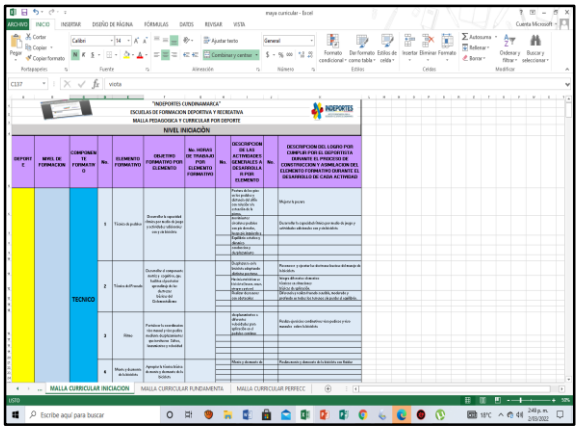
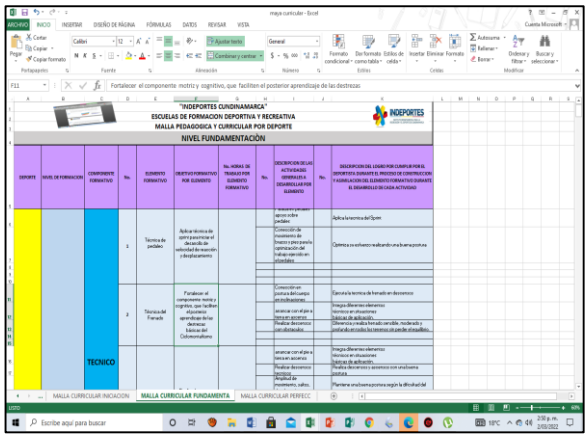
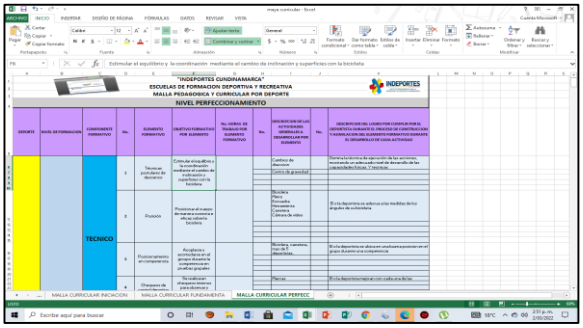
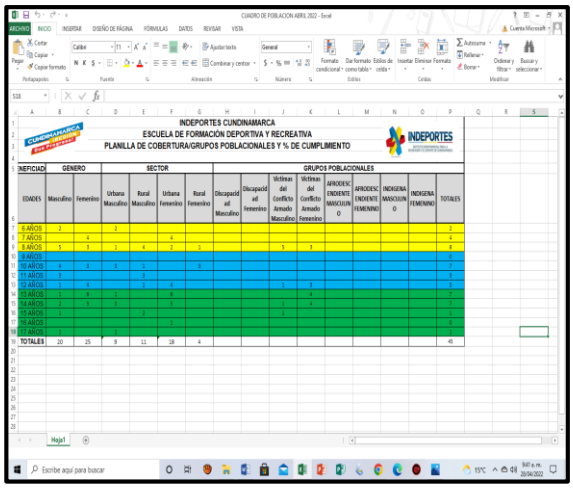
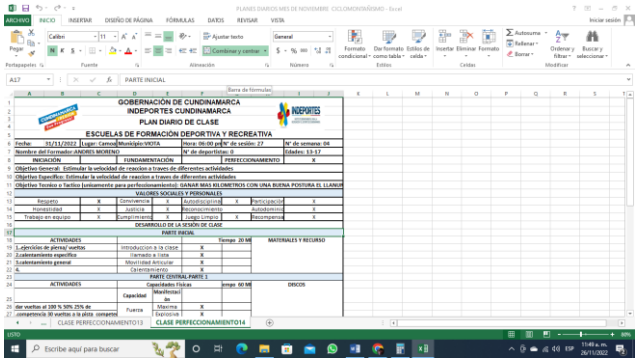
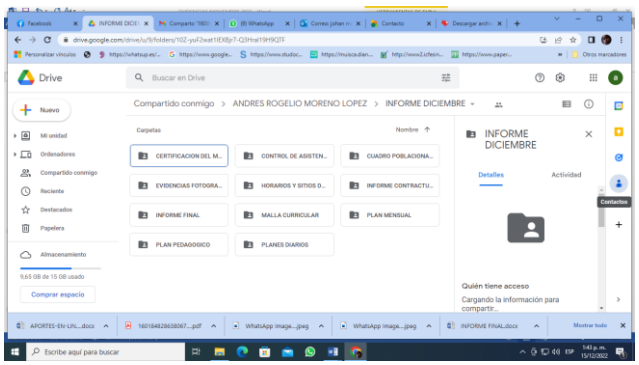
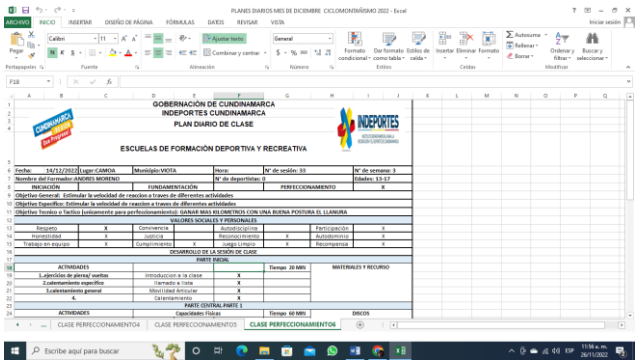
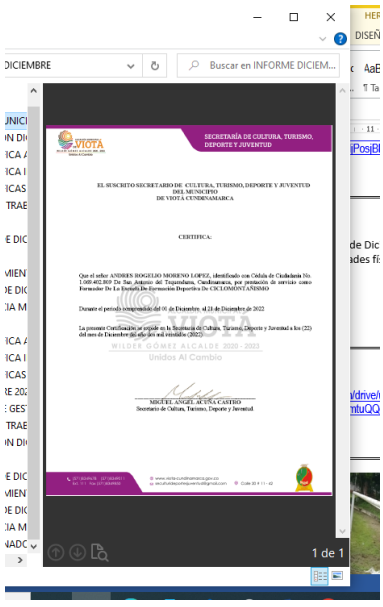
EVIDENCIAS INFORME 05 MES DE DICIEMBRE - CTO 1199 -2022			
Nombre del contratista	.ANDRES ROGELIO MORENO LÓPEZ		
Número de identificación	1.069.402.809	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/12/2022 al 21/12/2022	**N° de Registro Presupuestal**	**RES-2022002568**

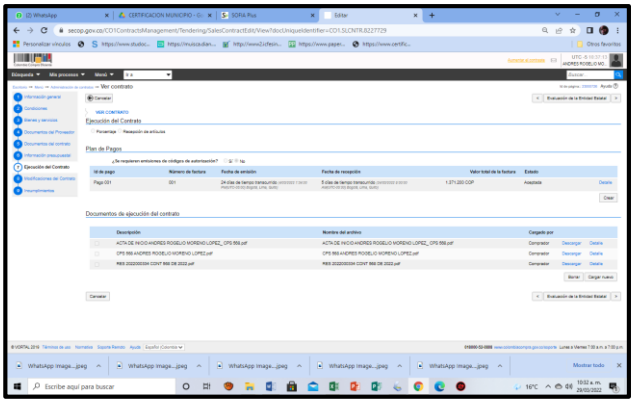
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

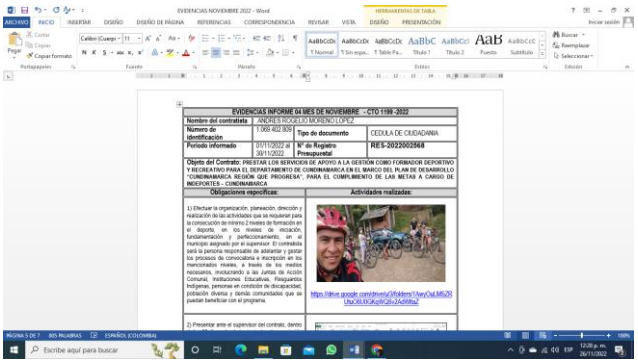
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1) Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de 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/drive/u/9/folders/1woChdX_QvJe1odMYmrAz48MZcd9YkVy3
2) Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguiente 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.	 

	 "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE NIVEL PERFECCIONAMIENTO TECNICO MALLA CURRICULAR INICIACION · MALLA CURRICULAR FUNDAMENTA · MALLA CURRICULAR PERFECC https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1RYUcw0G5cw4JtjPuostRyT2V9n9yTsFJ https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1eOnQ3TeeIp9ylOtjugJP67Y4_5X7zr0_
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.	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1nTNCsaeuUVqDxcknmbZFhYwFPRxNmLY3
4) Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 30 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 FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO https://drive.google.com/drive/u/9/folders/19HxUAEyximRxmm4CqhG8KJH0fvg9iSxN

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/drive/u/9/folders/1S_EVjUUkMWKwEFKb8P3A_2-NW_1h0f27
6) Preparar y ejecutar 6 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.	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1XY6vlh96Md5pgRCysouemqP8u5sFyAwr https://drive.google.com/drive/u/9/folders/15z0c9s0xCKzTCh21djPosjBhTCNTokrh
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.	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/10Z-yuF2wat1IEXBjr7-Q3Hral19H9QTF

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.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1XY6vlh96Md5pgRCysouemqP8u5sFyAwr https://drive.google.com/drive/u/9/folders/15z0c9s0xCKzTCh21djPosjBhTCNTokrh
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.	Durante el periodo de Diciembre no se realizaron pruebas de habilidades físicas y antropométricas
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.	 SECRETARÍA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD DEL MUNICIPIO DE VIOTÁ CUNDINAMARCA CERTIFICA: MIGUEL ANGEL ACUÑA CASTRO Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Juventud https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1c9lwABgNbAZWIcsFzLC625ysrrDmgM6C

11) Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1JSldiPpAhI8grLzcy_8RaG7AUQfuHO9y
12) Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1FbmgRtwb0TrtS6K64ghPZS6YICp49TWv
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.	En el mes de Diciembre no se trasladaron documentos al archivo del Instituto, por lo cual no se diligencia el formato Único de inventario documental.
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.	

	https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.8227729
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.	 EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE NOVIEMBRE - CTO 1199 -2022 Nombre del contratista: ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ Numero de identificación: 1.069.462.809 Tipo de documento: CEDULA DE CIUDADANIA Periodo informado: 01/11/2022 al 30/11/2022 N° de Registro Presupuestal: RES-2022002568 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: Actividades realizadas: https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1AeyOaLM6ZRUfqr36L0XQKq9KQ8x2Ad9Rtaz https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1-9vmJupFNpPPe9f02Im6UsxXrtHGKurB

https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1-9vmJupFNpPPe9f02Im6UsxXrtHGKurB

ANEXO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE **CICLOMONTAÑISMO**
MODALIDAD
MUNICIPIO **VIOTA**
MES DICIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	HORARIO	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	HORARIO	SABADO
02:00 PM – 04:00 PM	GRUPO	INICIACION		08:00 AM – 12:00 M	INICIACION			07:00 AM – 09:00 M	INICIACION
	SEDE DE TRABAJO	PUNTO DE ENCUENTRO CAMOA			BAJO PALMAR				PUNTO DE ENCUENTRO CAMOA
04:00 PM – 06:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION – ESPECIALIZACION		01:00 PM – 03:00 PM	FUNDAMENTACION - ESPECIALIZACION			09:00 AM – 12:00 M	FUNDAMENTACION – ESPÉCIALIZACION
	SEDE TRABAJO	PUNTO DE ENCUENTRO CAMOA			SAN GABRIEL				PUNTO DE ENCUENTRO CAMOA
06:00 PM – 08:00 PM	GRUPO								
	SEDE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR: ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ
FIRMA DE MONITOR

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

ENEFICIADO	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2		2												2
7 AÑOS		4			4										4
8 AÑOS	8		3	5											8
9 AÑOS															0
10 AÑOS	4	3	3	1		3									7
11 AÑOS	3			3											3
12 AÑOS	1	1		1	1										2
13 AÑOS	7		1	6											7
14 AÑOS	1		1												1
15 AÑOS		3		3											3
16 AÑOS		1													1
17 AÑOS		7			7										7
TOTALES	26	19	10	19	12	3									45

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	ESTER ROJAS	1078828163	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	SAMANTA CARDONA	1026119263	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	ERIK FONCECA	1028782190	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	NICOLAS GUZMAN	1078828691	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	CAMILA FALLA	1076209938	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	JERONIMO ORIGUA	1078828407	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	BRAYAN PULIDO	1070403162	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	CAMILO CARO	1076003897	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	YISETH RESTREPO	1078828162	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	IVAN PERDOMO	1078828907	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	SEBASTIAN BELTRAN	1070505163	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	FERNANDO MEDINA	1070339622	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	ELIAN QUINTANA	1078828113	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	SANTIAGO ESCAMILLA	1078828607	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	NATALIA MOYA	1078828840	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	VALERI MOYA	1026119983	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	JOSE ANTONIO MORENO	1028782262	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	CAROLINA MORENO	1078828104	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	EDDY SANTIAGO VELANDIA	1076209389	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	MANUEL S. SUAREZ SOLER	1078828704	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	DARWIN GONZALEZ	1070403621	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	BRANDON DUBAN RAMOS	1076003789	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	MARIA CAMILA RODRIGUEZ	1078828261	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	JUAN PABLO MAHECHA	1078828097	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	ANDRES ROCHA	1070505316	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	DAVID BUITRAGO	1070339262	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	LUIS FELIPE GARCIA	1078828313	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	HAROLD GOMEZ	1078828067	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	ANDREY ESCOBAR	1078116311	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	LIZ ROJAS	1028782778	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	JULIAN LOMBANA	1078828989	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	MILTON RONCANCIO	1076206593	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	DAYAN OFELIA JEREZ	1078818935	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	JANA LONDOÑO	1070413629	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	FABIOLA MORENO	1076037809	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	VALERI MALDONADO	1078828661	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	ALAJANDRO PAVON	1078845096	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	CATALINA DIAZ	10705136513	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	CAMILA GARCIA	1070334966	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	JUANITA CASTRO	1078818434	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	MARIA JOSE ORTIZ	1078885907	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	DUBAN QUITUMBO	1078828403	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	LINA MARIA GONZALEZ	1004037717	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	LAURA CAMILA RINCON	1070626114	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO	JOSE ANTONIO MEJIA	1078828008	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	VIOTA	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ	CICLO MONTAÑISMO				

BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	0+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	0+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	0+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	0+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	0+	SALUD TOTAL	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
BARRIO EL PROGRESO	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
BARRIO EL GAITAN	0+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
BARRIO EL GAITAN	0+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO	AB+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO	0+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO	0+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	0+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	0+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	0+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	A+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
VDA LIBERIA	0+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
VDA LIBERIA	0+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
VDA LIBERIA	0+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO	0+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO	B+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO	B+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
GAITAN	0+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
GAITAN	0+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
GAITAN	0+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
EL DORADO	0+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
EL PROGRESO	0+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO	0+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO	A+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
SANTA LILIANA	A+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
SANTA LILIANA	A+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	0+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	0+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	0+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	0+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	0+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO POBLADO SAN GABRIEL	A+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
VDA LIBERIA	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
VDA LIBERIA	A+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO	0+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CENTRO	0+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA

GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
OTROS	CASTELLANO	RURAL	JUAN CARLOS ROJAS	3108662794	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	ESTEFANIA MENDEZ	3118563011	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	MIGUEL ANGEL FONSECA	3123548357	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	SANDRA MARTINEZ	3115650063	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	CARLOS GUZMAN	3104582502	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	RAMIRO FALLA	3233638065	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA LUISA BAENA	3145823378	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	PEDRO PABLO PULIDO	3108739750	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	FERNANDO RESTREPO	3108801241	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIA CAMILA SANCHEZ	3187490701	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANGELICA BELTRAN	3203703424	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	ERIK QUINTANA	3234208849	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	SOFIA RODRIGUEZ	3185657936	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIA CECILIA ESTAMILLA	3232104074	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	JUAN CARLOS MOYA	3103255521	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	JUAN CARLOS MOYA	3504032509	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA ANGELICA FRANCO	3202040902	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA ANGELICA FRANCO	3112672240	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	RODRIGO VELANDIA	3138978027	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	ENRIQUE SUAREZ	3203930698	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	ALICIA MARTINEZ	324664502	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	ESPERANZA RAMOS	3229025218	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	ARMANDO RODRIGUEZ	3208955321	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	FRANCISCO ROCHA	3192210191	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	EDUARDO BUITRAGO	3219746992	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	YOLANDA RODRIGUEZ	3213410452	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	PABLO GOMEZ	3143350633	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	JULIO ANDRES GOMEZ	3244877840	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	SONIA TRUJILLO	3023162877	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	LUZ MARIA ROJAS	3108662794	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	FEDERICO LOMBANA	313732290	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	RICARDO RONCANCIO	3208675542	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	SUSANA JEREZ	3044789606	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	JUAN PABLO LONDOÑO	3102442540	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARTA MORENO	3126722240	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARLEN MALDONADO	3138266017	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	JOSE ALEJANDRO PABON	3145920785	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	SANDRA DIAZ	3225221135	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	PEDRO GARCIA	3112126273	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	VICTOR MANUEL CASTRO	3115881583	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	CENAIDA ORTIZ	3203222344	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	LEONEL QUITUMBO	3132773899	
OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANGELICA GONZALEZ	3024451810	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	FERNANDO RINCON	3204277495	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	JOSE MEJIA	3136410262	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_INICIACION

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ESTER ROJAS	3108662794			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
2	SAMANTA CARDONA	3118563011			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
3	ERIK FONCECA	3123548357			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
4	NICOLAS GUZMAN	3115650063			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
5	CAMILA FALLA	3104582502			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
6	JERONIMO ORIGUA	3233638065			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
7	BRAYAN PULIDO	3145823378			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
8	CAMILO CARO	3108739750			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
9	YISETH RESTREPO	3108801241			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
10	IVAN PERDOMO	3187490701			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
11	SEBASTIAN BELTRAN	3203703424			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
12	FERNANDO MEDINA	3234208849			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
13	ELIAN QUINTANA	3185657936			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
14	SANTIAGO ESCAMILLA	3232104074			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_ FUNDAMENTACION

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	NATALIA MOYA	3103255521			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
2	VALERI MOYA	3504032509			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
3	JOSE ANTONIO MORENO	3202040902			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
4	CAROLINA MORENO	3112672240			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
5	EDDY SANTIAGO VELANDIA	3138978027			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
6	MANUEL S. SUAREZ SOLER	3203930698			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
7	DARWIN GONZALEZ	324664502			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
8	BRANDON DUBAN RAMOS	3229025218			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
9	MARIA CAMILA RODRIGUEZ	3208955321			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
10	JUAN PABLO MAHECHA	3192210191			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
11	ANDRES ROCHA	3219746992			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
12	DAVID BUITRAGO	3213410452			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
13	LUIS FELIPE GARCIA	3143350633			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
14	HAROLD GOMEZ	3244877840			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
15	ANDREY ESCOBAR	3023162877			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



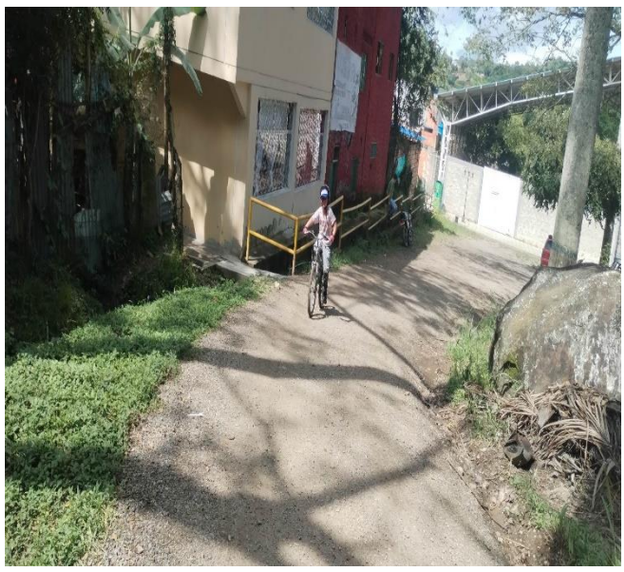
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_PERFECCIONAMIENTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	LIZ ROJAS	3108662794			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
2	JULIAN LOMBANA	313732290			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
3	MILTON RONCANCIO	3208675542			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
4	DAYAN OFELIA JEREZ	3044789606			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
5	JANA LONDOÑO	3102442540			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
6	FABIOLA MORENO	3126722240			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
7	VALERI MALDONADO	3138266017			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
8	ALAJANDRO PAVON	3145920785			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
9	CATALINA DIAZ	3225221135			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
10	CAMILA GARCIA	3112126273			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
11	JUANITA CASTRO	3115881583			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
12	MARIA JOSE ORTIZ	3203222344			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
13	DUBAN QUITUMBO	3132773899			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
14	LINA MARIA GONZALEZ	3024451810			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
15	LAURA CAMILA RINCON	3204277495			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
16	JOSE ANTONIO MEJIA	3136410262			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO	VIOTA
NIVEL	INICIACION/FUNDAMENTACION /ESPECIALIZACION
SITIO DE ENTRENAMIENTO	
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Grupo de Fundamentación realizando reconocimiento de diferentes terrenos en Casco Rural
	Deportista de la categoría de iniciación realizando recorrido por los diferentes caminos de Viotá.
	Deportistas de la categoría de Perfeccionamiento realizando recorrido por las veredas de Viotá 10 Km.

	Recorrido grupo de Fundamentación Viotá – Casco Urbano, Rural y Viceversa
	Recorrido por los senderos del centro poblado San Gabriel
	Reconocimiento de terreno con el grupo de Iniciación.

	Recorrido grupo de Iniciación Viotá – Casco Urbano, Rural y Viceversa
	Grupo de Iniciación, recorrido por el casco urbano del municipio de Viotá.
	Grupo de Fundamentación, recorrido por el casco urbano iniciando desde el polideportivo Camoa.

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA IMAGEN INSTITUCIONAL	
FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO	VIOTA
NIVEL	INICIACION/FUNDAMENTACION /ESPECIALIZACION
SITIO DE ENTRENAMIENTO	
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	GRUPO DE INICIACION
	GRUPO DE FUNDAMENTACION
	GRUPO DE PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: VIOTA**	
LUGAR:				ZONA RURAL Y URBANA	**HORARIO DE PRACTICA:**	07:00 AM - 05:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN** X	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD	Brindarle al deportista la informacion requerida para que a partir del valor entienda lo que es la responsabilidad.		
			COMPAÑERISMO	Fortalecer el compañerismo entre los deportistas		
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	Reforzar la capacidad del deportista en el trabajo en equipo como parte integral de formacion		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	De manera creativa desarrollar la participacion acertiva del deportista en el tiempo de entrenamiento		
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	Generar en el deportista una reflexion sobre el manejo del temperamento y control de emociones.		
			RECOMPENSA	entiva del buen desarrollo deportivo y fi		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	Saludo inicial, refuerzo de la clase anterior		
			MOVILIDAD ARTICULAR	Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores		
			CALENTAMIENTO	Trote suave con una duracion no mayor a 10 min y estiramiento miembros superiores e inferiores.		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO	Paso estrecho entre lineas		
			ORIENTACION	Escalera de Coordinacion Skipin		
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	Juegos grupales de Lanzar y Atrapar		
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	Juegos de velocidad de reacción ubicados de espalda		
			FLEXIBILIDAD	Trabajo de flexibilidad en parejas sin dejar caer el balón		
			RESISTENCIA	Carrera corta continua		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION			
			REMATE			
			RECEPCION			
			REGATE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONTRAATAQUE			
			DEMARCACIONES			
			APOYO			
			ROTACIONES			
			CONSERVACION			
			CREATIVIDAD			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Juego de perseguidos, policias y ladrones		
			JUEGOS TRADICIONALES	Juego del pilla pañuelo		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	Vuelta 4 k cronometrada		
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Refuerzo de la practica vista y recomendaciones generales		

FIRMA FORMADOR: **ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: VIOTA**		
LUGAR:				ZONA RURAL Y URBANA	**HORARIO DE PRACTICA:**		07:00 AM - 05:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD		Brindarle al deportista la informacion requerida para que a partir del valor entienda lo que es la responsabilidad.		
			COMPAÑERISMO		Fortalecer el compañerismo entre los deportistas		
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO		Reforzar la capacidad del deportista en el trabajo en equipo como parte integral de formacion		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA		Desarrollar en el deportista el trabajo integro a partir de la obediencia		
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN		De manera creativa desarrollar la participacion acertiva del deportista en el tiempo de entrenamiento		
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO		Generar en el deportista una reflexion sobre el manejo del temperamento y control de emociones.		
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION		Saludo inicial, refuerzo de la clase anterior		
			MOVILIDAD ARTICULAR		Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores		
			CALENTAMIENTO		Trote suave con una duracion no mayor a 10 min y estiramiento miembros superiores e inferiores.		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION		Ubicación en las seis zonas del campo para recibir el balón		
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN		Juego de Campo minas con balón		
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		Desarrollo del retente por parejas		
			VELOCIDAD		Trabajo de lanzar el balón y atraparlo en el otro campo		
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA		Trabajo de velocidad por estaciones		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION				
			REMATE				
			RECEPCION				
			REGATE				
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONTRAATAQUE				
			DEMARCACIONES				
			APOYO				
			ROTACIONES				
			CONSERVACION				
			CREATIVIDAD				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		Juego tradicion el corazon de la piña		
			JUEGOS TRADICIONALES		El ciclicesto		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS		Vuelta 10 k cronometrada		
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		Refuerzo de la practica vista y recomendaciones generales		

FIRMA FORMADOR: **ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: VIOTA**		
LUGAR:				ZONA RURAL Y URBANA	**HORARIO DE PRACTICA:**	07:00 AM - 05:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			Incentivar al deportista en el respeto a compañeros, comunidad y entorno	
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO			Por medio de competencias entre equipos, reforzar y evaluar el concepto de compañerismo	
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO			Reforzar la capacidad del deportista en el trabajo en equipo como parte integral de formacion	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA			Desarrollar en el deportista el trabajo integro a partir de la obediencia	
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN			De manera creativa desarrollar la participacion acertiva del deportista en el tiempo de entrenamiento	
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO			Generar en el deportista una reflexion sobre el manejo del temperamento y control de emociones.	
			RECOMPENSA			Premiar al deportista como parte incentiva del buen desarrollo deportivo y formativo en la escuela de formacion.	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION			Saludo inicial, refuerzo de la clase anterior	
			MOVILIDAD ARTICULAR			Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores	
			CALENTAMIENTO			Trote suave con una duracion no mayor a 10 min y estiramiento miembros superiores e inferiores.	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO			zigzag con obstaculos	
			ORIENTACION			Juego de Campo minas con balón	
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			Desarrollo del retente por parejas	
			VELOCIDAD			Estacion de velocidad en cruz	
			FLEXIBILIDAD			Ejercicios de calentamiento previo al proceso de formacion.	
			RESISTENCIA			Trabajo de velocidad por estaciones	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION				
			REMATE				
			RECEPCION				
			REGATE				
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONTRAATAQUE				
			DEMARCACIONES				
			APOYO				
			ROTACIONES				
			CONSERVACION				
			CREATIVIDAD				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			Juego tradicion el corazon de la piña	
			JUEGOS TRADICIONALES			El ciclicesto	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS			Vuelta 10 k cronometrada	
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			Refuerzo de la practica vista y recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: **ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/12/2022	**Lugar: BAJO PALMAR**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Mejorar la condicion fisica de los deportistas frente a la resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuan	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas	Fuerza	Maxima	**x**		
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos el circulo va dando un paso al frente	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuan	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas	Fuerza	Maxima	**x**		
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar:CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuan	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas	Fuerza	Maxima	**x**		
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	**Lugar: BAJO PALMAR**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuando	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas a	Fuerza	Maxima	**x**		
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos el circulo va dando un paso al frente	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuando	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas a	Fuerza	Maxima	**x**		
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos el circulo va dando un paso al frente	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar:CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8**

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

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1.Trazar la ruta	Introduccion a la clase	**X**		
2..en circulo y en fila se enumeran de 1a4 cuando cuando	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.caza liebre/ en un cuadro se situan varias personas a	Fuerza	Maxima	**x**		
2.competencia de quien subio la rampa sin impulso		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.en circulo a ponchar al de la mitad si esta muy lejos el circulo va dando un paso al frente	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/12/2022	**Lugar: SAN GABRIEL**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	DISCOS Y CONOS
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase	**X**		
2..competencias en subida	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	CINTAS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	**x**		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**	
2.Ruta 15 k	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	X	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación	X	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.competencia en bajada	**X**	**X**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase	**X**		
2..competencias en subida	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	**x**		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**	
2.Ruta 15 k	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	X	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación	X	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia en bajada	**X**	**X**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar:CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase	**X**		
2..competencias en subida	llamado a lista	**X**		
3.	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	**x**		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**		
2.Ruta 15 k	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia en bajada	**X**	**X**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 10/12/2022	**Lugar: SAN GABRIEL**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase		**X**		
2..competencias en subida	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
4.	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	**x**		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**		
2.dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia 30 vueltas	**X**	**X**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase		**X**		
2..competencias en subida	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
4.	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	**x**		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**		
2.dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia 30 vueltas	**X**	**X**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

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

Fecha: 14/12/2022	**Lugar:CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**DISCOS Y CONOS**
1 reconocimiento de la pista	Introduccion a la clase		**X**		
2..competencias en subida	llamado a lista		**X**		
3.	Movilidad Articular		**X**		
4.	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**CINTAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.pasar la cicla al girar el laso	Fuerza	Maxima	**x**		
2.circuito , de habilidades con cicla y sin cicla		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.andar la cicla sin pedalear	Acoplamiento	**X**		
2.dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.competencia 30 vueltas	**X**	**X**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/12/2022	**Lugar: SAN GABRIEL**	**Municipio:VIOTA**		**Hora:**	**N° de sesión: 28**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO				**N° de deportistas: 0**			**Edades: 13 -17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades							
Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN INFERIOR Y SUPERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN INFERIOR Y SUPERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar:CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN INFERIOR Y SUPERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	**Lugar: SAN GABRIEL**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase		**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista		**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular		**X**		
4.	Calentamiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN INFERIOR Y SUPERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN INFERIOR Y SUPERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar:CAMOA**	**Municipio:VIOTA**	**Hora:**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ANDRES MORENO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Especifico: Estimular la velocidad de reaccion a traves de diferentes actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): GANAR MAS KILOMETROS CON UNA BUENA POSTURA EL LLANURA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..ejercicios de pierna/ vueltas	Introduccion a la clase	**X**		
2.calentamiento especifico	llamado a lista	**X**		
3.calentamiento general	Movilidad Articular	**X**		
4.	Calentamiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
dar vueltas al 100 % 50% 25% de rendimiento	Fuerza	Maxima	**X**		
.competencia 30 vueltas a la pista competencia		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.vueltas a la pista con tiempo	Acoplamiento	**x**		
2.competiciones en toda la pista	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

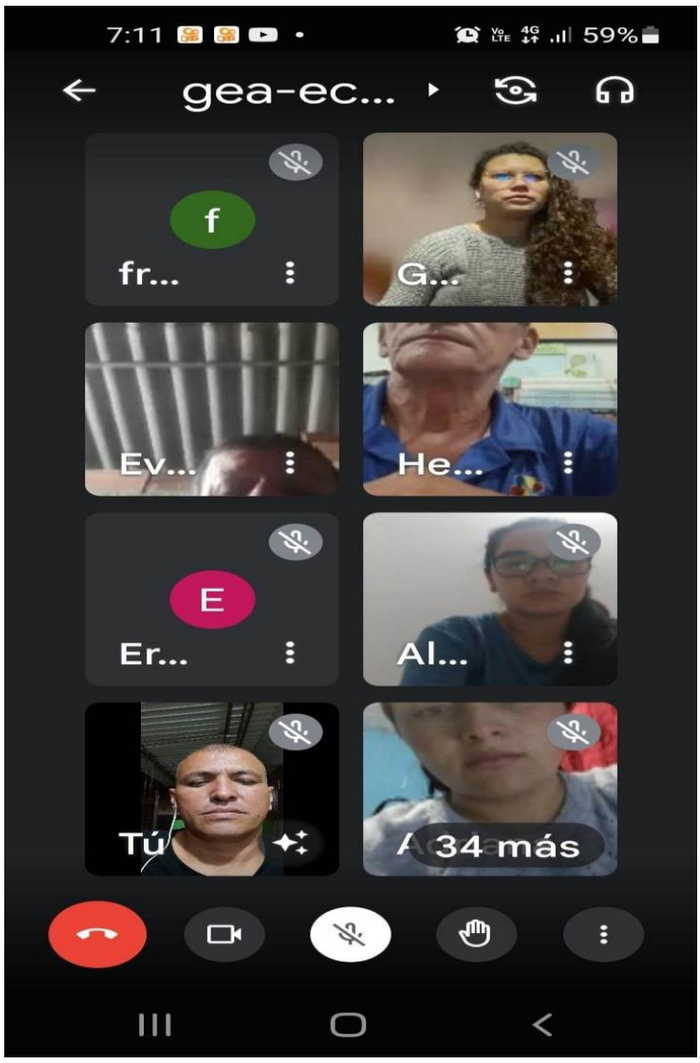
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.resitencia con la pista	**X**	**X**	**10MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			TREN INFERIOR Y SUPERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:ANDRES MORENO

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA APOYO Y REUNIONES	
FORMADOR	ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO	VIOTA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION- PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO CAMOA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	05 DE DICIEMBRE REUNION VIRTUAL capacitación y entrega de parámetros en informes y actividades contractuales, mecanismos de control, logística y convocatoria para los festivales deportivos. .

EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD DEL MUNICIPIO DE VIOTÁ CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que el señor **ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ**, identificado con Cédula de Ciudadanía No. 1.069.402.809 De San Antonio del Tequendama, Cundinamarca, por prestación de servicio como **Formador De La Escuela De Formación Deportiva De CICLOMONTAÑISMO**

Durante el periodo comprendido del 01 de Diciembre al 21 de Diciembre de 2022

La presente Certificación se expide en la Secretaria de Cultura, Turismo, Deporte y Juventud a los (22) del mes de Diciembre del año dos mil veintidós (2022).

ALCALDÍA MUNICIPAL DE VIOTÁ
WILDER GÓMEZ ALCALDE 2020 - 2023
Unidos Al Cambio

MIGUEL ANGEL ACUÑA CASTRO
Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Juventud.

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
CICLOMONTAÑISMO

PLAN PEDAGOGICO

2022

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional Departamental y Municipal, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.
Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

DEFINICIÓN

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, para llevarle a la iniciación en la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.
El Plan Decenal del Deporte menciona que: quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del plan decenal el presente sector.

La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

• Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.
• Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

OBJETIVO GENERAL

Promover la práctica del deporte de las ruedas en niños y jóvenes de la ciudad de y la región..
Crear una conciencia social tanto en niños como adultos sobre la importancia del deporte y la recreación.
Formar deportistas de alta competencia y sobre todo seres humanos dignos e íntegros.
Fomentar las prácticas deportivas, recreativas y culturales en el municipio de viota.
Lograr que los jóvenes se alejen de los vicios y tomen el camino del deporte como diversión, recreación, salud o competencia.
Inducir los niños hacia la competencia
Promover deportistas y vincularlos al deporte asociado.

OBJETIVO ESPECIFICO

Hacer que el niño o joven se interese por el patinaje de carreras
Velar por la salud física y mental de los patinadores
Realizar trabajos individuales para fortalecer los principios motores, físicos, técnicos y psicológicos de los patinadores.
Adicionar trabajos lúdico pedagógicos y recreo deportivos que fortalezcan el espíritu competitivo.
Continuar ejecución de proyecto de acuerdo al orden de evolución física y técnica.
Participar de eventos y torneos promovidos por la liga de patinaje de Cundinamarca e instituciones promotoras de este deporte.
Lograr que el niño aprenda a amar su deporte

OBJETO Y POBLACION

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 5 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

GRUPO POBLACIONAL	FEM	MAS
INFANCIA (6 a 11 AÑOS)		
ADOLESCENTES (12 a 17 AÑOS)		
DISCAPACIDAD (POR CADA RANGO DE EDAD)		
VICTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO (POR CADA RANGO DE EDAD)		

NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA:

Calentamiento, fases del calentamiento (activación neuro muscular, movimiento articular, flexibilidad, desplazamiento dinámico)
Preparación física: partiendo de principios motores y patrones básicos del movimiento, preparación física específica.
Inclusión de bases técnicas tradicionales y fundamentales.

Aplicación al deporte específico:
La primera de estas fases la denomina “desarrollo de las habilidades perceptivas a través de tareas motrices habituales”, va desde los cuatro a los seis años. Se busca la mejora de las diferentes habilidades perceptivas mediante la utilización de tareas motrices habituales, cuya finalidad es la mejora de los aspectos perceptivos implicados en la ejecución motriz. una de las competencias generales que hay que desarrollar en el niño infantil es el “dominio de la relación seguridad/contacto con el riesgo”. Esta competencia se adquiere y posteriormente se desarrolla gracias al enfrentamiento con nuevos medios, por lo vivido de situaciones no habituales que conducirán al niño a reorganizar su motricidad y en particular sus modos de equilibrio que serán la base para el desarrollo posterior del juego con patines en línea. En esta fase y en la siguiente aparecen numerosas caídas provocadas por los titubeos, pero no por ello hay que suprimir los riesgos; la seguridad de los niños depende de ellos. La observación de los titubeos y los rápidos progresos en niños de esta edad permite medir su facilidad de adaptación de cara a nuevas experiencias. Estas actividades reúnen otras situaciones con semejantes características (utilización de objetos, desplazamientos, distintos equilibrios sobre estructuras altas o estrechas). A este nivel, las actividades deben tener como objetivo la búsqueda de un nuevo equilibrio.

NIVEL DE FUNDAMENTACION:

Día tras día el pequeño deportista comienza a adquirir más coordinación, destreza y uso de la fuerza; luego nos enfocamos en un proceso ya algo más específico, aquí ya el patinador domina el equilibrio y comenzamos a incluir nuevos retos como desplazamiento hacia atrás, múltiples habilidades, saltos, giros, caídas y frenos en una forma un poco más dinámica
La segunda fase es la que corresponde al “desarrollo de las habilidades motrices”, abarca las edades de siete a nueve años. El niño inicia la escuela primaria con unos patrones básicos de movimiento relativamente estructurado y consolidado, lo que permite un cierto grado de autonomía motriz. Esta segunda fase, se caracteriza por la estabilización, la fijación y refinamiento de los esquemas motores básicos. Aquí es donde se desarrollan todas las habilidades motrices, y por la especificidad del deporte, nos centraremos en aquellas que nos van a proporcionar un mayor dominio del juego motor con patines en línea, como pueden ser: equilibrios en diferentes posiciones, variación en la aplicación de presiones con un objetivo hacia la transferencia del peso, angulación de la presión y giros. Todas las situaciones que imponen modificaciones de la actividad de base conducen a ponerlas en duda; así, los cambios de ritmo, de dirección, frenadas, los obstáculos, etc., son también perturbaciones que evitan al niño problemas de equilibrio y de coordinaciones favorables al progreso. Para ello, se puede recurrir a la utilización de diferentes objetos colocados sobre la pista como pueden ser aros, balones, cuerdas, provocando desde la primera sesión la construcción de un medio atractivo y propicio para una actividad lúdica.

NIVEL DE ESPECIALIZACION:

Luego nos enfocamos en un proceso ya algo más específico, aquí ya el patinador domina el equilibrio y comenzamos a incluir nuevos retos como desplazamiento hacia atrás, múltiples habilidades, saltos, giros, caídas y frenos en una forma un poco más práctica y fácil debido a la repetición de estos trabajos

La tercera fase es la denominada “iniciación a las habilidades motrices específicas y desarrollo de los factores básicos de la condición física”, Esta fase supone la culminación de las dos anteriores, permitiendo desarrollar todas aquellas habilidades específicas (habilidades deportivas), a través de la transferencia de los aprendizajes realizados

anteriormente. En el aprendizaje de las habilidades motrices, la transferencia se refiere a la adquisición de un amplio repertorio de habilidades motrices, que repercutirá posteriormente de forma positiva en el aprendizaje de las mismas. Por ejemplo, la transferencia positiva se establece, cuando una persona ha aprendido diferentes habilidades deportivas como patinar sobre hielo, esquiar y posteriormente aprende a patinar con patines en línea. Para ello, en primer lugar, hemos de procurar que los aprendizajes realizados tengan una transferencia a la vida real y, segundo, que en la programación y temporalización de los contenidos se procure la construcción de nuevos aprendizajes, que se sustenten o se construyan sobre los anteriores. Ambas finalidades conectan con los grandes principios que la reforma educativa postula en la actualidad, como pueden ser aprendizajes significativos y constructivos. En esta fase, hay que comenzar a proporcionar al alumnado una serie de juegos deportivos modificados, en los que tendrán que demostrar el dominio de las habilidades motrices que se trabajaron en ciclos anteriores, pero ahora con el inconveniente de que debe mantener el equilibrio sobre unos patines a la vez que realizan giros o sencillamente mientras se desplazan detrás de un compañero con el único objetivo de decirle “tú la llevas”. El desarrollo de esta competencia está condicionado por situaciones donde el niño es conducido a correr riesgos de manera controlada, deducir informaciones en función de incertidumbres relacionadas con el entorno y las acciones que emprende y la responsabilizarían en el aprendizaje (trabajar en la medida de lo posible de forma autónoma). Al finalizar esta fase, el niño ha de ser capaz de realizar de manera segura acciones en un medio natural o acondicionado.

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

(Tener en Cuenta para la Elaboración del Plan Pedagógico)

UNIDAD	**NIVEL I**	**NIVEL II**	**NIVEL III**
REFORZAMIENTO MOTOR	**40%**	**20%**	**X**
FUNDAMENTACION GLOBAL	**20%**	**X**	**X**
FUNDAMENTACION TECNICA	**X**	**30%**	**15%**
FUNDAMENTACION TACTICA	**X**	**X**	**15%**
PREPARACION FISICA	**X**	**20%**	**30%**
PREPARACION TEORICA	**5%**	**5%**	**5%**
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	**5%**	**5%**	**X**
COMPETENCIA	**X**	**5%**	**20%**
ROTACION	**25%**	**10%**	**5%**
PREPARACION PSICOLOGICA	**5%**	**5%**	**10%**

CLASIFICACION DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS

NOMBRE	DEFINICION	OBJETIVOS	RESPONSABLE	ENFASIS
ESCUELAS DEPORTIVAS COMUNITARIAS	Espacios creados y conformados por líderes deportivos comunitarios, figuras del deporte, Lic. En educación física para atender la directa relación entre el gusto deportivo y la necesidad de actividad física	General Contribuir a la Formación integral del niño y el joven de Cundinamarca. Específicos • Fomentar la práctica deportiva. • Estimular la adquisición de hábitos deportivos y de sana competencia. • Aumentar la participación de ciudadanos de todas las edades en las escuelas.	Órgano administrativo de la escuela. Instructor bajo la supervisión del ente deportivo municipal	Adquisición de habilidades y destrezas deportivas
ESCUELAS DEPORTIVAS ESPECIALIZADAS	Centros de formación Deportiva, detección de talentos, organismos dependientes del deporte asociado cuyo fin primordial es la excelencia deportiva a partir de procesos pedagógicos de guía y de entrenamiento Deportivo	**General** Contribuir a la formación integral del joven y el niño de Cundinamarca **Específicos** • Masificar la práctica deportiva. • Crear espacios pedagógicos y entrenamiento deportivo que garanticen niveles de competencia.	Clubes y ligas en convenio con los entes deportivos municipales	Proceso de preparación y formación de futuros campeones
CENTROS DE INICIACION DEPORTIVA	Organismos oficiales de formación deportiva extracurricular, su cobertura en población debe ser la máxima posible y su proyecto pedagógico se centrara únicamente en la iniciación deportiva	**General** Contribuir a la formación integral de los niños del departamento de Cundinamarca **Específicos** • Crear un programa de iniciación deportiva. • posibilitar al niño la vivencia de múltiples actividades físicas.	Ente deportivo municipal	Actividades físicas y cognitivas que estimulen y favorezcan el desarrollo de los infantes

NOMBRE	DEFINICION	OBJETIVOS	RESPONSABLE	ENFASIS
CENTROS EDUCATIVOS DE FORMACION DEPORTIVA	Estructuras deportivas conformadas en los centros de educación formal públicas y privadas de los municipios y que utilizan la actividad física como parte esencial de su proyecto educativo.	<u>General</u> Contribuir a la formación integral de los niños y jóvenes del departamento de Cundinamarca <u>Específicos</u> • Mejorar la utilización del tiempo libre de la comunidad escolar. • Aumentar la práctica deportiva en los centros educativos	Organismos de administración de las escuelas y colegios. Departamentos de educación física de los planteles educativos.	Refuerzo deportivo extracurricular a cargo de los mismos centros educativos

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

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	TECNICO	1	Técnica de pedaleo	Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta			Postura de los pies en los pedales y distancia del sillin con relación a la extensión de la pierna.		Mejorar la posura
								movimientos circulares pedaleo con pie derecho, luego pie izquierdo y mixto		Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta
								Equilibrio estatico y dinamico		
								conduccion y desplazamiento		
			2	Técnica del Frenado	Desarrollar el componente motriz y cognitivo, que faciliten el posterior aprendizaje de las destrezas básicas del Ciclomontañismo			Desplazarse en la bicicleta adoptando distintas posturas.		Reconocer y ejecutar las destrezas basicas del manejo de la bicicleta
								Movimiento básicos en bicicleta (lanzar, coger, atrapar y patear)		Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación.
								Realizar descensos con obstaculos		Diferencia y realiza frenado sensible, moderado y profundo en todos los terrenos sin perder el equilibrio.
			3	Ritmo	Fortalecer la coordinacion viso manuel y viso pedica mediante desplazamientos que involucren Saltos, lanzamientos y velocidad			desplazamientos a diferentes velocidades para aplicación en el pedaleo continuo		Realiza ejercicios cordinativos viso pedicos y viso manuales sobre la bicicleta
			4	Monte y desmonte de la bicicleta	Apropiar la técnica básica de monte y desmonte de la bicicleta			Monte y desmonte de la		Realiza monte y demosnte de la bicicleta con fluidez
			5	Familiarización con la bicicleta	Técnica de ascenso y descenso			Postura,		Genera armonía y fluidez en ejercicios técnicos complementarios
		TACTICO	1	aprender a desplazarce en el medio	seguridad y autonomia					
			2	aumentar la resistencia cardio respiratoria	diferentes inclinaciones					
			3	desarrollo motor	ejercicios especificos					
			4	desarrollo cognitivo	teoria gias					
			5							
		FISICO	1	Capacidades fisicas y coordinativas (coordinacion, equilibrio, resistencia etc	Corregir las falencias tecnicas que se presentan en las diferentes situaciones que obtenga durante los recorridos y circuitos planteados por el			Realizara trayectos mas		
			2	velocidad de reaccion y de desplazamiento	Orientar las actividades de velocidad en formas jugadas con ejercicios individuales y colectivos para desarrollar la forma fisica			Realiza sprints cortos a		Realiza velocidad de desplazamiento en tramos cortos y reacciónа
			3	Centro de gravedad	Conocer la ubicación del centro de gravedad para los ascensos y descensos			Ascensos y descensos		El alumno sabe ubicar su centro de gravedad sobre su bicicleta
			4	Frecuencia cardiaca	Aprender a tomar la FC			Toma de FC		El o la deportistta realiza toma de FC
			5							
		TEORICO	1	Estructura de la bicileta sus componenetes y mantenimiento	Conocer cada unno de los componentes de la bicicleta			Tipo de bicicleta		El alumnno conoce y distingue cada uno de los componentes de
								accesorios de la bicileta		
								aseo de la bicileta y sus		
			2	Normatividad	Conocer el componente teorico y conceptual de la escuela y el deporte			Regalmento y		El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la
								tipo de ventos		
								conocer su Municipio		
			3	Codigo de transito	Apropia las normas y señales que le indican los compañeros comprendiendolas para su ubicación en los desplazamientos.			Enseñar las diferentes		Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y
								Conocer las señales con		
			4	Mecanica	Conocer conceptos basicos sobre el manejo mecanico de la bicicleta			Alistamiento de la		Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su
			5	Conceptos basicos	Conocer los conceptos basicos sobre la preparacion fisica			Coordinacion		Reconoce palabras y conceptos basicos del la preapracion fisica
								Resistencia		
								Fuerza, velocidad.		
								Aerobico Anaerobico		
								Frecuencia cardiaca		
			1	Cuidado del entorno	Inculcar el los deportistas el cuidado por la naturaleza y el medio ambiente			Aseo y ornato del		Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
								Manejo adecuado de los		
								Conservacion de la		

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO									
			2	Responsabilidad	afianzamiento de los valores deportivos y ciudadanos en el deportista entorno deportivo.			Asistencia y puntualidad Esmero deportivo Cumplimiento de tareas Uso adecuado de los		Muestra respeto por sí mismo, sus compañeros, sus elementos
			3	Salud corporal	Generar en el deportista que de forma autónoma realicen actividad física o deportiva.			aseo cotidiano Ingesta adecuada de		Realiza habitualmente actividades físicas saludables.
			4	Relaciones humanas	Incidir positivamente en los procesos socio afectivos y cognitivos de los deportistas mediante la práctica deportiva			Convivencia deportiva Respeto solidaridad y Aportar y compartir compañerismo		Asume la práctica deportiva como un espacio de integración
			5	Lenguaje	Reconocer algunos conceptos tecnicos tacticos y fisicos enfatizados en el ciclomontañismo			Expresiones tecnicas Lenguaje respetuoso Disposición para Expresar ideas		Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**ANDRES ROGELIO MORENO**
MUNICIPIO	**VIOTA**

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

NIVEL FUNDAMENTACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	TECNICO	1	Técnica de pedaleo	Aplicar técnica de sprint para iniciar el desarrollo de velocidad de reacción y desplazamiento			Parada en pedales apoyo sobre pedales		Aplica la tecnica del Sprint
								Corrección de movimiento de brazos y pies para la optimización del trabajo ejercido en el pedaleo		Optimiza su esfuerzo realizando una buena postura
			2	Técnica del Frenado	Fortalecer el componente motriz y cognitivo, que faciliten el posterior aprendizaje de las destrezas básicas del Ciclomontañismo			Corrección en postura del cuerpo en inclinaciones		Ejecuta la tecnica de frenado en descensos
								arrancar con el pie a tierra en ascenso		Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación.
								Realizar descensos con obstaculos		Diferencia y realiza frenado sensible, moderado y profundo en todos los terrenos sin perder el equilibrio.
			3	Tecnica de ascenso y descenso	Realizar la postura correcta en ascenso y descenso			arrancar con el pie a tierra en ascenso		Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación.
								Realizar descensos tecnicos		Realiza descensos y ascensos con una buena postura
								Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural		Mantiene una buena postura según la dificultad del trayecto
								Inclinación postura en punta de sillin y amplitud de brazos, así mismo en el descenso para buscar el centro de gravedad realizando descensos de distintos tipos		Aprovecha al maximo su postura y centor de gravedad para la optimizacion de su estado fisico
			4	Iniciacion a vuelos	Realizar la tecnica para iniciacion de los vuelos			Iniciacion a la tecnica de Ejecucion vuelos cortos		Realiza vuelos cortos
			5							
		TACTICO	1	recorrido distancia	trabajos prolongados (aerobico)					
			2	explosividad	trabajos rapidos de corta duracion					
			3	diferentes terrenos	trabajos tecnicos (obstaculos)					
			4							
			5							
		FISICO	1	Inicio preparacion fisica	Manejar y adecuar conceptos de intensidad y resistencia a las cargas, trascendiendo esto a aspectos pre deportivos y de			Fuerza Resistencia Velocidad intensidad recuperacion		Conoce y aplica de forma responsable los conceptos basicos del
			2	Resistencia aeróbica	Estimular la capacidad de resistencia aeróbica			Carrera continua baja		El deportista es participe en el mejoramiento de su parte fisica en la
			3	Fuerza general	Mejorar la fuerza general en el tren superior e inferior por medio de autocarga, zona media a través de core y ejercicios de bases			trabajo de core Circuitos tecnicos		El deportista es participe en el mejoramiento de su parte fisica en la
			4	Frecuencia cardiaca	Conocer la importancia de la toma de la FC			Toma de frecuencia		El o la deportista reconocen la importancia de controlar su FC
			5							
		TEORICO	1	Componenetes y mantenimiento de la bicicleta	realizar mantenimiento preventivo de algunos componentes de la bicicleta			Grupos y componentes Suspenciones Tipos de accesorios Aseo de la bicileta y sus		El o la deportista conoce y distingue cada uno de los componentes
			2	Normatividad	Conocer el componente teorico y conceptual de la escuela y el deporte			Regalmento y tipo de ventos conocer su Municipio		El o la deportista se identifica dentro de la escuela y la importancia
			3	Codigo de transito	Apropia las normas y señales que le indican los compañeros comprendiendolas para su ubicación en los			Enseñar las diferentes Conocer las señales con		Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y
			4	Mecanica	Conocer conceptos basicos sobre el manejo mecanico de la bicicleta			Alistamiento de la Despinchar Graduar frenos y cambios		Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su practica
								Coordinacion		Reconoce palabras y conceptos basicos del la preapracion fisica

			5	Conceptos basicos	Conocer los conceptos basicos sobre la preparacion fisica			Resistencia		
								Fuerza, velocidad,		
								Aerobico Anaerobico		
								Frecuencia cardiaca		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Cuidado del entorno	Inculcar el los deportistas el cuidado por la naturaleza y el medio ambiente			Aseo y ornato del		Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
								Manejo adecuado de los		
								Conservacion de la		
			2	Responsabilidad	Promover la formación y afianzamiento de los valores deportivos y ciudadanos en el deportista entorno deportivo.			Asistencia y puntualidad		Muestra respeto por si mismo, sus compañeros, sus elementos
								Esmero deportivo		
								Cumplimiento de tareas y		
								Uso adecuado de los		
			3	Salud corporal	Generar en el deportista que de forma autónoma realicen actividad física o deportiva.			aseo cotidiano		Realiza habitualmente actividades físicas saludables.
								ingesta adecuada de		
			4	Relaciones humanas	Incidir positivamente en los procesos socio afectivos y cognitivos de los deportistas mediante la práctica deportiva			Convivencia deportiva		Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
								Respeto		
								solidaridad y cooperacion		
								Aportar y compartir		
								compañerismo		
			5	Lenguaje	Reconoce terminos tecnicos			Expresiones tecnicas		Asume una actitud crítica con términos técnicos ángular que se
								Lenguaje respetuoso		
								Disposición para escuchar		
								Expresar ideas		

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**andres rogelio moreno lopez**
MUNICIPIO	**viota**

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

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	TECNICO	1	Técnicas postulares de descenso	Estimular el equilibrio y la coordinación mediante el cambio de inclinación y superficies con la bicicleta			Cambios de direccion Centro de gravedad		Domina la técnica de ejecución de las acciones, mostrando un adecuado nivel de desarrollo de las capacidades físicas. Y tecnicas
			2	Posición	Posicionar el cuerpo de manera correcta e eficaz sobre la bicicleta			Bicicleta Metro Escuadra Herramienta Carretera Cámara de video		El o la deportista se adecua a las medidas de los ángulos de su bicicleta
			3	Posicionamiento en competencia	Acoplarse y acomodarse en el groupo durante la competencia en pruebas grupales			Bicicleta, carretera, mas de 5 deportistas, cronometro		El o la deportista se ubica en una buena posicion en el grupo durante una competencia
			4	Chequeos de control deportivo	Se realizaran chequeos internos para observar y evaluar el desempeño según posiciones de llegada			Marcas		El o la deportista mejoran con cada una de las sesiones de
			5							
		TACTICO	1	trabajos de potenciar tren inferior	ejercicios con peso adicional					
			2	identificar futuras promesas	chequeos					
			3	recorridos distancia (km)	trabajos prolongados					
			4							
			5							
		FISICO	1	Resistencia aeróbica y anaeróbica	Estimular la resistencia a través circuitos específicos de Cross country de manera aeróbica y anaeróbica.			Carrera continua Intervalos, entrenamiento		Mejorar su capacidad aerobica y anaerobica
			2	Fuerza resistencia	Fortalecer la parte neuromuscular a través de programas complementarios con auto carga y entrenamiento funcional			Auto carga, Carga		Elevar su nicel de fuerza resistenca
			3	Velocidad de reacción y desplazamiento	Desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento en tramos cortos cuando se desarrolle con bicicleta.			Desplazamientos cortos,		Mejorar su punto de velocidad
			4							
			5							
		TEORICO	1	Mantenimiento	Mantener de forma adecuada cada uno de los componentes de la bicicleta			Uso de chocles para Mtb Tipos de accesorios aseo de la bicileta y sus		El deportista conoce y distingue cada uno de los componentes de la
			2	Normatividad	Conocer el componente teorico y conceptual de la escuela, el deporte y reglamento de la competenica			Regalmento y tipo de ventos conocer su Municipio		El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la
			3	Codigo de transito	Apropia las normas y señales que le indican los compañeros comprendiendolas para su ubicación en los			Enseñar las diferentes Conocer las señales con		Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y
			4	Mecanica	Conocer conceptos basicos sobre el manejo mecanico de la bicicleta			Alistamiento de la Despinchar Graduar frenos y cambios		Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su practica
			5	Conceptos	aplicar a cabalidad cada uno de los conceptos sobre la preparacion fisica y la competenica			Coordinacion Resistencia Fuerza, velocidad. Aerobico Anaerobico Frecuencia cardiaca		Reconoce palabras y conceptos basicos del la preapracion fisica
			1	Cuidado del entorno	Inculcar el los deportistas el cuidado por la naturaleza y el medio ambiente			Aseo y ornato del Manejo adecuado de los Conservacion de la		Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
			2	Responsabilidad	Promover la formación y afianzamiento de los valores deportivos y ciudadanos en el deportista			Asistencia y puntualidad Esmero deportivo Cumplimiento de tareas y Uso adecuado de los		Muestra respeto por si mismo, sus compañeros, sus elementos

					entorno deportivo.						
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	**3**	Salud corporal	Generar en el deportista que de forma autónoma realicen actividad física o deportiva.			aseo cotidiano ingesta adecuada de		Realiza habitualmente actividades físicas saludables.	
			4	Relaciones humanas	Incidir positivamente en los procesos socio afectivos y cognitivos de los deportistas mediante la práctica deportiva			Convivencia deportiva Respeto solidaridad y cooperacion Aportar y compartir compañerismo		Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.	
			5	Lenguaje	Reconoce terminos tecnicos			Expresiones tecnicas Lenguaje respetuoso Disposición para escuchar Expresar ideas		Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y	

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**andres rogelio moreno lopez**
MUNICIPIO	**viota**