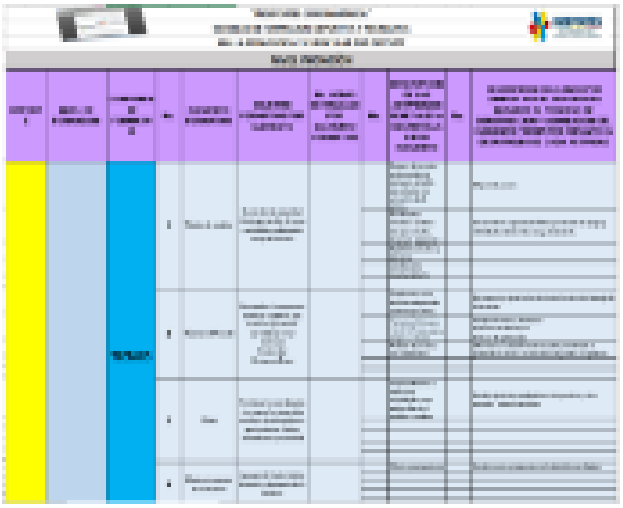
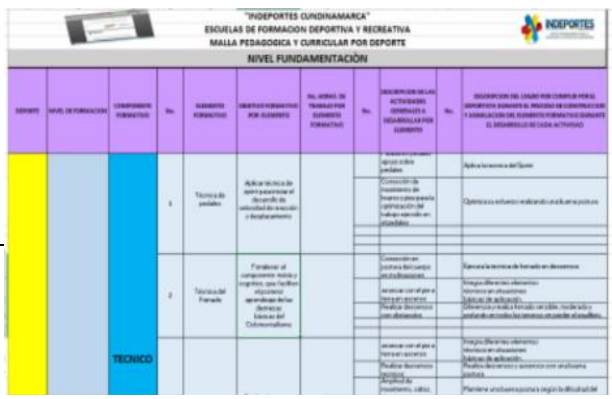
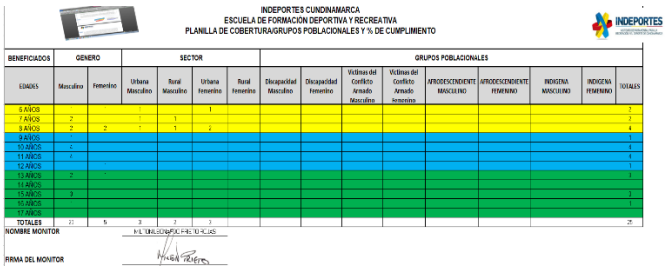
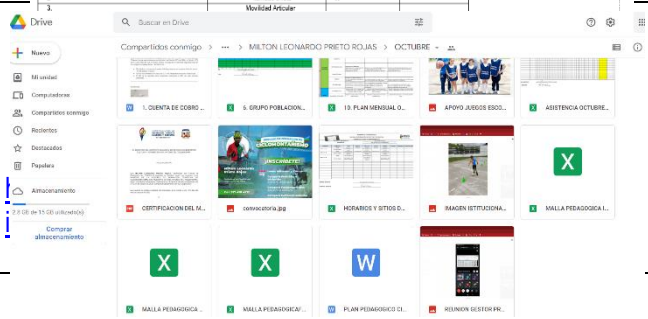
EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE NOVIEMBRE – CTO 1173 -2022			
Nombre del contratista	.MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS		
Número de identificación	79.220.419	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/11/2022 a 30/11/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022002563

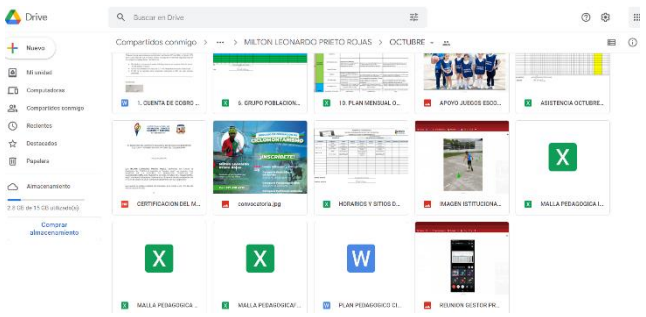
Objeto del Contrato: prestar los servicios de apoyo a la gestión como formador deportivo y recreativo para el departamento de Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa", para el cumplimiento de las metas a cargo de Indeportes Cundinamarca.

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.	 https://drive.google.com/file/d/1_oMtdwRfjE6upRYrShD1AYlxMHUMhELm/view?usp=share_link
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.	 https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mahZuGb_gzjxL7ZRuaeZQfIKgjydb3kk/edit?usp=share_link&ouid=107522674490711226067&rtpof=true&sd=true 

	https://docs.google.com/spreadsheets/d/1o6scBwl5rKX-1P4E6Ye1CEfY9t219Z8E/edit?usp=share_link&ouid=107522674490711226067&rtpof=true&sd=true  "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE NIVEL PERFECCIONAMIENTO TECNICO https://docs.google.com/spreadsheets/d/1bmTKKshpeV-6RhW52PWZQksDJ0Yw3uK4/edit?usp=share_link&ouid=107522674490711226067&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.	 ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA CICLOMONTAÑISMO PLAN PEDAGOGICO 2022 https://docs.google.com/document/d/1qceR11OtgzlA6KGrKpX-oTPTAw2NoTka/edit?usp=share_link&ouid=107522674490711226067&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.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO BENEFICIADOS / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES / Masculino / Femenino / Urbana Masculino / Rural Masculino / Urbana Femenino / Rural Femenino / Discapacidad Masculino / Discapacidad Femenino / Victimas del Conflicto Armado Masculino / Victimas del Conflicto Armado femenino / AFRODESCENDIENTE MASCULINO / AFRODESCENDIENTE FEMENINO / INDIGENA MASCULINO / INDIGENA FEMENINO / TOTALES 6 AÑOS 7 AÑOS 8 AÑOS 9 AÑOS 10 AÑOS 11 AÑOS 12 AÑOS 13 AÑOS 14 AÑOS 15 AÑOS 16 AÑOS 17 AÑOS TOTALES NOMBRE MONITOR FIRMA DEL MONITOR https://docs.google.com/spreadsheets/d/1UBXADP6xQ3-C0iPt12dbERkILDI1GL63/edit?usp=share_link&ouid=107522674490711226067&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.	 https://drive.google.com/file/d/1-HAHJGJg5EhwFnPXUc46n01TEGgXEqKc/view?usp=share_link
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.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: CICLOMONTAÑISMO MUNICIPIO: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA https://docs.google.com/spreadsheets/d/1aJe3cZHG7N02V0g8g0XK_dgga4qBiYvN/edit?usp=share_link&ouid=107522674490711226067&rtpof=true&sd=true  PLANEACIONES DIARIAS DICIEMBRE GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: NOVIEMBRE — MUNICIPIO: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA LUGAR: ZONA RURAL Y URBANA — HORARIO DE PRACTICA: 2-6 PM- LUNES A VIERNES NIVEL: INICIACIÓN X — FUNDAMENTACIÓN X — PERFECCIONAMIENTO X CLASES: NOVIEMBRE / NOVIEMBRE / NOVIEMBRE VALORES: VALORES SOCIALES — RESPETO; RESPONSABILIDAD: Generar en los deportistas obligaciones, en su campo deportivo como lo es la puntualidad, la presentacion el aseo etc.; COMPAÑERISMO; JUSTICIA: fomentar la igualdad de trabajo en los niños, para crear la justicia entre compañeros.; RECOMPENSA: dar a los deportistas herramientas la cuales generen el gusto y producan mas resultados efectivos a la hora de la competencia PARTE INICIAL: INICIO — INTRODUCCION: llamado a lista y dar a conocer a los deportistas el trabajo a desarrollar durante la sesion de clase.; MOVILIDAD ARTICULAR: preparar al cuerpo para el inicio de la actividad fisica. https://docs.google.com/spreadsheets/d/12nYbVuIlnwWev4kJL4iTUOa5pGEisZyv/edit?usp=share_link&ouid=107522674490711226067&rtpof=true&sd=true
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final	Para este mes no se realizaron evaluaciones tecnicas
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.	 INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN, DEPORTE CULTURA Y TURISMO NIT. 808.004.074-4 EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN DEPORTES CULTURA Y TURISMO DE SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA HACE CONSTAR: Que **MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS**, identificado con Cédula de Ciudadanía No. 79.220.415 expedida en Soacha, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO DEL MUNICIPIO DE SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA, según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el periodo comprendido del 01 al 30 de noviembre de 2022, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones. La presente se expide a solicitud del interesado, a los treinta (30) días del mes de noviembre de 2022. PEDRO ARIEL CASTILLO REINA Director IMRD Cultura y Turismo "JUNTOS POR EL SAN ANTONIO QUE QUEREMOS" República de Colombia – Departamento de Cundinamarca Carrera. 6 # 3 -15 Código Postal 252620 Tel. Celular: 310-3338779 - www.sanantoniodeltequendama-cundinamarca.gov.co https://drive.google.com/file/d/1QOPGr0egvlYV45_DZgrBh1Z3EaPcgreX/view?usp=share_link
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	Para este mes no se solicito ningun tipo de apoyo por parte de indeportes Cundinamarca ni del Municipio de San Antonio del Tequendama
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	

	https://drive.google.com/file/d/1JGbw4w3i473_ia5QSf2GCT3b3BgS0nFT/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.	A la fecha aún no se cuenta con el formato pero estaremos atentos para cuando se requiera la información.
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.	Desarrolle el informe mensual, con cada uno de los documentos solicitados, el cual servirá de evidencia al cumplimiento de cada una de las obligaciones adquiridas. Estos documentos serán revisados y validados antes de ser cargados a la plataforma. Se anexa al drive, cuenta de cobro, informe mensual, informe final, asistencia, cobertura, planes diarios, malla pedagógica, pago parafiscales, planillas de importe de escuelas e importes de deportistas.  INDEPORTES INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN INFORME DE GESTION CONTRACTUAL No. 04 de 05 CONTRATO No. 1173 de 2022 Nombre del Contratista: MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS Identificación del Contratista (C.C. / NIT): 79290419 Nombre y Cargo del Supervisor: JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRILLA – ILCINCO OPLRATIVO Número del Contrato: 1173 de 2022 — Pago Número: 4 — De: 5 Período Informado: 01/11/2022 a 30/11/2022 — No. De Registro Presupuestal: RES-2022002563 Cuenta Bancaria y Entidad: 05804981000023224 BANCO DAVIVIENDA — Corriente — Ahorros X Valor del Pago: SON UN MILLON SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS M/CTE $1.714.000 Fecha Acta Inicio: 08/06/2022 — Fecha de Terminación Vigencia Inicial: 20/12/2022 Prorroga: SI NO x — Fecha de Terminacion prorroga: N/A Adición: SI NO x — Valor Adicionado: N/A Suspensiones: SI NO x — Periodo de Terminacion: 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 región que progresa", para el cumplimiento de las metas a cargo de Indeportes Cundinamarca. Obligaciones especificas: 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 Actividades realizadas: Se sigue contando con la colaboración del Instituto de Deportes, para que a través de su página oficial de Facebook se realizará la https://docs.google.com/document/d/1aGruMA1twNK1TQrfk00TsKl3WQ_iEQJE/edit?usp=share_link&ouid=107522674490711226067&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	 Drive Buscar en Drive Compartidos conmigo > MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS > OCTUBRE Nuevo Mi unidad Computadoras Compartidos conmigo Recientes Destacados Papelera Almacenamiento Comprar almacenamiento 1. CUENTA DE COBRO ... 5. GRUPO POBLACION... 13. PLAN MENSUAL O... APOYO JUEGOS ESCO... ASISTENCIA OCTUBRE... CERTIFICACION DEL M... convocatoria.jpg HORARIOS Y SITIOS D... IMAGEN ISTITUCIONA... MALLA PEDAGOGICA I... MALLA PEDAGOGICA ... MALLA PEDAGOGICA ... PLAN PEDAGOGICO CI... REUNION GESTOR PR... https://drive.google.com/drive/folders/1Hyn4Q4OR8-iSnZT1CO52nanQQB9wQ-n5?usp=share_link

INDEPORTES CUNDINAMARCA	
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA	
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO	
DEPORTE / MODALIDAD:	CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO:	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
NIVEL	INICIACION
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO SAN ANTONIO

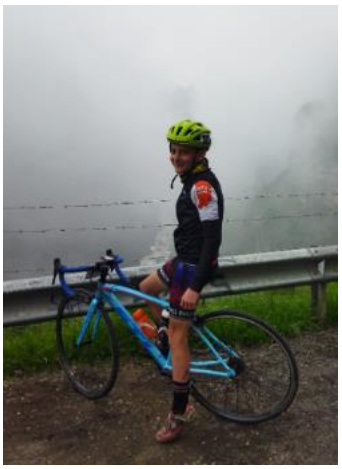
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES
	Trabajo de técnica de saltos en descensos manejando postura, técnica de despegue y caída en miras de futuras competencias donde se viene realizando con este tipo de habilidades.
	Se viene realizando salidas a rodar con el fin de seguir mejorando técnicas de ascenso y descenso en sitios más técnicos, con el fin de que fortalezcan el manejo de las distintas relaciones según el terreno. Al igual que desarrollar mejor destreza al momento de enfrentar este tipo de terrenos.
	El pasado domingo 20 de noviembre se realizó la quinta y última válida de la copa Saurios dónde nuestros deportistas obtuvieron los siguientes resultados: Categoría de 6 años masculino 1 Puesto Categoría 7 años 1 Puesto Categoría 8 años 2 y 3 puesto Clasificación final general: Categoría de 6 años masculino 1 Puesto Campeón Categoría 6 años femenino Cuarto puesto Categoría 7 años 3 Puesto Categoría 8 años 2 y 3 puesto

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
NIVEL	FUNDAMENTACION
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO SAN ANTONIO

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Se viene realizando salidas a rodar con el fin de seguir mejorando técnicas de ascenso y descenso en sitios más técnicos, con el fin de que fortalezcan el manejo de las distintas relaciones según el terreno. Al igual que desarrollar mejor destreza al momento de enfrentar este tipo de terrenos.
	Trabajo de técnica de saltos en descensos manejando postura, técnica de despegue y caída en miras de futuras competencias donde se viene realizando con este tipo de habilidades.
	Se realiza circuito de habilidades y competencias recreativas. Poniendo en práctica los visto en los entrenamientos.

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO SAN ANTONIO

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Se siguen realizando trabajos de larga duración en busca de seguir mejorando su capacidad aeróbica ya que ha sido un factor determinante en Las distintas competencias en las cuales se ha participado.
	Se viene realizando trabajos de resistencia a la fuerza en busca de seguir mejorando ya que en las competencias de pista es un factor determinante.
	Se viene realizando trabajos en bicicleta de ruta buscando obtener un buen resultado en la clásica navideña ciudad de Soacha.



Página 1

DESARROLLO MENSUAL			CALENTAMIENTO	activacion del cuerpo y el organismo previo a la puesta en marcha de la sesion de clase	activacion del cuerpo y el organismo previo a la puesta en marcha de la sesion de clase programada	activacion del cuerpo y el organismo previo a la puesta en marcha de la sesion de clase programada
			EQUILIBRIO			
			ADAPTACIÓN	crear un equilibrio correcto entre la carga y la recuperacion, para mejorar resultados deportivos.	crear un equilibrio correcto entre la carga y la recuperacion, para mejorar resultados deportivos.	crear un equilibrio correcto entre la carga y la recuperacion, para mejorar resultados deportivos
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	trabajo de la fuerza explosiva , fuerza de resistencia y fuerza de reaccion, mediante sprint	trabajo de la fuerza explosiva , fuerza de resistencia y fuerza de reaccion, mediante sprint	trabajo de la fuerza explosiva , fuerza de resistencia y fuerza de reaccion, mediante sprin
			RESISTENCIA	sesiones de larga duracion donde se seguira buscando mejorar la capacidad aerobica	sesiones de larga duracion donde se seguira buscando mejorar la capacidad aerobica	sesiones de larga duracion donde se seguira buscando mejorar la capacidad aerobica
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ASCENSO Y DESCENSO	inicio de descensos y ascensos tecnicos con algunos grados de dificultad	trabajo en descesnsos y ascensos tecnicos	trabajo en descesnsos y ascensos tecnicos
			VUELOS	trabajos con rampas y andenes de distintas alturas	trabajos de saltos en terrenos tecnicos donde se simulara la competencia	trabajos de saltos en terrenos tecnicos donde se simulara la competencia
		ELEMENTOS TACTÍCOS	TECNICA DE SALIDA	posicionamiento en el cajon de salida con el fin de evitar accidentes y poder ganar posiciones	posicionamiento en el cajon de salida con el fin de evitar accidentes y poder ganar posiciones	posicionamiento en el cajon de salida con el fin de evitar accidentes y poder ganar posiciones
			CIRCUITOS RECREATIVOS	circuitos donde se involucren cada una de las tecnicas vistas en cada secion de clase	circuitos donde se involucren cada una de las tecnicas vistas en cada secion de clase	circuitos donde se involucren cada una de las tecnicas vistas en cada secion de clase

	PARTE FINAL	FINAL	FESTIVALES RECREATIVOS			
			ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	ejercicos de recuperacion y charla para evidenciar debilidades y fortalezas	ejercicos de recuperacion y charla para evidenciar debilidades y fortalezas	ejercicos de recuperacion y charla para evidenciar debilidades y fortalezas

FIRMA FORMADOR: 

PLANEACIONES DIARIAS

NOVIEMBRE

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 24	N° de semana:11
Nombre del Formador: MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 8		Edades:6-9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:
Objetivo Específico: Mejorar la condición física de los deportistas frente a la resistencia
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDAD DES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1.posición en la bicicleta	Introducción a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular			
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDAD DES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestación			
1, video explicación posición en la bicicleta	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDAD DES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ubicación sobre la bicicleta de los deportistas				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIV	Municipio:SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 25	N° de semana: 12
Nombre del Formador: MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			**N° de deportistas: 8**		**Edades:6-9**

INICIACION	X	FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90MIN	DISCOS Y CONOS
	Capacidad	Manifestación			
1.gincanas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar tiempo en cada recorrido		Desplazamiento	X		
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO _____

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIO	Municipio:SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 26	N° de semana: 13
Nombre del Formador: MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 8		Edades:6-9

INICIACION	X	FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: reconocer la flexibilidad como una de las capacidades mas importantes al inicio y finalizacion de cada sesion
Objetivo Especifico: Mejorar la flexibilidad
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestacion			
1, video grupos musculares	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.taller con preguntas	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientacion			
5.	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIO	Municipio:SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 27	N° de semana: 14
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 10		Edades:9-12
INICIACION	x	FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	DISCOS Y CONOS
1.egincanas en terreno rustico	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientacion			
5.	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptacion	x		
8.	Patrones basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico		MATERIALES Y RECURSO
1.competiciones de gincanas menor tiempo	x	x		
2.	x			
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio:SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 28	N° de semana: 15
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 10		Edades:9-12

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: reconocer la flexibilidad como una de las capacidades mas importantes al inicio y finalización de cada sesion

Objetivo Específico: Mejorar la flexibilidad

Objetivo Técnico ó Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestación			
1. video tecnica drop	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.taller con preguntas	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.como atacar un drop	Reaccion			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo en terreno tecnica drop	X	X		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14//11/2022	Lugar:POLIDEPORTIO	Municipio:SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 29	N° de semana: 16
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 10		Edades:9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: mejorar la fuerza del tren inferior
Objetivo Específico: Mejorar la condición física de los deportistas frente a la resistencia a la fuerza
Objetivo Técnico ó Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Trabajo en gimnasio tren superior	Introducción a la clase	X		BANDAS THERABAND
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas	Manifestación		Tiempo 90 MIN	
1.trabajo con peso muerto	Fuerza	Maxima	X		DISCOS , MANCUERNAS BANDAS THERABAND
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.trabajo de transferencia en escalera de coordinacio		Desplazamiento	X		
7.		Reaccion	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16//11/2022	**Lugar:POLIDEPORTIO**	**Municipio:SAN ANTONIO DEL TEQ**	**Hora:4-6**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17**
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Mejorar el sistema aerobico					
Objetivo Específico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Técnico ó Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	CINTAS, RAMPAS, LLANTAS
	Capacidad	Manifestación			
1, mejorar la postura en bicicleta para entrenar	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/11/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIO	**Municipio:** SAN ANTONIO DEL TEQ	**Hora:** 4-6	**N° de sesión:** 31	**N° de semana:** 18
Nombre del Formador: MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			**N° de deportistas:** 8		**Edades:** 13-17

INICIACION	x	FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas
Objetivo Específico: Mejorar la capacidades coordinativas
Objetivo Técnico ó Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO _____

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/11/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIO	**Municipio:** SAN ANTONIO DEL TEQ	**Hora:** 4-6	**N° de sesión:** 32	**N° de semana:** 19
Nombre del Formador: MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			**N° de deportistas:** 8		**Edades:** 13-17

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
X		

Objetivo General: Reconocer la flexibilidad como una de las capacidades mas importantes al inicio y finalizacion de cada sesion

Objetivo Específico: Mejorar la flexibilidad

Objetivo Técnico ó Táctico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.taller con preguntas	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.como atacar un drop	Reaccion		
7.	Adaptacion		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trhajo en terreno tecnica drop	X	X		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR : MILTON PRIETO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO	**Municipio:** SAN ANTONIO DEL TEQ	**Hora:** 4-6	**N° de sesión:** 33	**N° de semana:** 20
Nombre del Formador: MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			**N° de deportistas:** 8		**Edades:** 6-9

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

Objetivo General:
Objetivo Específico: Mejorar la condición física de los deportistas frente a la resistencia
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1, video explicación posición en la bicicleta	Fuerza	Máxima			CINTAS
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	
1.ubicación sobre la bicicleta de los deportistas				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIO	Municipio:SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 34	N° de semana: 21
Nombre del Formador: MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			**N° de deportistas: 8**		**Edades:6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas
Objetivo Específico: Mejorar la capacidades coordinativas
Objetivo Técnico ó Táctico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1.ubicación de medidas sobre la bicicleta	Introducción a la clase	X		
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento específico	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90MIN	DISCOS Y CONOS
	Capacidad	Manifestación			
1.gincanas	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Mejorar tiempo en cada recorrido		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.competiciones de gincanas menor tiempo	X	X		
2.	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIO	Municipio:SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 35	N° de semana: 22
Nombre del Formador: MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 8		Edades:6-9
INICIACION	X	FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1.ubicación de medidas sobre la bicicleta	Introducción a la clase	X		
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90MIN	DISCOS Y CONOS
	Capacidad	Manifestación			
1.gincanas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar tiempo en cada recorrido		Desplazamiento	X		
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIO	Municipio:SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 36	N° de semana: 23

Nombre del Formador: MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS				**N° de deportistas: 8**			**Edades:6-9**
INICIACION	**X**	**FUNDAMENTACION**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas							
Objetivo Específico: Mejorar la capacidades coordinativas							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**	
1.ubicacion de medidas sobre la bicicleta		Introduccion a la clase		**X**			
2..		llamado a lista		**X**			
3.		Movilidad Articular		**X**			
4..calentamiento especifico		Calentamiento		**X**			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90MIN**	**DISCOS Y CONOS**	
	Capacidad	**Manifestación**					
1.gincanas	Fuerza	Maxima					
2.		Explosiva					
3..	Resistencia	Aerobica		**x**			
4.		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6. Mejorar tiempo en cada recorrido		Desplazamiento		**x**			
7.		Reaccion					
8.	Flexibilidad	Estatica					
9.		Dinamica		x			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				**Tiempo**	**DISCOS Y CONOS**	
1.egincanas en terreno rustico	Acoplamiento						
2.	Ritmo						
3.	Equilibrio			x			
4.	Orientación						
5.	Diferenciación						
6.	Reaccion						
7.	Adaptación			x			
8.	Patrones Basicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	**Técnico**		**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1.competiciones de gincanas menor tiempo	**X**		**X**				
2.	**X**						
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**			**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR				
2.Retroalimentación de la clase valores			EL CUIDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 24	N° de semana:11
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 10		Edades:9-12
INICIACION		FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico		MATERIALES Y RECURSO
1.competiciones de gincanas menor tiempo	x	x		
2.	x			
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 25	N° de semana:12
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 10		Edades:9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: reconocer la flexibilidad como una de las capacidades mas importantes al inicio y finalización de cada sesión

Objetivo Específico: Mejorar la flexibilidad

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.taller con preguntas	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.como atacar un drop	Reaccion			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trhajo en terreno tecnica drop	X	X		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 26	N° de semana:13
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 10		Edades:9-12
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: actividades ludico recreativas
Objetivo Específico: union de grupo
Objetivo Técnico ó Táctico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Trabajo en gimnasio tren superior	Introducción a la clase	X		BANDAS THERABAND
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1.trabajo con peso inderto	Fuerza	Maxima	X		DISCOS , MANCUERNAS BANDAS THERABAND
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.trabajo de transferencia en escalera de coordinacio		Desplazamiento	X		
7.		Reaccion	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 27	N° de semana:14
Nombre del formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 10		EDADES: 9-12

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: actividades ludico recreativas
Objetivo Específico: union de grupo
Objetivo Técnico ó Táctico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.Trabajos de propiocepcion		Explosiva	X		
3.. Circuito con tramos de singletrack	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	PITO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.sostenerce el mayor tiempo sobre la bicicleta sin ni	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	
1. descensos singletrack	X	X		TILLOS, RAMPAS. TABLAS DE MADERA DISTINTO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 28	N° de semana:15
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 10		Edades:9-12
INICIACION	X	FUNDAMENTACION	X	PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: actividades ludico recreativas
Objetivo Especifico: union de grupo
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1. pruebas cross country	Introducción a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestación			
1.Recorrido por vias del municipio	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.. Recorrido por vias del municipio	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Trabajo tecnica de descenso y ascensos	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.manejo de cambios al realizar descensos y ascenso	Diferenciación			
6.sprint de llegada	Reaccion			
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentación de la clase valores			CUIDAR LA IMPORTACIA DEL MEDIO AMBIEN	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			PASO A PASO Y MAS KILOMETROS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 29	N° de semana:16
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 10		Edades:9-12

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: actividades ludico recreativas
Objetivo Específico: union de grupo
Objetivo Técnico ó Táctico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			CRONOMETRO TRONCOS. LLANTAS, PIEDRAS
2. paso obstaculos tecnica bunny hop		Explosiva			
3.. circuito con obstaculos	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.mejorar con cada intento el tiempo anterior		Desplazamiento	X		
7. salida rapida para mejorar tiempos		Reaccion	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de lotación				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

¿

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 30	N° de semana:17
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 10		Edades:9-12

INICIACION	X	FUNDAMENTACION	X	PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: actividades ludico recreativas

Objetivo Especifico: union de grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	VIDEOS
1.tipos de bicicletas	Introducción a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestación			
1.entrenamiento de fondo	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.entrenamiento de fondo por las vias rurales del m	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. paso por obstaculos	Equilibrio		
4	Orientación		
5	Diferenciacion		
6	Reaccion		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptacion		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de fotacion				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 31	N° de semana:18
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 10		Edades: 9-12
INICIACION	X	FUNDAMENTACION	X	PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: actividades ludico recreativas
Objetivo Especifico: union de grupo
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. short track	Introducción a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			CRONOMETRO Y PITO
1.	Fuerza	Maxima			
2. trabajo de repeticiones en tramos muy cortos con		Explosiva	X		
3..	Resistencia	Aerobica			
4. Trabajos de sprint		Anaerobica			
5. Trabajos de sprint	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7. salidas		Reaccion	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.Cadencia	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciacion			
6.sprint de llegada	Reaccion			
7. sprint de llegada y salida	Adaptacion			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:MILTON PRIETO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 32	N° de semana:19
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas:10		Edades:9-12
INICIACION	X	FUNDAMENTACION	X	PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: actividades ludico recreativas
Objetivo Especifico: union de grupo
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1.eliminator (xce)	Introducción a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas	Manifestación		Tiempo 90 MIN	CRONOMETRO
1.circuito señalizado dentro del polideportivo	Capacidad				
2.	Fuerza	Maxima			
3..		Explosiva	X		
4.	Resistencia	Aerobica	X		
5. sprint de llegada		Anaerobica			
6.mantener una velocidad constante durante el circu	Velocidad	Maxima	X		
7. al salir del cajon de salida		Desplazamiento	X		
8.		Reaccion	X		
9.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.manejo de cambios al realizar descensos y ascenso	Diferenciacion		
6.sprint de llegada	Reaccion		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptacion		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 33	N° de semana:20
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 10		Edades:9-12
INICIACION	X	FUNDAMENTACION	X	PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: actividades ludico recreativas
Objetivo Específico: union de grupo
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1. pruebas cross country	Introducción a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestación			
1.Recorrido por vias del municipio las cuales que	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.. Recorrido por vias del municipio	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Trabajo inicicacion a la tecnica de descenso y ascens	Equilibrio		
4.Reconocer algunos lugares del municipio	Orientación		
5.manejo de cambios al realizar descensos y ascensos	Diferenciación		
6.sprint de llegada	Reaccion		
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 34	N° de semana:21
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 10		Edades:9-12
INICIACION	X	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: actividades ludico recreativas
Objetivo Especifico: union de grupo
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. pruebas team relay	Introducción a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1.recorrido circuito por vias del municipio	Fuerza	Maxima			CRONOMETRO
2.		Explosiva	X		
3.. Recorrido por vias del municipio	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.manejo de cambios al realizar descensos y ascenso	Diferenciación			
6.sprint de llegada	Reacción			
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trabajo de fotación				
2.toma de frecuencia cardiaca				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 35	N° de semana:22
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS		N° de deportistas: 10			Edades:9-12
INICIACION	X	FUNDAMENTACION	X	PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: actividades ludico recreativas

Objetivo Especifico: union de grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. pruebas team relay	Introducción a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestación			
1.recorrido circuito por vias del municipio	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.. Recorrido por vias del municipio	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.manejo de cambios al realizar descensos y ascenso	Diferenciacion			
6.sprint de llegada	Reaccion			
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación			
8.	Patrones basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 36	N° de semana:23
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 10		Edades:9-12
INICIACION	X	FUNDAMENTACION	X	PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: actividades ludico recreativas					
Objetivo Especifico: union de grupo					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. pruebas team relay	Introducción a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			CRONOMETRO
1.recorrido circuito por vias del municipio	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.. Recorrido por vias del municipio	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. sprint de llegada	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.manejo de cambios al realizar descensos y ascenso	Diferenciación			
6.sprint de llegada	Reacción			
7. terrenos con distintas superficies	Adaptación			
8.	Patrones basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

PLANEACIONES DIARIAS

DICIEMBRE

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha : 3/12/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO	**Municipio:** SAN ANTONIO DEL TEQ	**Hora:** 4-6	**N° de sesión:** 37	**N° de semana:** 25
Nombre del Formador: MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			**N° de deportistas:** 8		**Edades:** 6-9
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	X

Objetivo General: actividades ludico recreativas
Objetivo Específico: unión de grupo
Objetivo Técnico ó Táctico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDAD DES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1, video explicación posición en la bicicleta	Fuerza	Maxima			CINTAS
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDAD DES	Técnico	Táctico	Tiempo	
1.ubicación sobre la bicicleta de los deportistas				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIV	Municipio:SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 38	N° de semana: 26
Nombre del Formador: MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			**N° de deportistas: 8**		**Edades:6-9**

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: actividades ludico recreativas
Objetivo Específico: union de grupo
Objetivo Técnico ó Táctico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90MIN	DISCOS Y CONOS
	Capacidad	Manifestación			
1.gincanas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar tiempo en cada recorrido		Desplazamiento	X		
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.competiciones de gincanas menor tiempo	X	X		
2.	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO _____

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 0712/2022	Lugar:POLIDEPORTIO	Municipio:SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 39	N° de semana: 26
Nombre del Formador: MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			**N° de deportistas: 8**		**Edades:6-9**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	X
Objetivo General: actividades ludico recreativas					
Objetivo Específico: union de grupo					
Objetivo Técnico ó Táctico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1.trabajo de flexibilidad	Introducción a la clase	X		
2	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestación			
1, video grupos musculares	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática	X		
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.elongación muscular tren inferior y superior				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio:SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 40	N° de semana: 27
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			**N° de deportistas: 10**		**Edades:9-12**

INICIACION	X	FUNDAMENTACION	X	PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: actividades ludico recreativas
Objetivo Especifico: union de grupo
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	DISCOS Y CONOS
	Capacidad	Manifestación			
1.gincanas. En terreno plano y en descenso	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar tiempo en cada recorrido		Desplazamiento	X		
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/202	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio:SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 41	N° de semana: 28
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 10		Edades:9-12

INICIACION		FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO	
	X		X		X

Objetivo General: actividades ludico recreativas
Objetivo Especifico: union de grupo
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestación			
1. video tecnica drop	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.taller con preguntas	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.como atacar un drop	Reaccion			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trbajo en terreno tecnica drop	X	X		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio:SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 42	N° de semana:29
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 10		Edades:9-12
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: actividades ludico recreativas
Objetivo Específico: union de grupo
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Trabajo en gimnasio tren superior	Introducción a la clase	X		BANDAS THERABAND
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas	Manifestación		Tiempo 90 MIN	
1.trabajo con peso muerto	Fuerza	Maxima	X		DISCOS , MANCUERNAS BANDAS THERABAND
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.trabajo de transferencia en escalera de coordinacio		Desplazamiento	X		
7.		Reaccion	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:4-6	N° de sesión: 43	N° de semana: 30
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 8		Edades:13-17
INICIACION	X	FUNDAMENTACION	X	PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: actividades ludico recreativas
Objetivo Específico: unión de grupo
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	CINTAS, RAMPAS, LLANTAS
	Capacidad	Manifestación			
1, mejorar la postura en bicicleta para entrenar	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico		MATERIALES Y RECURSO
1.ubicación sobre la bicicleta de los deportistas				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:2 -4	N° de sesión: 44	N° de semana:31
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 8		Edades:13-17

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: actividades ludico recreativas
Objetivo Específico: union de grupo
Objetivo Técnico ó Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico		MATERIALES Y RECURSO
1.competiciones de gincanas menor tiempo	X	X		
2.	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MILTON PRIETO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQ	Hora:2 - 4	N° de sesión: 45	N° de semana: 32
Nombre del Formador:MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS			N° de deportistas: 8		Edades:13-17

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: actividades ludico recreativas
Objetivo Específico: union de grupo
Objetivo Técnico ó Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	CINTAS
	Capacidad	Manifestación			
1, video tecnica drop	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.taller con preguntas	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.como atacar un drop	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.trbajo en terreno tecnica drop	X	X		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR : MILTON PRIETO

}

INSTITUTO MUNICIPAL DE
RECREACIÓN, DEPORTE
CULTURA Y TURISMO
NIT. 808.004.074-4

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN DEPORTES CULTURA Y TURISMO DE SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA

HACE CONSTAR:

Que **MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS**, identificado con Cédula de Ciudadanía No. 79.220.419 expedida en Soacha, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO DEL MUNICIPIO DE SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA, según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el período comprendido del 01 al 30 de noviembre de 2022, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones.

La presente se expide a solicitud del interesado, a los treinta (30) días del mes de noviembre de 2022.

PEDRO ARIEL CASTILLO REINA
Director IMRD Cultura y Turismo

}

EVIDENCIA FOTOGRAFICA APOYOS MES DE NOVIEMBRE	
FORMADOR	MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Se ha dado cumplimiento a cada una de las reuniones que ha realizado INDEPORTE en los horarios establecidos, de esa forma se aclaran dudas de los procesos de trabajo Se asistió a la capacitación programada para la realización de los festivales escolares nprogramada el dia 15 de

}

	noviembre en las instalaciones de la gobernación de cundinamarca.

PLAN PEDAGÓGICO

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN

CICLOMONTAÑISMO

}

INSTRUCTOR DEPORTIVO

MILTON LEONARDO PRIETO ROJAS

MUNICIPIO DE

SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA

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 San Antonio del Tequendama. 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 San Antonio del Tequendama 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**

Milton Leonardo Prieto Rojas
Orientador Ciclomontañismo Municipio de San Antonio Del Tequendama.

}

QUE ES EL CICLOMONTAÑISMO

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

CARACTERÍSTICAS

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

ELEMENTOS PARA LA PRÁCTICA DEL CICLOMONTAÑISMO







}





ESTRUCTURA POR NIVELES

INICIACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

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

}

Objetivos Específicos

- Evidenciar las capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta.
- Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta.
- Ejecutar movimientos a través reacción acústica y óptica por medio de ejercicios que estimulen el desarrollo del mismo a partir de Sprint cortos, carreras de velocidad (con y sin bicicleta).
- Conocer diversas técnicas que se ejecutan sobre la bicicleta para generar la confianza en sus movimientos.
- Enseñar los ejercicios de flexibilidad con facilidad neuropropioceptiva para mejorar en las técnicas del Ciclomontañismo.

Contenidos:

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

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

}

	Postura	Equilibrio, Posición básica, movimientos en bicicleta, inclinación.

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

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

- Gymkanas

FUNDAMENTACIÓN

}

OBJETIVO GENERAL

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

Objetivo específico.

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

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

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

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

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

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

Contenidos

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

Objetivos específicos	Contenidos	Medios específicos
Aplicar técnica de sprint para iniciar el desarrollo de velocidad de reacción y desplazamiento mediante sesiones a través de juegos.	Técnica de pedaleo	Parada en pedales apoyo sobre pedales
	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
	Resistencia aeróbica	Carrera continua Fartleck Cambios de ritmo
Estimular la capacidad de resistencia aeróbica a través de formas jugadas para mejorar su condición física dentro del programa de	Velocidad gestual	Técnica de pedaleo, fluidez de saltos, desplazamientos laterales, habilidad en bicicleta Fluidez, movimientos

}

formación.		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 CICLOMONTAÑISMO

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
						ADAPTACIÓN	Que el deportista tenga la capacidad de adaptarce a cual quier superficie sobre su bicicleta
						EQUILIBRIO	El deportista estara en la capacidad de realizar ejercicio y actividades manteniendo el equilibrio subresu bicicleta

}

CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXTREMIDADES SUPERIORES	el deportista sera capas de desarrollar ejercicos de fuerza involucrando solo su mismo peso
						FUERZA EXTREMIDADES INFERIORES	el deportista sera capas de desarrollar ejercicos de fuerza involucrando solo su mismo peso
				2	RESISTENCIA	EJERCICIOS CON INTENSIDAD MODERADAS SIN EL ELEMENTO	Realiza ejercicios de desplazamiento como , caminar,correr,saltar,trepar que mejoren su sitema aerobio
						EJERCICIOS CON INTENSIDAD MODERADAS CON EL ELEMENTO	El deportista realizara ejecicios sibre la bicicleta sobre un tiempo prolongado que ayuden a mejjorar su capacidad aerobica.
				3	VELOCIDAD DE REACCION Y DE DESPLAZAMIENTO y	ORIENTAR LA ACTIVIDADES DE VELOCIDAD EN	Realiza velocidad de desplazamiento en tramos cortos y reaccióna a diversos estimulos
						CAMBIOS DE DIRECCION	Realiza sprints cortos a pie y en bicicleta para afrontar a compañeros o los obstaculos de los circuitos

}

CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE PEDALEO	POSTURA DE LOS PIES EN LOS PEDALES Y DISTANCIA DEL SILLIN CON RELACION A LA EXTENCION D ELA PIERNA.	Mejorar la posura
						MOVIEMIENTOS CIRCULARES PEDALEO CON PIE DERECHO, IZQUIERDO Y MIXTO	Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicideta
				2	TECNICA DE FRENADO	DESPLAZARSE EN LA BICICLETA ADOPTANDO DISTINTAS POSTURAS.	Reconocer y ejecutar las destrezas basicas del manejo de la bicicleta
						MOVIMIENTO BÁSICO EN BICICLETA (LANZAR, COGER, ATRAPAR Y PATEAR)	Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación.
						REALIZAR DESCENSOS CON OBSTÁCULOS	Diferencia y realiza frenado sensible, moderado y profundo en todos los terrenos sin perder el equilibrio.
				3	LANZAMIENTO	POSICION DE PIES	Tiene conciencia de la ayuda de las pieras en el lanzamiento coordinandolo con el movimiento de los brazos
						POSICION DE BRAZOS Y MANOS	Sabe sostener el balon con posicion de manos correta y los brazos ejecutando caja y venta para posterior mente lanzar.
				4	RITMO	FORTALECER LA COORDINACIÓN VISO MANUAL Y VISO PEDICA MEDIANTE DESPLAZAMIENTOS QUE INVOLUCREN SALTOS, LANZAMIENTOS Y VELOCIDAD	desplazamientos a diferentes velocidades para aplicación en el pedaleo continuo
						MONTE Y DESMONTE DE LA BICICLETA CON	Realiza monte y demosnte de la bicideta con fluidez
CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	TEORICO		1	HISTORIA DE LA BICILETA, ESTRUCTURA DE LA BICICLETA, SUS COMPONENTES Y MANTENIMIENTO	HISTORIA DE LA BICICLETA	El deportsitas conoce la historia de la bicicleta
						TIPOS DE BICICLETA	El alumnno conoce y distingue cada uno de los componentes de la bicicleta
				2	NORMATIVIDAD	REGLAMENTO,MODALIDADES Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR SU MUNICIPIO	El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia de esto, e igual de importante conocedor de la distribución política y geográfica de su Municipio
						CODIGO DE TRANSITO Y LENGUAJE DEL CICLISMO	Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y las vias nacionales, ademas identifica el lenguaje corporal del ciclismo.
				3	MECANICA	ALISTAMIENTO DE LA BICICLETA	Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su practica
CICLOMONTAÑISMO	INICIACION			1	MANEJO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO	Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
						MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS	
						CONSERVACION DE LA NATURALEZA	
							Reconocen cuales son los alimentos que son

}

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA CICLOMONTAÑISMO

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLO	FUND	TACTICA	HABILIDADES TACTICAS	1	RECORRIDO DISTANCIAS CORTAS Y LARGAS DISTINTOS TERRENOS	TRABAJOS PROLONGADOS (AEROBICO) CORTOS (ANAEROBICOS) EN DISTINTOS TERRENOS	El deportista afronta recorridos de tramos largos y cortos en distintos terrenos
				2	PASO DE OBSTACULOS	TRABAJOS RAPIDOS ,Y DE CORTA DURACION EN DISTINTOS TERRENOS	El deportista afronta recorridos cortos resolviendo de manera efectiva los obstaculos que se presentan durante los recorridos

}

CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MANEJO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO	Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
						MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS	
						CONSERVACION DE LA NATURALEZA	
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Reconocen cuales son los alimentos que son saludables
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista cuida de su sueño entendiendo que es una parte fundamental del buen rendimiento físico y recuperacion
				3	RELACIONES HUMANAS	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
						SOLIDARIDAD Y COMPRENSION	
				4	LENGUAJE	EXPRESIONES TECNICAS	Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y entrenador al igual que reconoce el lenguaje basico del ciclommontañismo.
						LENGUAJE RESPETUOSO Y DISPOSICION PARA ESCUCHAR	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	ACTIVIDADES DE INTEGRACION	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	Aplicar gestos tecnico-tacticos por medio de actividades recreativas
						CIRCUITOS RECREATIVOS	mediante actividades recreo deportivas se pondra en practica cada una de las actividades vistas en las difernetes clases
				2	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO RECREO DEPORTIVO	el deportista realizara dsitintas actividades recreo deportivas con el fin de afinzar sus conceptos y conocimientos del deporte, de igual forma mejorar cada dia cada una de las habilidades apendidas

}

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIENTO

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DISCRIPCION DEL LOGRO FORCUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
C	P E	TACTICA	HABILIDADES TACTICAS	1	CHEQUEOS DE CONTROL DEPORTIVO	ASPECTOS TACTICOS EN COMPETENCIA	MEJORAR TACTICAMENTE EN LA COMPETENCIA
				2	COMPETENCIAS OFICIALES	POSICIONAMIENTO	EMPEZAR A FIGURAR EN EL AMBITO COMPETITIVO

}

CICLO MONT	PERFECCION	TEORICO		1	NORMATIVIDAD	REGLAMENTO, MODALIDADES Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR SU MUNICIPIO Y CODIGO DE TRANSITO Y LEGUAJE DEL CICLISMO	EL o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia de esto, e igual de importante conocedor de la distribución política y geográfica de su Municipio, al igual que reconoce fácilmente las señales de transito del municipio y las vias nacionales y identifica el lenguaje corporal del ciclismo.
					MECANICA	AJUSTAMIENTO DE LA BICICLETA	Identifica que su bicicleta se encuentre lista para iniciar su practica y cuenta con la capacidad de resolver pronlemas mecanicos de la bicicleta
				2	TACTICA	ESTRATEGIA	Realiza de manera efectiva y en los momentos adecuados las tareas tacticas enviadas por el entrenador
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MANEJO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO	Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
						MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS	
						CONSERVACION DE LA NATURALEZA	
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Reconocen cuales son los alimentos que son saludables
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista cuida de su sueño entendiendo que es una parte fundamental del buen rendimiento físico y recuperacion
				3	RELACIONES HUMANAS	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
						SOLIDARIDAD Y COMPRENSION	

}