capacidades fisicas condicionales	Resistencia, velocidad, fuerza	4 Horas	1	ejercicios con ritmo de velocidad	1	Animacion de la velocidad mediante ejercicios cortos
							2	ejercicios largos de resistencia	2	Animacion de la resistencia mediante ejercicios largos
							3	ejercicios intervalos para el fortalecimiento	3	Desarrollo de la fuerza mediante diferentes ejercicios
							4	ejercicios mixtos	4	Evaluar en nuevos de diferentes ejercicios donde se vean
							5	Trabajo fuerza funcional	5	Desarrollo de la fuerza de forma funcional
			2	capacidades fisicas coordinativas	Equilibrio, coordinacion, reacciones, adaptaciones	4 Horas	1	juegos en relacion a cargas, circuitos	1	Valorar el impulso hacia [illegible]
							2	Juego la gallina la carga	2	Coordinar la coordinacion con barra en relacion de percepcion
							3	circuito de ejercicios	3	Identificar la barra [illegible] en cuanto la fuerza ejercida en
							4	ejercicios largos en diferentes terrenos	4	Identificar los diferentes terrenos y coordinar la actual a dar
							5	juegos de velocidad	5	Mantener la velocidad durante en sus formas de adaptaciones
			3							
			4							
			5							
		TEORICO	1	Reglas Del Ciclomontañismo	Reconocer la importancia de las reglas del ciclomontañismo	4 Horas	1	historia del ciclismo	1	Conocer la historia del deporte y el objetivo a seguir en modalidad
							2	Diferentes competiciones	2	Identificar diferentes las diferentes competiciones nacionales e
							3	Reglas de las diferentes modalidades	3	Interactuar en las diferentes reglas en cualquier competencia
							4	Importancia del reglamento	4	Crear seres integros que tengan en cuenta la seriedad del
							5			
			2	Importancia De La Indumentaria Y Equipamiento Del Ciclismo	Identificar los positivos y los negativos de usar la indumentaria y el equipamiento	4 Horas	1	Importancia de la bicicleta	1	Valorar los diferentes accesorios para su entrenamiento
							2	Importancia de la camisa	2	Valorar los diferentes accesorios para sus padres hacer en
							3	Importancia de los zapatos	3	Clasificar cual para cada uno de estos gustos al accesorio
							4	Importancia de los pedales	4	Generar en una competencia que el accesorio importante para su
							5	Importancia del casco guantes, gafas	5	Identificar que los accesorios son vitales para salud
			3	Clasificacion De La Bicicleta Y Sus Partes	Resaltar las diferentes partes de la bicicleta para que aprovechar sus ventajas	4 Horas	1	bicicletas de montaña	1	Conocer las partes de todas las ventajas de esta bicicleta
							2	bicicletas de ruta	2	Definir para facilmente a que modalidad pertenece dicha ruta
							3	bicicletas bmx	3	Describir las ventajas y negativos de esta bicicleta
							4	bicicletas urbanas	4	Identificar el funcionamiento de la modalidad
							5	bicicletas fat bike	5	Identificar la importancia de estas bicicletas
			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 pertenece cada modalidad
							2	Down hill	2	Asocar las diferentes practicas con dichas modalidades
							3	Trial	3	Evaluar en cada una de ellas el objetivo del ciclismo
							4	4 cross	4	Indagar que modalidad le gustaria mas
							5	Bmx	5	Definir facilmente cada modalidad
			5							
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Cuidado Por El Medio Ambiente	Generar conciencia de lo positivo que es la salvaguarda, identificando, que gustos asi tal lugar nos puede ofrecer	4 Horas	1	Porque cuidar el medio ambiente	1	Relacionar el medio ambiente con el ciclomontañismo
							2	Importancia del ciclomontañismo para la	2	Valorar la salvaguarda en cada sector. Donde se vea apropiado
							3	Importancia de recuperar el medio	3	Transformar en una cosa positiva
							4	Importancia de reciclar	4	Importancia de aprender en su casa con su familia
							5	El disfrute de la salvaguarda por medio	5	Diferenciar las cosas que debemos mejorar y aportar el
			2	Interseccion Vial	Aprender en el escenario entorno para que no tengan problemas en la via	4 Horas	1	Quien	1	Interactuar a las diferencias porque en la interseccion se ve
							2	Importancia de tener una reglamentacion	2	Investigar de todos los [illegible] como somos
							3	Las señales que debe tener en cuenta	3	Mantener siempre en las diferencias
							4	Identificar las diferentes señales de	4	Detallar las diferentes, peligrosidad, de interseccion vial
							5	Juego de señales	5	Comprender los tramos de las diferentes calzadas
			3	Trabajo En Equipo	Identificar la importancia del trabajo en equipo en diferentes situaciones	4 Horas	1	Quien	1	Definir como con su barra trabajan en equipo para ser [illegible]
							2	Para que sirve	2	Determinar facilmente de los pasos del trabajo en equipo
							3	Juego de trabajo en equipo	3	Comprender diferentes situaciones donde se ve una diferencia de
							4	La importancia de la comunicacion en	4	Seleccionar diferentes procesos donde se evalue el trabajo
							5	El valor del equipo	5	Identificar que el trabajo en equipo siempre tener buenos
			4	Motivacion	Implementar ciclos valor en salidas todos juegos logros que se tienen guiados a ello	4 Horas	1	Quien	1	Identificar el valor de su barra motivacion
							2	Para que sirve	2	Relacionar situaciones en donde se vean familiarizado
							3	Juego de motivacion	3	Identificar el apoyo del ciclo
							4	La importancia de la comunicacion en	4	Tratar siempre la motivacion como prioridad
							5	La motivacion en los equipos ciclistas	5	Analizar los diferentes motivaciones de los ciclistas mas
			5	Respeto	Mejorar y mantener los gustos beneficios de este valor	4 Horas	1	Quien	1	Demostrar que quien quiere ser piloto primero debe respetar [illegible]
							2	Para que sirve	2	Determinar el respeto como elemento fundamental de la clase
							3	Juego de respeto	3	Detallar el respeto como fortalecer hacia de la convivencia
							4	La importancia de respetar a todos el	4	Relacionar situaciones donde debido a un deporte se respeto
							5	El valor del respeto como equipo	5	Interactuar siempre el respeto

FECHA DE ENTREGA	1 DE MARZO 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JUAN 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	Asimilacion Del descenso	1	Discriminar 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	Replicar las habilidades en el juego
							4	Descensos a Diferentes terrenos	4	Identificar los diferentes terrenos Diagnosticando cual va emplear a sus habilidades
							5	Descensos a Diferentes velocidades	5	Incrementar sus habilidades para que se pueda fácilmente
			2	Tecnica De Ascenso	Ascender distancias largas y cortas en su sistema eficiente de acuerdo a la situacion	20 Horas	1	Asimilacion Del ascenso	1	Identificar las diferencias en la tecnica del ascenso
							2	Pasos para el control Del ascenso	2	Replicar los pasos para que juegue con su cuerpo Del mismo
							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	Evaluar los Diferentes cambios a modo de ascenso
			3	Tecnica De Salto	Identificar las Diferentes situaciones y Tramos para ejecutar un efectivo y eficiente salto.	20 Horas	1	Asimilacion Del salto	1	Comprender la evolucion en todo adecuada para descender a la velocidad
							2	Pasos para realizar un buen salto	2	Desarrollar las Tecnicas basicas Del salto
							3	Juegos De salto	3	Poner a prueba lo aprendido por medio del juego
							4	Saltos en Diferentes terrenos	4	Diferenciar los diferentes terrenos para adecuar las posiciones
							5	Elementos para realizar un buen salto	5	Identificar terrenos y situaciones para tener un efectivo salto
			4	Velocidad De Reaccion	Mejorar la capacidad de responder a cualquier situacion, en el menor tiempo con movimientos ágiles	20 Horas	1	Resolver de forma	1	Conserva la habilidad de pensar rapido y resolver de forma
							2	Juegos De reaccion	2	Diagnosticar que habilidad poner a prueba en el juego
							3	Circuito de habilidades	3	Comparar su velocidad de respuesta
							4	Circuitos con Diferentes	4	Construir circuitos habilidades en Diferentes terrenos
							5	Velocidad De reaccion	5	Desarrollar e Desafiar diferentes empleando el entorno
			5	Control Y Dominio De La Bicicleta	Aumentar el control y dominio total de la bicicleta	20 Horas	1	Juegos de los niños	1	Demostrar el aprendizaje que ha obtenido poco a poco
							2	Juegos varios de	2	Conocer la velocidad optima para no ser tan rapido
							3	Juegos para el taller	3	Practicar la experiencias para situaciones en el taller
							4	Juegos activos y	4	Manejar la capacidad para ser mas agiles y mas estables en la bicicleta
							5	Juegos para grupos	5	Desarrollar el espiritu de competencia de forma divertida
		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 bajar en equipo
							2	Formacion	2	Aprender en la Ciclovia diferentes formaciones
							3	Formacion en cuña	3	Identificar sus roles como equipo
							4	Formacion Doble	4	Identificar estrategias optimas para ir en bajar en el circuito
							5	Formacion circular	5	Conocer en la formacion estrategias cooperativas
			2	Ascender en grupo	Conocer en las Diferentes subidas como equipo de acuerdo a sus condiciones	4 Horas	1	Modificaciones de roles	1	Mantener siempre el ritmo optimo para la victoria
							2	Condiciones Del grupo	2	Conocer las habilidades de todos en el equipo en Diferentes
							3	De la mas lenta a la	3	Diferenciar las velocidades que manejan los pares en Del grupo
							4	empezando el ritmo de	4	Fortalecer cada vez mas en las condiciones como equipo
							5	Formacion lineal	5	Identificar las Diferentes posiciones como equipo
			3	Descender en grupo	conocer en las Diferentes bajadas como equipo de acuerdo a sus habilidades	4 Horas	1	Modificaciones de roles	1	Mantener los Diferentes descensos de forma integra
							2	Condiciones Del grupo	2	Reconocer en sus bajadas y subidas en que terreno se puede
							3	De la mas lenta a la	3	Detallar las Diferencias en cada velocidad
							4	empezando el ritmo de	4	Definir las Debilidades y fortalezas para un mejor entrenamiento
							5	Descensos lineal	5	Identificar los Diferentes terrenos y las condiciones en las que
			4	Formacion y	Identificar la eficiencia y la eficacia de la formacion en v	4 Horas	1	Modificaciones de roles	1	Practicar Diferentes formaciones y identificar con cual se
							2	Condiciones Del grupo	2	Mantener las Diferentes formas en que entra en un terreno
							3	De la mas lenta a la	3	Mantener en el ritmo experiencia a modo de que se vuelva
							4	empezando el ritmo de	4	Incrementar en el juego cuesta el entrenamiento
							5	Circuito	5	Practicar a modo de saber como en cuesta la cuesta
			5							
		FISICO	1	Capacidades fisicas condicionales	Resistencia, velocidad, fuerza	4 Horas	1	encuentro contra Or	1	Asimilacion de la velocidad en el sector encuentro contra
							2	encuentro Lagos de	2	Asimilacion de la resistencia en el sector encuentro Lagos
							3	encuentro radiales	3	Desarrollo de la fuerza en el sector en encuentros radiales hacia
							4	encuentro medio	4	Evaluar el uso de Diferentes encuentros de sector en el
							5	Trabajo físico Funcional	5	Desarrollo de la fuerza de forma Funcional
			2	capacidades físicas coordinativas	Equilibrio, orientacion, reaccion y adaptacion	4 Horas	1	Juego psicologico	1	Valorar el equilibrio de forma jugada
							2	Juego la pelota la carga	2	Consultar en las orientacion como buena en el sector de juegos
							3	El punto de encuentro	3	Identificar la buena forma de encontrar la fuerza en cualquier
							4	encuentro Lagos en	4	Identificar los Diferentes terrenos, y en cual entrar
							5	Juegos de velocidad	5	Manejar la velocidad de encuentro forma de adaptacion en
			3							
			4							
			5							
		TEORICO	1	Reglas Del Ciclomontañismo	Reconocer la normatividad basica al ciclomontañismo	4 Horas	1	Historia Del ciclismo	1	Reconocer el origen Del deporte y el habito en general en nuestro
							2	Diferentes	2	Evaluar en general las Diferentes competencias nacionales e
							3	reglas de las Diferentes	3	Interpretar las Reglas, reglas en competencias
							4	importancia Del	4	Desarrollar juegos que juegue 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 usa en el momento
							2	importancia de la	2	Valorar los Diferentes articulos para sus pares locales
							3	importancia de los	3	Clasificar en que parte de su cuerpo juegan el articulo
							4	importancia de los	4	Conocer en una competencia que el articulo es importante para su
							5	importancia del casco	5	Identificar que los articulos se utilizan por salud
			3	Clasificacion De La Bicicleta Y Sus Partes	Resaltar las Diferentes partes de la bicicleta para que aprovechen sus ventajas	4 Horas	1	bicicletas de montaña	1	Construir en el taller todas las ventajas de cada bicicleta
							2	bicicletas de ruta	2	Definir en facilmente a que modalidad en pueden dictar cada
							3	bicicletas bmx	3	Describir los positivos y negativos de cada parte
							4	bicicletas urbanas	4	Indagar en 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 identifiques en que se basa su entrenamiento	4 Horas	1	cross country	1	Producir facilmente a que bicicleta es mejor cada modalidad
							2	Down hill	2	Asesorar las Diferentes practicas con dichas modalidades
							3	Free	3	Identificar cada uno mas a fondo sobre el ciclismo
							4	Enduro	4	Indagar que modalidad le gusta mas
							5	Bmx	5	Definir facilmente cada modalidad
			5							
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Cuidado Por El Medio Ambiente	Generar conciencia de la positivo que es la saludable, identificando, que gustos en la Ciclismo publica en el	4 Horas	1	Porque cuidar el medio	1	Relacionar el medio ambiente con el ciclismo montañismo
							2	Importancia Del	2	Valorar la saludable en todo por el Deporte si no porque no
							3	Importancia De	3	Tu uniforme es a consciencia de forma positiva
							4	Importancia De practicar	4	Empezando lo que aplicar en tu casa con tu familia
							5	El Cuidado de la	5	El Manejo en la consciencia de siempre empezar y en parte el
			2	Inteligencia Vial	Aplicar en las vias de esta forma para que no tengas problemas en la via	4 Horas	1	Quien	1	Interesarse la informacion porque en la calle necesita estar
							2	Importancia de tener	2	Tu alumno en todo a su familia como amigos
							3	Las señales que dicen	3	Practicar siempre en la calle en la
							4	Identificar las Diferentes	4	Detallar los Diferentes requisitos De circulacion en la vial
							5	Juego de señales	5	Comparar las reglas de las Diferentes calzadas
			3	Trabajo En Equipo	Identificar la importancia del trabajo en equipo en Diferentes situaciones	4 Horas	1	Quien	1	Deducir que con un buen trabajo en equipo sale mejor la
							2	Para que sirve	2	Determinar facilmente las ventajas Del trabajo en equipo
							3	Juego de trabajo en	3	Comparar Diferentes situaciones donde se vea diferencia en
							4	La importancia de la	4	Reflexionar Diferentes en el momento donde se aplica el trabajo
							5	El valor del equipo	5	Identificar que el trabajo en equipo siempre tiene buenos
			4	Motivacion	Implementar un Ciclo valor en el cual todos los que allí en logren que se obtengan grandes avances	4 Horas	1	Quien	1	Identificar el costo de una buena motivacion
							2	Para que sirve	2	Relacionar situaciones en donde se vea la motivacion
							3	Juego de motivacion	3	Identificar el juego Del costo
							4	La importancia de la	4	Tu uniforme la motivacion como prioridad
							5	La motivacion en el	5	Identificar Diferentes implementos Como aplicar en el