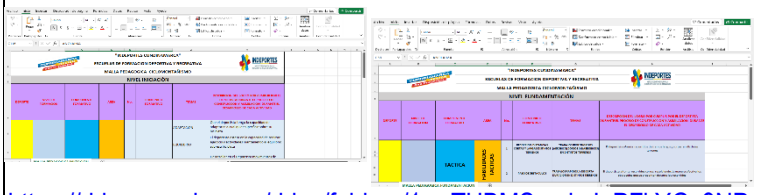
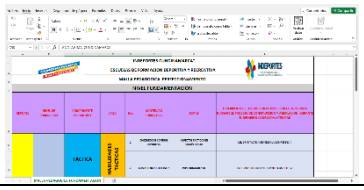
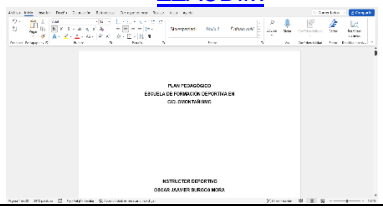
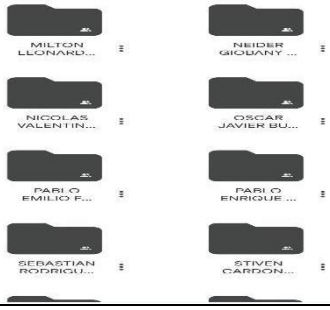
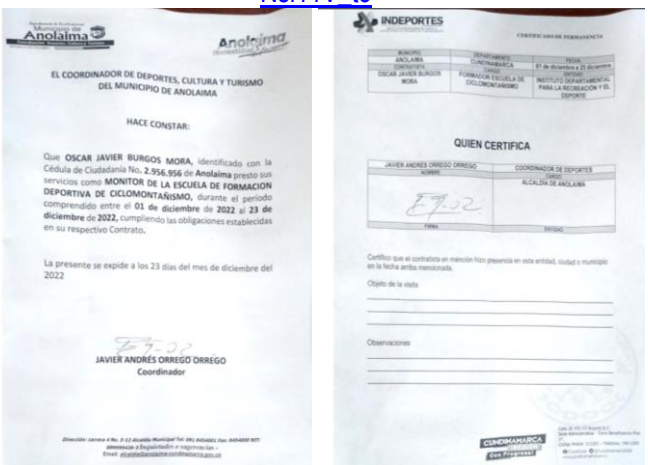
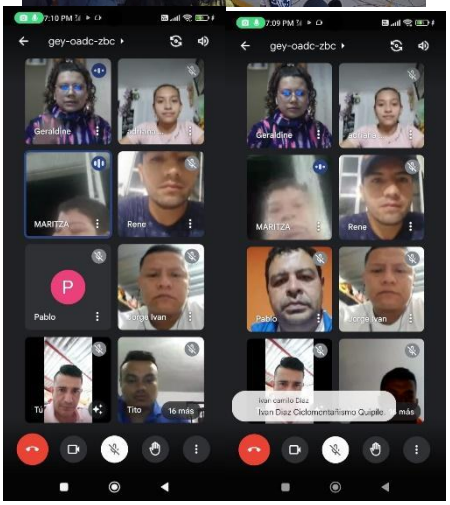
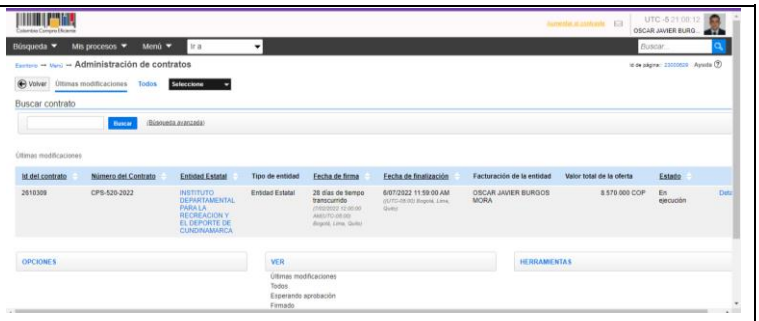
EVIDENCIAS INFORME N°05 MES DE DICIEMBRE – CTO 1193 -2022			
Nombre del contratista	OSCAR JAVIER BURGOS MORA		
Número de identificación	2.956.956	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadanía
Período informado	01/12/2022 al 22/12/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022002557
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**		
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	EVIDENCIAS ANEX    INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO INDEPORTES NEFICIAD / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES 6 AÑOS | 0 7 AÑOS | 1 | 1 | 1 8 AÑOS | 4 | 4 | 4 9 AÑOS | 3 | 3 | 3 10 AÑOS | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 11 AÑOS | 3 | 3 | 3 12 AÑOS | 2 | 2 | 2 13 AÑOS | 1 | 1 | 1 14 AÑOS | 1 | 1 | 1 15 AÑOS | 0 16 AÑOS | 0 17 AÑOS | 2 | 2 | 2 TOTALES | 18 | 1 | 18 | 1 | 19 https://drive.google.com/drive/folders/17d3fok3Sn6lQQa0kKOKBVU76An2jhxrn	
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	EVIDENCIAS ANEXO 2:  https://drive.google.com/drive/folders/1wsTUBMSrazjoJuPFkYGs9NPoZZAUDlrx		

	
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.	EVIDENCIAS ANEXO 3: https://drive.google.com/drive/folders/1wsTUBMSrazjoJuPFkYGs9NPoZZAUDIrx 
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por EVIDENCIAS ANEXO 4: 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.	EVIDENCIAS ANEXO 4: https://drive.google.com/drive/folders/1JYIoqNVZN_YazF4ywgmX-RWXFbO7QnqR 
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.	INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA 
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las	EVIDENCIAS ANEXO 6: https://drive.google.com/drive/folders/1wsTUBMSrazjoJuPFkYGs9NPoZZAUDIrx

escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	   **INDEPORTES CUNDINAMARCA** **ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA** **HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO** **DEPORTE / MODALIDAD:** CICLOMONTAÑISMO **MUNICIPIO:** ANOLAIMA **NOMBRE DEL FORMADOR:** OSCAR JAVIER BURGOS MORA HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO / DOMINGO 7:00 AM A 9: 00 AM — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 9:30 AM A 11:30 AM — GRUPO / SEDE DE TRABAO 2:00 PM A 4: 00 PM — GRUPO: INICIACION / INICIACION / INICIACION / FUNDAMENTACION; SEDE DE TRABAO: PISCINA MUNICIPAL / COLISEO BARRIO EL PORVEVIR / VIAS RURALES Y URBANAS DEL MUNICIPIOS / COLISEO BARRIO PORVENIR 4:00 P.M. A 6:00 P.M. — GRUPO: FUNDAMENTACION / INICIACION / PERFECCIONAMIENTO / FUNDAMENTACION / PERFECCIONAMIENTO; SEDE DE TRABAJO: PISCINA MUNICIPAL / COLISEO BARRIO PORVENIR / VIAS RURALES Y URBANAS DEL MUNUCIPIO / COLISEO BARRIO PORVENIR / VIAS RURALES Y URBANAS DEL MUNUCIPIO 6 P.M. A 7:30 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 7 P.M. A 8 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 8 P.M. A 9 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 9 P.M. A 10 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO **NOMBRE MONITOR** — OSCAR JAVIER BURGOS MORA
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.	EVIDENCIAS ANEXO 7: https://drive.google.com/drive/folders/1sXNrgnK-c_lm_rOrIsQqZjRCT0AFYa06 
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.	EVIDENCIAS ANEXO 8: https://drive.google.com/drive/folders/1wsTUBMSrazjoJuPFkYGs9NPoZZAUDIrx **GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA** **INDEPORTES CUNDINAMARCA** **PLAN DIARIO DE CLASE** **ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA** Fecha: 21/11/2022 Lugar:POLIDE Municipio: ANOLAIMA Hora:2-4 N° de sesión: 12 N° de semana: 7 Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA N° de deportistas: 18 Edades:7-14 INICIACIÓN x FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas fortalecimiento en actividades complementarias en piscina Objetivo Específico: Mejorar la capacidades coordinativas: Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** Respeto X / Convivencia X / Autodisciplina X / Participación Honestidad / Justicia / Reconocimiento / Autodominio X Trabajo en equipo / Cumplimiento X / Juego Limpio X / Recompensa **DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE** **PARTE INICIAL** ACTIVIDADES — Tiempo 20 M — DISCOS Y CONOS 1. Tecnica de flow — Introduccion a la llamado a lista X 2.. — Movilidad Articular X 3. — Calentamiento X 4..calentamiento específico **PARTE CENTRAL-PARTE 1** ACTIVIDADES — Capacidades Físicas — Tiempo 30 M — DISCOS Y CONOS Capacidad: Fuerza (Manifestación: Maxima, Explosiva); Resistencia (Aerobica x, Anaerobica); Velocidad (Maxima, Esplazamiento x, Reacción) 1.gincanas. En terreno plano y en 2. 3.. 4. 5. 6. Mejorar tiempo en cada recorrido 7.

	GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 17/11/2022 Lugar:POLIDE Municipio: ANOLAIMA Hora:2-4 N° de sesión: 10 N° de semana: 7 Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA N° de deportistas: 11 Edades:14 - 17 INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO x Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas fortalecimiento en actividades complementarias en piscina Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x Convivencia x Autodisciplina X Participación Honestidad Justicia Reconocimiento Autodominio x Trabajo en equipo Cumplimiento X Juego Limpio X Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20 M DISCOS Y CONOS 1. Tecnica de flow Introduccion a la x 2.. llamado a lista x 3. Movilidad Articular x 4..calentamiento especifico Calentamiento x PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES Capacidades Físicas tiempo 30 M DISCOS Y CONOS Capacidad Manifestaciòn 1.gincanas. En terreno plano y en Fuerza Maxima 2. Explosiva 3.. Resistencia Aerobica x 4. Anaerobica 5. Maxima 6. Mejorar tiempo en cada recorrido Velocidad Espiazamiento x PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 15/12/2022 Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR Municipio: ANOLAIMA Hora:2-4 N° de sesión: 10 N° de semana: 7 Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA N° de deportistas: 11 Edades:14 - 17 INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN x PERFECCIONAMIENT Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas fortalecimiento en actividades complementarias en piscina Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x Convivencia X Autodisciplina X Participación Honestidad Justicia Reconocimiento Autodominio x Trabajo en equipo Cumplimiento X Juego Limpio X Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20 M DISCOS Y CONOS 1. Tecnica de flow Introduccion a la clase X 2.. llamado a lista X 3.. Movilidad Articular X 4..calentamiento especifico Calentamiento X PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES Capacidades Físicas tiempo 90 M DISCOS Y CONOS Capacidad Manifestaciòn 1.gincanas. En terreno plano y en descenso Fuerza Maxima 2. Explosiva 3.. Resistencia Aerobica x 4. Anaerobica 5. Maxima 6. Mejorar tiempo en cada recorrido Velocidad Desplazamiento x 7. Reacción 8. Estatica 9. Flexibilidad Dinamica x ACTIVIDADES Capacidades Tiempo DISCOS Y CONOS 1.gincanas en terreno rustico Acoplamiento 2. Ritmo 3. Equilibrio x 4. Orientación 5. Diferenciación 6. Reacción 7. Adaptación x 8. Patrones Basicos de Movimiento PARTE CENTRAL-PARTE 2 ACTIVIDADES Técnico Tactico MATERIALES Y RECURSO 1.competiciones de gincanas menor tiempo X X 2.. X 3. 4. PARTE FINAL ACTIVIDADES Tiempo 10 min Actividad MATERIALES Y RECURSO 1.Estiramiento N SUPERIOR A INFER 2.Retroalimentación de la clase valores IMPORTACIA DEL MI 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos 5 PASO Y MAS KILOM 4. Tareas en casa y recomendaciones generales FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS
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.	EVIDENCIAS ANEXO 9:
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales EVIDENCIAS ANEXO 10: relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	EVIDENCIAS ANEXO 10: https://drive.google.com/drive/folders/1DGdpDQeWz3mfLt0pYm35G_hNsl11V_t3  Anolaima EL COORDINADOR DE DEPORTES, CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE ANOLAIMA HACE CONSTAR: Que OSCAR JAVIER BURGOS MORA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 2.956.956 de Anolaima presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLOMONTANISMO, durante el periodo comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 23 de diciembre de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 23 días del mes de diciembre del 2022 JAVIER ANDRÉS ORREGO ORREGO Coordinador INDEPORTES QUIEN CERTIFICA JAVIER ANDRES ORREGO ORREGO — COORDINADOR DE DEPORTES ALCALDIA DE ANOLAIMA

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	EVIDENCIAS ANEXO 11: No se realizaron actividades por parte de la alcaldía municipal de Anolaima, que necesitara apoyo por parte de indeportes
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad. **13.** Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	EVIDENCIAS ANEXO 12: https://drive.google.com/drive/folders/1JYIoqNVZN_YazF4ywgmX-RWXFbO7QnqR   No solicite ningún formulario
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus	EVIDENCIAS ANEXO 14:

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

CUADRO PLAN DE HORARIOS DEL MES



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

DEPORTE / MODALIDAD: CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO: ANOLAIMA
NOMBRE DEL FORMADOR: OSCAR JAVIER BURGOS MORA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAO							
2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION	INICIACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO	PISCINA MUNICIPAL	COLISEO BARRIO EL PORVEVIR	VIAS RURALES Y URBANAS DEL MUNICIPIOS	COLISEO BARRIO PORVENIR			
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	INICIACION	PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO	PISCINA MUNICIPAL	COLISEO BARRIO PORVENIR	VIAS RURALES Y URBANAS DEL MUNUCIPIO	COLISEO BARRIO PORVENIR	VIAS RURALES Y URBANAS DEL MUNUCIPIO		
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
NOMBRE MONITOR			OSCAR JAVIER BURGOS MORA					

CUADRO DE COBERTURAS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR			GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS														0
7 AÑOS	1		1											1
8 AÑOS	4		4											4
9 AÑOS	3		3											3
10 AÑOS	1	1	1		1									2
11 AÑOS	3		3											3
12 AÑOS	2		2											2
13 AÑOS	1		1											1
14 AÑOS	1		1											1
15 AÑOS														0
16 AÑOS														0
17 AÑOS	2		2											2
TOTALES	18	1	18		1									19

	A	B	C	D	E	F	G	H	
1	Documento	Nombre	Género	Provincia	Municipio	Dirección	Sector de residencia	Email	Tipo de d
13944	1068928688	DIEGO ALEJANDRO ROJAS VARGAS	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	VEREDA CALANDAIMA	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
13945	1141521373	DANIEL MONTENEGRO MOJICA	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	VEREDA CALANDAIMA	RURAL	NO TIENE	TARJETA D
13946	1141521376	NICOLAS MONTENEGRO MOJICA	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	VEREDA CALANDAIMA	RURAL	NO TIENE	TARJETA D
13947	1013110121	SANTIAGO PIÑEROS RODRIGUEZ	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	SAN CAYETANO	RURAL	NO TIENE	TARJETA D
13948	1068929776	DIEGO CASAS MORENO	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	VEREDA SAN ISIDRO	RURAL	NO TIENE	TARJETA D
13949	1097916174	JEREMY PALACIOS SILVA	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	CALLE 6 #11A-14 LA GLORIA	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
13950	1023065876	DANTE JOSHUA CARDENAS SILVA	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	CALLE 5 #10-48 LA GLORIA	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
13951	1068929220	SAMUEL CASAS BOHORQUEZ	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	CASA 10 MANZANA 5 VILLA CAROLINA	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
13952	1068928795	ANDRES YAMID LUNA FORIGUA	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	CALLE 5 # 1-30 SAN ISIDRO	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
13953	1068928796	HARDY DAVID LUNA FORIGUA	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	CALLE 5 # 1-30 SAN ISIDRO	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
13954	1023400031	JUAN SEBASTIAN CASTAÑO DUCUARA	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	VEREDA SAN JUANITO FINCA CHICHARRAS	RURAL	NO TIENE	TARJETA D
13955	1019116179	JOEL MATIAS RAMIREZ MENDOZA	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	CRA 5 A # 87 SAN ISIDRO	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
13956	1028864729	DANNA SOFIA BURGOS MORA	FEM	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	CRA 2B # 2-25 NORTE COOMULVIA	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
13957	1068926880	TATIANA RIOS REINA	FEM	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	CALLE6 #1-12 SAN VICENTE	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
13958	1070944053	DAVID SANTIAGO CASAS BOHORQUEZ	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	CASA 10 MANZANA 5	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
13959	1068927786	CRISTIAN CASAS MORENO	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	VEREDA SAN ISIDRO	RURAL	NO TIENE	TARJETA D
13960	1070365724	ALEJANDRO CASAS MORENO	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	VEREDA SAN ISIDRO	RURAL	NO TIENE	TARJETA D
13961	1068926193	JULIAN DAVID GUACANEME CONTRERAS	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	VEREDA SAN ISIDRO	RURAL	NO TIENE	TARJETA D
13962	1072424947	CARLOS ALBERTO CAMARGO MANJARRES	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	BARRIO SANTA CECILIA	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
13963	1070325743	JOHAN STIVEN NARANJO AYA	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	BARRIO LA GLORIA	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
20585	1068929581	DANIEL ALEJANDRO TOVAR GOMEZ	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	CARRERA 4 N 144 BARRIO CENTRO	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
20586	1068929331	JOSE ALFREDO ESPITIA SANCHEZ	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	BARRIO CARACOLI FINCA SAN FERNANDO	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
20587	1147488335	DANIEL ALEJANDRO LOPEZ CASTIBLANCO	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	CARRERA 5 N 2A VEREDA SAN ISIDRO	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
20588	1012397604	JUAN JOSE ABRIL	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	CALLE 6 A N 5 31 BARRIO SANTA CECILIA	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
20589	1068977393	SANTIAGO RODRIGUEZ VIVAS	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	CALLE 3 N 8 47 BARRIO LA GLORIA	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
20590	1068928476	SERGIO ANDRES CASAS CEDIEL	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	CARRERA 4 N 120 BARRIO SAN LUIS	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
20591		WILSON NARANJO	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA		URBANO	NO TIENE	TARJETA D
20592	1068927839	RONALD RAMOS SARMIENTO	MASC	TEQUENDAMA	ANOLAIMA	BARRIO LA GLORIA	URBANO	NO TIENE	TARJETA D
20593									
20594									
20595									

	Deporte	Categoría	RH	EPS	Orientación sexu	Identificación de géne	Grado de escolaridad	Nacionalidad	Departamento	Vulnerabilidad	Discapacidad	¿Cuál?
13944	CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	O+	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGENERO	QUINTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13945	CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	O+	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGENERO	QUINTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13946	CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	O+	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGENERO	QUINTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13947	CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	O+	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGENERO	SEPTIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13948	CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	O+	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	SEGUNDO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13949	CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	O+	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	CUARTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13950	CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	A+	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	PRIMERO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13951	CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	O+	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	TERCERO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13952	CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	O+	ECOOPSOS	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	QUINTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13953	CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	O+	ECOOPSOS	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	QUINTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13954	CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	O+	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	CUARTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13955	CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	A+	FAMISANAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	TERCERO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13956	CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	B+	FAMISANAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NOVENO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13957	CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	O+	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	DECIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13958	CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	O+	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	ONCE	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13959	CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	O+	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	SEPTIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13960	CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	O+	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	BACHILLER	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13961	CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	O+	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	UNIVERSITSARIO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13962	CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	A+		HETEROSEXUAL	CISGÉNERO		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
13963	CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	O+		HETEROSEXUAL	CISGÉNERO		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
20585	CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	O+	FAMISANAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	PRIMERO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
20586	CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	O+	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	SEGUNDO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
20587	CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	AB+	SANIDAD MILITAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	QUINTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
20588	CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	O+	FAMISANAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	CUARTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
20589	CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	O+	FAMISANAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
20590	CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	A-	FAMISANAR	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	QUINTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
20591	CICLOMONTAÑISMO	INICIACION			HETEROSEXUAL	CISGÉNERO		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
20592	CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	B+	CONVIDA	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUN
20593												
20594												
20595												

1	Esquema vacunación	Talla calzado	Talla uniforme	Nombre acudiente	¿Parentesco?	No. de telefono del acudiente	Correo electrónico del acudiente	Idioma	Entrenador
13944	COMPLETO	38	M	ANGI VARGAS	MADRE	3224678974	vangiejohana@gmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13945	COMPLETO	38	14	LUZ MERY MOJICA	MADRE	3124537728	NO TIENE	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13946	COMPLETO	38	14	LUZ MERY MOJICA	MADRE	3124537728	NO TIENE	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13947	COMPLETO	39	M	SANDRA PIÑEROS RODRIGUEZX	MADRE	3228340834	sandrajannethpinerosrodr@gmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13948	COMPLETO	34	10	ALEXANDRA MILENA MORENO	MADRE	3177239021	alexxamil1228@gmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13949	COMPLETO	36	14	ELVIS SAMIR PALACIOS QUIROGA	PADRE	3168046933	samirbumangues@gmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13950	COMPLETO	35	12	CLAUDIA PATRICIA SILVA	MADRE	3103023417	claudiapsilva205@yahoo.com.mx	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13951	COMPLETO	36	14	JENNIFER BOHORQQUEZ	MADRE	3125687479	davidscasas@hotmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13952	COMPLETO	35	10	JENNIFER YEZENIA FORIGUA RODRIGUEZ	MADRE	3229102469	jr3413767@gmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13953	COMPLETO	35	10	JENNIFER YEZENIA FORIGUA RODRIGUEZ	MADRE	3229102469	jr3413767@gmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13954	COMPLETO	36	36	EUGENIA DUCUARA	MADRE	3224341229	esucuara20@gmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13955	COMPLETO	32	12	ISABEL MENDOZA	ABUELA	3203281326	NO TIENE	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13956	COMPLETO	40	S	MONICA FERNANDA PARDO GARZON	MADRE	3232914600	monikpardo_2508@hotmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13957	COMPLETO	36	S	MARGARITA REINA CARDENAS	MADRE	3194321322	linarrios@yahoo.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13958	COMPLETO	41	L	JENNIFER BOHORQQUEZ	MADRE	3125687479	davidscasas@hotmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13959	COMPLETO	40	M	ALEXANDRA MILENA MORENO	MADRE	3177239021	alexxamil1228@gmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13960	COMPLETO	40	M	ALEXANDRA MILENA MORENO	MADRE	3177239021	alexxamil1228@gmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13961	COMPLETO	42	S	JOSE QUITILIANO GUACANEME	PADRE	3177678512	julianguacaneme133@gmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13962	COMPLETO	39	S	ROSARIO ESPERANZA MANJARRES	MADRE	3204842411		CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
13963	COMPLETO		40	LIDA JAKELINE NARANJO AYA		3503260418		CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
20585	COMPLETO	33	12	SANDRA GOMEZ	MADRE	3046256657	gomezsandra905@gmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
20586	COMPLETO	36	12	MARIA ISABEL SANCHEZ	MADRE	3125016962	maria320isabel@hotmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
20587	COMPLETO	36	14	MONICA CASTIBLANCO	MADRE	3115031297	monicasicologa@gmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
20588	COMPLETO	39	16	DIANA RUBIANO	MADRE	3224451958	NO TIENE	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
20589	COMPLETO	40	M	ANDREA VIVAS	MADRE	3133814664	sanzonu-2207@hotmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
20590	COMPLETO	38	S	KATHERINE CEDIEL	MADRE	3182372365	katerinecediel16423@gmail.com	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
20591	COMPLETO				MADRE			CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
20592	COMPLETO	38	S	ALONSO RAMOS	PADRE	3115486556	NO TIENE	CASTELLANO	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
20593									
20594									
20595									

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS











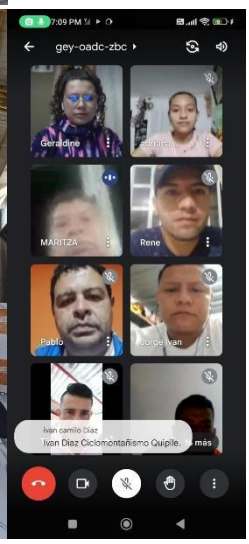


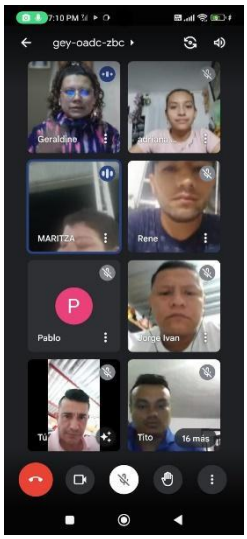









7:09 PM
gey-oadc-zbc
Geraldine
MARITZA
Rene
Pablo
Iván camilo Díaz
Iván Díaz Ciclomontañismo Quipile.


7:10 PM
gey-oadc-zbc
Geraldine
MARITZA
Rene
P
Pablo
Tito
16 más

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE		MUNICIPIO: ANOLAIMA, CUNDINAMARCA			
LUGAR:				ZONA RURAL Y URBANA		HORARIO DE PRACTI	2-6 PM- LUNES A VIERNES		
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				DICIEMBRE		DICIEMBRE		DICIEMBRE	
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	COOPERACIÓN CON LOS DEMAS DEPORTISTAS DEL GRUPO CON LA FINALIDAD DE ENTENDER QUE EL RESPETO ESTARA SIEMPRE POR ENCIMA DEL RESULTADO.		VALORAR,Y APLICAR EL HÁBITO DEL RESPETO ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE CADA PRACTICA,		VALORAR,Y APLICAR EL HÁBITO DEL RESPETO ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE CADA PRACTICA,	
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO	CREAR EN LOS DEPORTISITAS CONCIENCIA SOBRE EL APOYO Y LA COLABORACION CON LOS COMPAÑEROS, AL IGUAL QUE EL TRABAJO EN EQUIPO.		CREAR EN LOS DEPORTISITAS CONCIENCIA SOBRE EL APOYO Y LA COLABORACION CON LOS COMPAÑEROS, AL IGUAL QUE EL TRABAJO EN EQUIPO.		CREAR EN LOS DEPORTISITAS CONCIENCIA SOBRE EL APOYO Y LA COLABORACION CON LOS COMPAÑEROS, AL IGUAL QUE EL TRABAJO EN EQUIPO.	
			JUSTICIA						
			COOPERACION	TAREAS DE TRABAJO EN EQUIPO EN BUSCA DE MEJORAR LA COMUNCIACION Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES DEL GRUPO		TAREAS DE TRABAJO EN EQUIPO EN BUSCA DE MEJORAR LA COMUNCIACION Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES DEL GRUPO		TAREAS DE TRABAJO EN EQUIPO EN BUSCA DE MEJORAR LA COMUNCIACION Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES DEL GRUPO	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	RETROALIMENTACION DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR CADA SESION DE ENTRENAMIENTO A CONCIENCIA AUN QUE EL ORIENTADOR NO LOS ESTE VIENDO YA QUE ES PARA EL BENEFICIO DE CADA DEPORTISTA		RETROALIMENTACION DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR CADA SESION DE ENTRENAMIENTO A CONCIENCIA AUN QUE EL ORIENTADOR NO LOS ESTE VIENDO YA QUE ES PARA EL BENEFICIO DE CADA DEPORTISTA		RETROALIMENTACION DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR CADA SESION DE ENTRENAMIENTO A CONCIENCIA AUN QUE EL ORIENTADOR NO LOS ESTE VIENDO YA QUE ES PARA EL BENEFICIO DE CADA DEPORTISTA	

DESARROLLO MENSUAL			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA	EL DEPORTISTA VERA Y SERA CONCIENTE DEL PROGRESO CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO	EL DEPORTISTA VERA Y SERA CONCIENTE DEL PROGRESO CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO	EL DEPORTISTA VERA Y SERA CONCIENTE DEL PROGRESO CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	SE DESARROLLARA EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EN DONDE SE LE EXPONDRA A LOS DEPORTISTAS EN QUE CONSISTIRA LA SESION AL	SE DESARROLLARA EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EN DONDE SE LE EXPONDRA A LOS DEPORTISTAS EN QUE CONSISTIRA LA SESION AL IGUAL QUE CUAL ES EL OBJETIVO DE LA CLASE.	SE DESARROLLARA EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EN DONDE SE LE EXPONDRA A LOS DEPORTISTAS EN QUE CONSISTIRA LA SESION AL IGUAL QUE CUAL ES EL OBJETIVO DE LA CLASE,
			MOVILIDAD ARTICULAR	ELONGACION Y MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA	ELONGACION Y MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA	ELONGACION Y MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA
			CALENTAMIENTO	JUEGOS PREDEPORTIVOS CON Y SIN ELEMENTO	JUEGOS PREDEPORTIVOS CON Y SIN ELEMENTO	JUEGOS PREDEPORTIVOS CON Y SIN ELEMENTO
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	INTERACCION CADENA DE MOVIMIENTO	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS	INICIAR EL TRABAJO TÉCNICO A PARTIR DE RECORRIDOS Y CIRCUITOS
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	DESARROLLAR EN EL DEPORTISTA LA CAPACIDAD ESPACIO-TEMPORAL PARA MEJORAR LA CAPACIDAD DE ORIENTACION DE ACUERDO A LOS TRABAJOS QUE SE REALICEN EN CADA SESION DE CLASE.	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ORIENTACION DE ACUERDO A LOS RECORRIDOS EN CIRCUITOS ESTABLECIDOS	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ORIENTACION DE ACUERDO A LOS RECORRIDOS EN CIRCUITOS ESTABLECIDOS
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ADAPTAR O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN DE DE LOS PROBLEMAS O DIFICULATEDES QUE SE LE PUDAN PRESENTAR DURANTE LA SESION DE CLASE.	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ADAPTAR O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN DE DE LOS PROBLEMAS O DIFICULATEDES QUE SE LE PUDAN PRESENTAR DURANTE LA SESION DE CLASE.	ACTIVIDADES EN DONDE EL DEPORTISTA DEBERA TENER LA CAPACIDAD DE ADAPTAR O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN DE DE LOS PROBLEMAS O DIFICULATEDES QUE SE LE PUDAN PRESENTAR DURANTE LA SESION DE CLASE.

	PARTE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL CON EL PESO DE SU PROPIO CUERPO	SE DESARROLLARAN SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASION CON EL FIN DE FORTALECER EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR. ESTO CON EL FIN DE MEJORAR SU ESTABILIDAD Y FUERZA DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN CARRETERA Y EN DISTINTOS TERRENOS.	SE DESARROLLARAN SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASION CON EL FIN DE FORTALECER EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR. ESTO CON EL FIN DE MEJORAR SU ESTABILIDAD Y FUERZA DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN CARRETERA Y EN DISTINTOS TERRENOS.
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	SE DESARROLLARAN SESIONES DE CLASE DE LARGA DURACION EN DISTINTOS TERRENOS DODNE SE BUSCARA MEJORAR LA	SE DESARROLLARAN SESIONES DE CLASE DE LARGA DURACION EN DISTINTOS TERRENOS DODNE SE BUSCARA CON CADA SESION MEJORAR LA RESISTENCIA	SE DESARROLLARAN SESIONES DE CLASE DE LARGA DURACION EN DISTINTOS TERRENOS DODNE SE BUSCARA CON CADA SESION MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA
		ELEMENTOS TÉCNICOS	INICIACIÓN A VUELOS	EJERCICIOS EN RAPMAS AL IGUAL QUE TRABAJOS BAJANDO ANDENES DE DISTINTAS ALTURAS	SALTOS EN TERRENOS TECNICOS SIMULANDO LA COMPETENCIA	SALTOS EN TERRENOS TECNICOS SIMULANDO LA COMPETENCIA
			TECNICA DE FRENADO	SE INICIARA A MENEJAR EL PORCENTAJE DE PRESION EN CADA UNO DE LOS FRENOS (DELANTERO Y TRESERO) CON EL FIN DE NO PERDER LA ESTABILIDAD EN LA BICILETA	EJERCICIOS EN TERRENOS DESTAPADOS EN DESCENSO CON EL FIN DE MEJORAR LA TECNICA CUANDO AL MOMENTO DE FRENAR LA CICLA NOS DERRAPE	EJERCICIOS EN TERRENOS DESTAPADOS EN DESCENSO CON EL FIN DE MEJORAR LA TECNICA CUANDO AL MOMENTO DE FRENAR LA CICLA NOS DERRAPE
			ASCENSO Y DESCENSO			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	TÉCNICAS POSTULARES	MEJORAR LA POSICION EN LA CICLA CON EL FIN DE EVITAR FUTURAS LESIONES, Y DE IGUAL MANERA GENERAR EL MENOR ESFUERZO DE ACUERDO DE LA DIFICULTAD DEL TERRENO QUE SE	MEJORAR LA POSICION EN LA CICLA CON EL FIN DE EVITAR FUTURAS LESIONES, Y DE IGUAL MANERA GENERAR EL MENOR ESFUERZO DE ACUERDO DE LA DIFICULTAD DEL TERRENO QUE SE PRESENTE	MEJORAR LA POSICION EN LA CICLA CON EL FIN DE EVITAR FUTURAS LESIONES, Y DE IGUAL MANERA GENERAR EL MENOR ESFUERZO DE ACUERDO DE LA DIFICULTAD DEL TERRENO QUE SE PRESENTE
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS RECREATIVOS EN DONDE SE INVOLUCRE EL MANEJO TECNICO DEL FRENADO	CIRCUITOS RECREATIVOS EN DONDE SE INVOLUCRE EL MANEJO TECNICO DEL FRENADO	CIRCUITOS RECREATIVOS EN DONDE SE INVOLUCRE EL MANEJO TECNICO DEL FRENADO
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	EJERCICIOS DE RECUPERACION	EJERCICIOS DE RECUPERACION	EJERCICIOS DE RECUPERACION
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	CHARLA CON CADA GRUPO AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE EVIDENCIAR FORTALEZAS Y DEBILIDADES SEGÚN LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE	CHARLA CON CADA GRUPO AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE EVIDENCIAR FORTALEZAS Y DEBILIDADES SEGÚN LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE	CHARLA CON CADA GRUPO AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE EVIDENCIAR FORTALEZAS Y DEBILIDADES SEGÚN LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE

FIRMA FORMADOR: Oscar Javier Burgar Mora

PLANEACIONES DICIEMBRE

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

Fecha:	5/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 12	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 18		Edades:7-14
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			ERFECCIONAMIENT	

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaci	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limpio	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	DISCOS Y CONOS
	Capacid	Manifestaciòn			
1.gincanas. En terreno plano y en descenso	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
6. Mejorar tiempo en cada recorrido		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	DISCOS Y CONOS
1.egincanas en terreno rustico	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			REN SUPERIOR A INFERIO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			LA IMPORTACIA DEL MED	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			O A PASO Y MAS KILOMET	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	6/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 12	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 18**		**Edades:7-14**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas						
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	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. Tecnica de flow	Introduccion a la clase	X		
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.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:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	7/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 12	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 18**		**Edades:7-14**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas fortalecimiento en actividades complementarias en piscina						
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas						
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. Tecnica de flow	Introduccion a la clase	X		
2..	llamado a lista	X		
3.	Movilidad Articular	X		
4..calentamiento especifico	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	12/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 12	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 18		Edades:7-14
INICIACIÓN	x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas festivales deportivos

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		Cumplimien	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 12	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 18		Edades:7-14
INICIACIÓN	x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENT	

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas fortalecimiento en actividades complementarias en piscina
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaci	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limpio	X	Recompe	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 12	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 18		Edades:7-14

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENI	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 12	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			**N° de deportistas: 18**		**Edades:7-14**

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENT	

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas fortalecimiento en actividades complementarias en piscina

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participac	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompe	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 12	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 18		Edades:7-14
INICIACIÓN	x		FUNDAMENTACIÓN		ERFECCIONAMIENT	

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia	X	Autodiscip	X	Participac	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			N SUPERIOR A INFER	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			MPORTACIA DEL MI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			A PASO Y MAS KILOM	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 12	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 18		Edades:7-14
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			ERFECCIONAMIENT	

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas fortalecimiento en actividades complementarias en piscina

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaci	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limpio	X	Recomper	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVEN	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 11		Edades:14 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas						
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	5/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 11		Edades:14 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			ERFECCIONAMIENT	X
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas fortalecimiento en actividades complementarias en piscina						
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia	X	Autodisciplina	X	Participac	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limpio	X	Recompe	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			DAR 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:OSCAR BURGOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/11/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENI	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 11		Edades:14 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENT		X

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas fortalecimiento en actividades complementarias en piscina

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia	X	Autodisciplina	X	Participac	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limpio	X	Recompe	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			REN SUPERIOR A INFERIO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			A IMPORTACIA DEL MED	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			O A PASO Y MAS KILOMET	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 11		Edades:14 - 17
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		ERFECCIONAMIENT	X
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas						
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisci	X	Participac	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recompe	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			N SUPERIOR A INFE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			MPORTACIA DEL M	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO Y MAS KILOM	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 11		Edades:14 - 17
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		ERFECCIONAMIENT	X
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas fortalecimiento en actividades complementarias en piscina						
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participac	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limpio	X	Recompe	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 11		Edades:14 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas fortalecimiento en actividades complemeatarias en pisciaa						
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas						
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		Cumplimie	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR OSCAR BURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 11		Edades:14 - 17
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		ERFECCIONAMIENT	X

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia	X	Autodisciplina	X	Participac	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limpio	X	Recompe	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			N° de deportistas: 11		Edades:14 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		ERFECCIONAMIENT	X
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas fortalecimiento en actividades complementarias en piscina					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia	X	Autodiscip	X	Participaci	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			N SUPERIOR A INFER	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			IMPORTACIA DEL ME	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			A PASO Y MAS KILOM	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVEN	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7	
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 11		Edades:14 - 17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			ERFECCIONAMIENT	X	
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia	X	Autodiscip	X	Participaci	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	DISCOS Y CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.gincanas. En terreno plano y en descenso	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Mejorar tiempo en cada recorrido		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	DISCOS Y CONOS
1.egincanas en terreno rustico	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		x		
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			N SUPERIOR A INFER	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			IMPORTACIA DEL ME	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			A PASO Y MAS KILOM	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 11		Edades:14 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		ERFECCIONAMIENT		X
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas						
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipl	X	Participació	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limp	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			EN SUPERIOR A INFERI	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			A IMPORTACIA DEL ME	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			A PASO Y MAS KILOME	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			N° de deportistas: 11		Edades:14 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		ERFECCIONAMIENT	X
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscip	X	Participaci	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recomper	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			N SUPERIOR A INFER	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			IMPORTACIA DEL MI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			A PASO Y MAS KILOM	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVEN	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 11**		**Edades:14 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	5/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 11		Edades:14 - 17
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	X	ERFECCIONAMIENT	
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas fortalecimiento en actividades complementarias en piscina						
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participac	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limpio	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			TREN SUPERIOR A INFERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			DAR 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:OSCAR BURGOS

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

Fecha:	2/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7	
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 11		Edades:14 - 17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	ERFECCIONAMIENT		
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia	X	Autodisci	X	Participac	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recompe	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			N SUPERIOR A INFE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			MPORTACIA DEL M	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			PASO Y MAS KILOM	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 11		Edades:14 - 17
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	X	ERFECCIONAMIENT	
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas fortalecimiento en actividades complementarias en piscina						
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia	X	Autodisciplina	X	Participac	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limpio	X	Recompe	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

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

Fecha: 8/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			N° de deportistas: 11		Edades:14 - 17

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas fortalecimiento en actividades complemetarias en piscina
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas
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		Cumplimie	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR OSCAR BURGOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 11		Edades:14 - 17
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENT	

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participac	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limpio	X	Recompen	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 11**		**Edades:14 - 17**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	X	**ERFECCIONAMIENT**	

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas fortalecimiento en actividades complementarias en piscina

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia	X	Autodiscip	X	Participaci	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recomper	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			N SUPERIOR A INFER	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			IMPORTACIA DEL ME	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			A PASO Y MAS KILOM	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENI	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA			N° de deportistas: 11		Edades:14 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	ERFECCIONAMIENT	

Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia	X	Autodiscip	X	Participaci	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomin	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Limp	X	Recomper	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			EN SUPERIOR A INFER	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			IMPORTACIA DEL ME	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			A PASO Y MAS KILOM	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10	N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				**N° de deportistas: 11**		**Edades:14 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENT**		**X**
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas						
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipl	X	Participació	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X	Juego Limp	X	Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			EN SUPERIOR A INFERI	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			A IMPORTACIA DEL MEI	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			A PASO Y MAS KILOME	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22/12/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO EL POVENIR	Municipio: ANOLAIMA	Hora:2-4	N° de sesión: 10		N° de semana: 7
Nombre del Formador:OSCAR JAVIER BURGOS MORA				N° de deportistas: 11			Edades:14 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: Mejorar la capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscip	X	Participaci	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	X
Trabajo en equipo		Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recomper	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			N SUPERIOR A INFER	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			IMPORTACIA DEL ME	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			A PASO Y MAS KILOM	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:OSCAR BURGOS

PLAN PEDAGÓGICO
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN CICLOMONTAÑISMO

INSTRUCTOR DEPORTIVO

OSCAR JAAVIER BURGOS MORA

MUNICIPIO DE ANOLAIMA

Introducción

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

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

Justificación

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

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

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

MARCO LEGAL

Constitución política de Colombia

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

Ley 181 de 1995 (ley del deporte colombiano)

Artículo 3, Numeral 7: Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.
Artículo 3, Numeral 17: Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.
Artículo 14: Los entes deportivos departamentales y municipales diseñarán conjuntamente con las secretarías
de educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la Ley
de Educación General y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos, tales como
Centros de educación física centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares y juegos Intercolegiados.

Ley 115 de 1994 (ley general de educación)

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

Decreto 2225 de 1985

CAPÍTULO III. DE LOS CENTROS DE INICIACIÓN DEPORTIVA:

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

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

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

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

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

POBLACIÓN OBJETO

Esta escuela de formación deportiva de ciclomontañismo está dirigida a los niños y jóvenes en las edades comprendidas de los 6 a los 17 años de edad, los cuales serán distribuidos en 3 grupos como lo son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, de igual manera se espera poder contar con una cobertura de 20 deportistas por categoría.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Deporte: **CICLOMONTAÑISMO**

Nivel: **INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN, PERFECCIONAMIENTO**

Oscar Javier Burgos Mora
Orientador Ciclomontañismo Municipio de Anolaima .

QUE ES EL CICLOMONTAÑISMO

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

CARACTERÍSTICAS

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

ELEMENTOS PARA LA PRÁCTICA DEL CICLOMONTAÑISMO




SCOTT




belkin
belkin
belkin



ESTRUCTURA POR NIVELES

INICIACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

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

Objetivos Específicos

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

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

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

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

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

Contenidos:

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

Objetivos específicos	Contenidos	Medios específicos

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

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

	Velocidad	Saltos, desplazamiento de elementos, saltos, reacciones simples Lanzamientos, velocidad, frecuencia
	Fuerza	Movimiento cíclico, fuerza resistencia.

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

- Gymkanas

FUNDAMENTACIÓN

OBJETIVO GENERAL

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

Objetivo específico.

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

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

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

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

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

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

Contenidos

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

Objetivos específicos	Contenidos	Medios específicos
Aplicar técnica de sprint para iniciar el desarrollo de velocidad de reacción y desplazamiento mediante sesiones a través de juegos.	Técnica de pedaleo	Parada en pedales apoyo sobre pedales
	Velocidad de reacción	Acústico, visual, táctil, desplazamientos rápidos.
Fortalecer la técnica de conducción en diversidad de terrenos para la asimilación y familiarización con la bicicleta generando armonía y fluidez en ejercicios técnicos complementarios	Velocidad de desplazamiento	Cambios de ritmo
	Resistencia aeróbica	Carrera continua baja frecuencia cardiaca
	Técnica de ascenso y descenso	Postura, desplazamientos, inclinación, centro de gravedad

	Centro de gravedad (Postura)	Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural

Fortalecer el equilibrio dinámico y estático por medio de juegos y obstáculos para lograr el centro de gravedad sobre su bicicleta.	Equilibrio	Desplazamientos, saltos múltiples, equilibrio estático, Variación de múltiples apoyos Equilibrio dinámico
Estimular la capacidad de resistencia aeróbica a través de formas jugadas para mejorar su condición física dentro del programa de formación.	Resistencia aeróbica	Carrera continua Fartleck Cambios de ritmo
	Velocidad gestual	Técnica de pedaleo, fluidez de saltos, desplazamientos laterales, habilidad en bicicleta Fluidez, movimientos rápidos.
	Técnica de pedaleo	Postura, desplazamientos, inclinación, centro de gravedad
	Técnica de ascenso, descenso	Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural

Desarrolar en el deportista la velocidad gestual para la corrección de movimientos técnicos del ciclismo y Ciclomontañismo.	Velocidad gestual	Técnica de pedaleo, fluidez de saltos, desplazamientos laterales, habilidad en bicicleta Fluidez, movimientos rápidos.
	Técnica de pedaleo	Postura, desplazamientos, inclinación, centro de gravedad
	Técnica de ascenso, descenso	Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

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

PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO GENERAL DEL NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

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

OBJETIVO ESPECÍFICO DEL NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

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

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

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

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

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

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

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

- Realizar ejercicios de fuerza resistencia y fuerza explosiva.

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

- Desarrollar la tolerancia al dolor y frustración.

- Demostrar el gusto por la competición.

- Adquirir un somatotipo adecuado para la práctica de ciclomontañismo

PERFECCIONAMIENTO

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

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

Estimular en el deportista la capacidad de la resistencia a través circuitos específicos de Cross country y entrenamientos mayor a 3 horas de manera aeróbica y anaeróbica para mejorar el Vo2 Max y potencia aeróbica.	Aumento capacidad aeróbica Frecuencia cardiaca, potencia, cadencia	Bicicleta Cargas extensas Intervalos Pista Cross country, Ciclo computador, simuladores
Realizar ejercicios de fuerza de resistencia y potencia con relación directa a la ejecución técnica del ciclismo y ciclomontañismo en la modalidad de Cross country para la asimilación de terrenos y cambios de ritmo.	Fuerza resistencia Fuerza Máxima	Auto carga, Carga externa, saltos, repeticiones, desplazamientos
Desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento en tramos cortos cuando se desarrolle con bicicleta.	Velocidad de reacción y desplazamiento	Desplazamientos cortos, estímulos auditivos, visuales, táctiles

Mantener las capacidades de diferenciación, conducción y flexibilidad por medio de ejercicios para toma de decisiones en curvas abiertas y cerradas.	Técnica de ascenso y descenso Centro de gravedad (Postura)	Postura, desplazamientos, Bicicleta Metro Escuadra Herramienta Carretera Cámara de video Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural
Desarrollar por medio de entrenamientos, charlas y capacitaciones los hábitos y la ética deportiva del ciclismo previniendo el dopaje y sustancias prohibidas	Componente Psico – social	Mesa redonda con control guiado Salidas de integración

Contenidos y procedimientos de la evaluación.

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

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

EQUIPOS Y MATERIALES

- Cicloergómetro. TACX

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

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

BIBLIOGRAFIA:

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



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

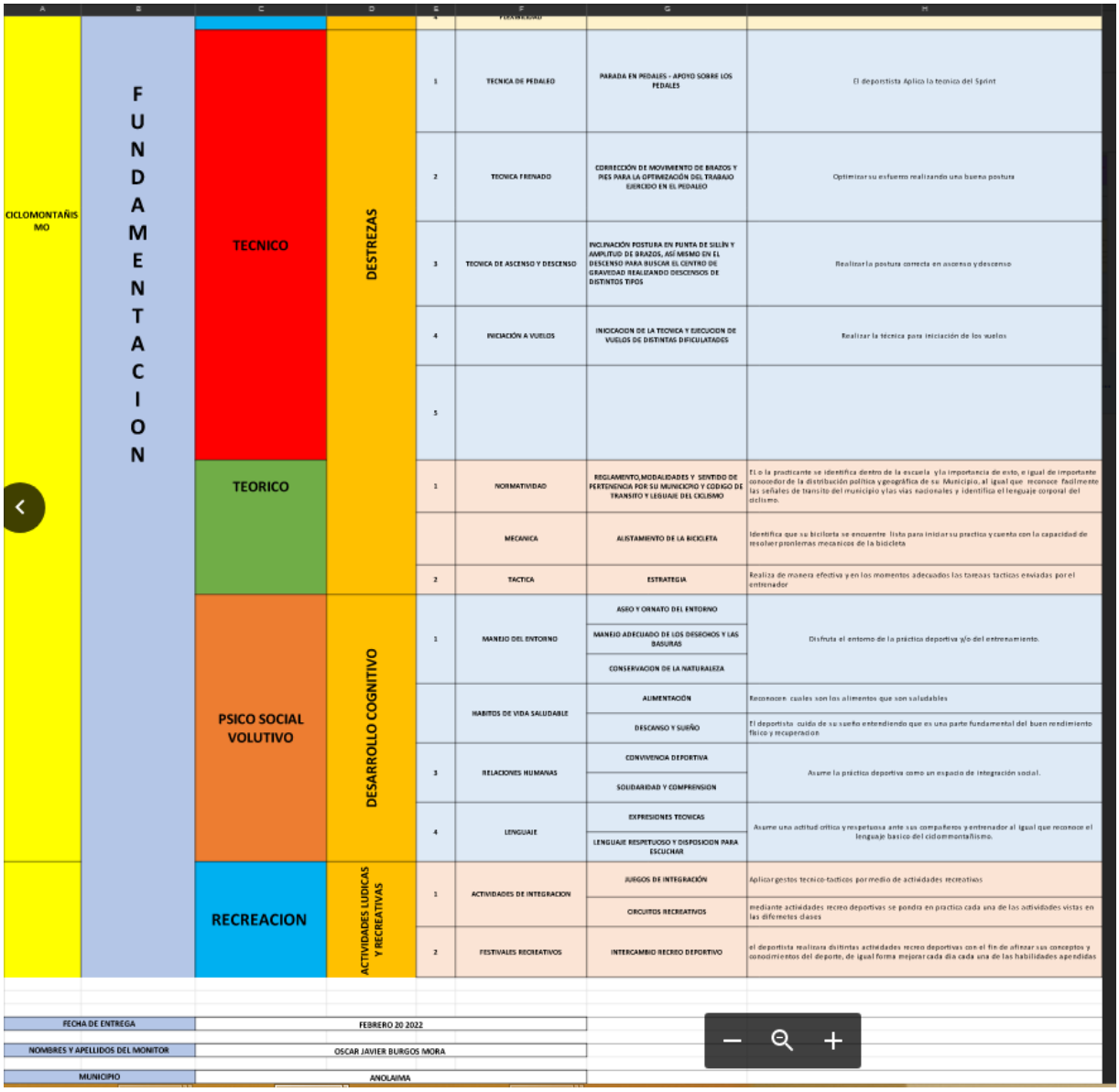
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA CICLOMONTAÑISMO

INDEPORTES

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACIÓN	TACTICA	HABILIDADES TACTICAS	1	RECORRIDO DISTANCIAS CORTAS Y LARGAS DISTINTOS TERRENOS	TRABAJOS PROLONGADOS (AEROBICO) CORTOS (ANAEROBICOS) EN DISTINTOS TERRENOS	El deportista afronta recorridos de tramos largos y cortos en distintos terrenos
				2	PASO DE OBSTACULOS	TRABAJOS RAPIDOS ,Y DE CORTA DURACION EN DISTINTOS TERRENOS	El deportista afronta recorridos cortos resolviendo de manera efectiva los obstaculos que se presentan durante los recorridos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MEJORAR LA FUERZA GENERAL EN EL TREN SUPERIOR E INFERIOR POR MEDIO DE AUTOCARGA, ZONA MEDIA A TRAVÉS DE CORE Y EJERCICIOS DE BASES INESTABLES PARA MAYOR DOMINIO SOBRE LA BICICLETA EN TERRENOS TÉCNICOS.	El deportista es partícipe en el mejoramiento de su parte física en la bicicleta e identifica la importancia de la atención a este proceso.
				2	RESISTENCIA	INICIO PREPARACIÓN FISICA	Manejar y adecuar conceptos de intensidad y resistencia a las cargas, trascendiendo esto a aspectos pre deportivos y de competencia
				3	VELOCIDAD	EXPLOSIVIDAD	El deportista maneja tiempo y espacio para sprintar
						ACELERACIÓN	el deportista identifica el momento preciso parqa aumenta la velocidad durante la competencia
				4	FLEXIBILIDAD	PREVENSIÓN DE LESIONES	Previene lesiones realizando los estiramientos adecuadamente al final de cada sesión.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE PEDALEO	PARADA EN PEDALES - APOYO SOBRE LOS PEDALES	El deportista Aplica la tecnica del Sprint
				2	TECNICA FRENADO	CORRECCIÓN DE MOVIMIENTO DE BRAZOS Y PIES PARA LA OPTIMIZACIÓN DEL TRABAJO EJERCIDO EN EL PEDALEO	Optimizar su esfuerzo realizando una buena postura
				3	TECNICA DE ASCENSO Y DESCENSO	INCLINACIÓN POSTURA EN PUNTA DE SILLÍN Y AMPLITUD DE BRAZOS, ASÍ MISMO EN EL DESCENSO PARA BUSCAR EL CENTRO DE GRAVEDAD REALIZANDO DESCENSOS DE DISTINTOS TIPOS	Realizar la postura correcta en ascenso y descenso



CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE PEDALEO	PARADA EN PEDALES - APOYO SOBRE LOS PEDALES	El deportista Aplica la tecnica del Sprint
				2	TECNICA FRENADO	CORRECCIÓN DE MOVIMIENTO DE BRAZOS Y PIES PARA LA OPTIMIZACIÓN DEL TRABAJO EJERCIDO EN EL PEDALEO	Optimizar su esfuerzo realizando una buena postura
				3	TECNICA DE ASCENSO Y DESCENSO	INCLINACIÓN POSTURA EN PUNTA DE SILLÍN Y AMPLITUD DE BRAZOS, ASÍ MISMO EN EL DESCENSO PARA BUSCAR EL CENTRO DE GRAVEDAD REALIZANDO DESCENSOS DE DISTINTOS TIPOS	Realizar la postura correcta en ascenso y descenso
				4	INICIACIÓN A VUELOS	INICIACION DE LA TECNICA Y EJECUCION DE VUELOS DE DISTINTAS DIFICULATADES	Realizar la técnica para iniciación de los vuelos
				5			
		TEORICO		1	NORMATIVIDAD	REGLAMENTO, MODALIDADES Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR SU MUNICIPIO Y CODIGO DE TRANSITO Y LEGUAJE DEL CICLISMO	El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia de esto, e igual de importante conocedor de la distribución política y geográfica de su Municipio, al igual que reconoce fácilmente las señales de transito del municipio y las vías nacionales y identifica el lenguaje corporal del ciclismo.
					MECANICA	ALISTAMIENTO DE LA BICICLETA	Identifica que su bicicleta se encuentre lista para iniciar su practica y cuenta con la capacidad de resolver problemas mecanicos de la bicicleta
				2	TACTICA	ESTRATEGIA	Realiza de manera efectiva y en los momentos adecuados las tareas tacticas enviadas por el entrenador
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MANEJO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO	Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
						MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS	
						CONSERVACION DE LA NATURALEZA	
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Reconoce cuales son los alimentos que son saludables
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista cuida de su sueño entendiendo que es una parte fundamental del buen rendimiento físico y recuperacion
				3	RELACIONES HUMANAS	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
						SOLIDARIDAD Y COMPRENSION	
				4	LENGUAJE	EXPRESIONES TECNICAS	Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y entrenador al igual que reconoce el lenguaje basico del cicdomontañismo.
						LENGUAJE RESPETUOSO Y DISPOSICION PARA ESCUCHAR	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	ACTIVIDADES DE INTEGRACION	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	Aplicar gestos tecnico-tacticos por medio de actividades recreativas
						CIRCUITOS RECREATIVOS	mediante actividades recreo deportivas se pondra en practica cada una de las actividades vistas en las diferentes clases
				2	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO RECREO DEPORTIVO	el deportista realizara distintas actividades recreo deportivas con el fin de afinar sus conceptos y conocimientos del deporte, de igual forma mejorar cada dia cada una de las habilidades apendidas

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO 20 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
MUNICIPIO	ANOLAIMA



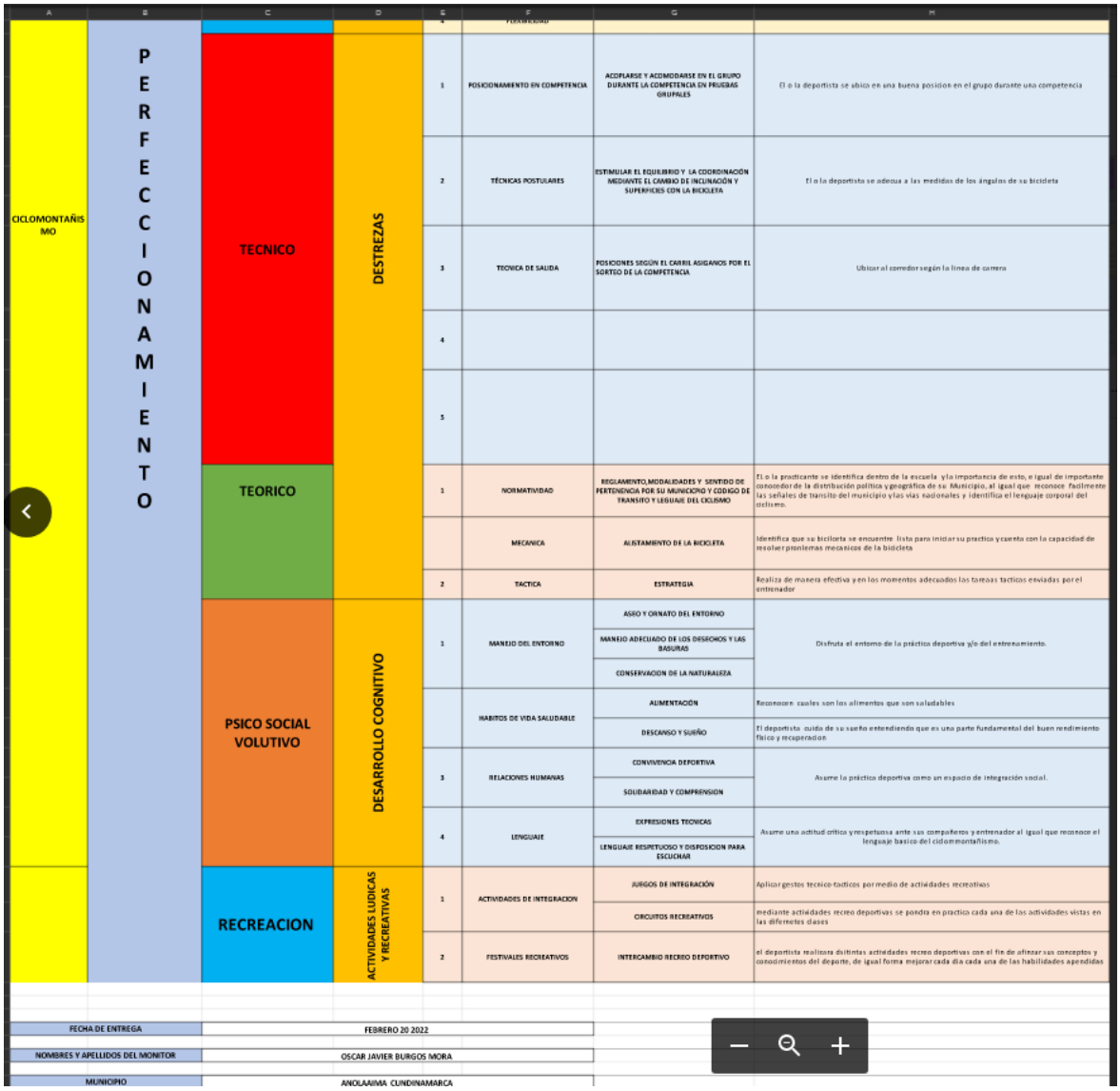
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIENTO

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	TACTICA	HABILIDADES TACTICAS	1	CHEQUEOS DE CONTROL DEPORTIVO	ASPECTOS TACTICOS EN COMPETENCIA	MEJORAR TACTICAMENTE EN LA COMPETENCIA
				2	COMPETENCIAS OFICIALES	POSICIONAMIENTO	EMPEZAR A FIGURAR EN EL AMBITO COMPETITIVO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MEJORAR LA FUERZA GENERAL EN EL TREN SUPERIOR E INFERIOR POR MEDIO DE AUTOCARGA, ZONA MEDIA A TRAVÉS DE CORE Y EJERCICIOS DE BASES INESTABLES PARA MAYOR DOMINIO SOBRE LA BICICLETA EN TERRENOS TÉCNICOS.	El deportista es participe en el mejoramiento de su parte física en la bicicleta e identifica la importancia de la atención a este proceso.
				2	RESISTENCIA	INICIO PREPARACIÓN FISICA	Manejar y adecuar conceptos de intensidad y resistencia a las cargas, trascendiendo esto a aspectos pre deportivos y de competencia
				3	VELOCIDAD	EXPLOSIVIDAD	El deportista maneja tiempo y espacio para sprintar
						ACELERACIÓN	el deportista identifica el momento preciso para aumenta la velocidad durante la competencia
				4	FLEXIBILIDAD	PREVENSIÓN DE LESIONES	Previene lesiones realizando los estiramientos adecuadamente al final de cada sesión.
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIONAMIENTO EN COMPETENCIA	ACOPLARSE Y ACOMODARSE EN EL GRUPO DURANTE LA COMPETENCIA EN PRUEBAS GRUPALES	El o la deportista se ubica en una buena posicion en el grupo durante una competencia
				2	TÉCNICAS POSTULARES	ESTIMULAR EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN MEDIANTE EL CAMBIO DE INCLINACIÓN Y SUPERFICIES CON LA BICICLETA	El o la deportista se adecua a las medidas de los ángulos de su bicicleta
				3	TECNICA DE SALIDA	POSICIONES SEGÚN EL CARRIL ASIGANOS POR EL SORTEO DE LA COMPETENCIA	Ubicar al corredor según la linea de carrera
				4			



CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIONAMIENTO EN COMPETENCIA	ACOPLARSE Y ACOMODARSE EN EL GRUPO DURANTE LA COMPETENCIA EN PRUEBAS GRUPALES	El o la deportista se ubica en una buena posición en el grupo durante una competencia
				2	TÉCNICAS POSTULARES	ESTIMULAR EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN MEDIANTE EL CAMBIO DE INCLINACIÓN Y SUPERFICIES CON LA BICICLETA	El o la deportista se adecua a las medidas de los ángulos de su bicicleta
				3	TECNICA DE SALIDA	POSICIONES SEGÚN EL CARRIL ASIGANOS POR EL SORTEO DE LA COMPETENCIA	Ubicar al corredor según la linea de carrera
				4			
				5			
		TEORICO		1	NORMATIVIDAD	REGLAMENTO, MODALIDADES Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR SU MUNICIPIO Y CODIGO DE TRANSITO Y LENGUAJE DEL CICLISMO	El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia de esto, e igual de importante conocedor de la distribución política y geográfica de su Municipio, al igual que reconoce facilmente las señales de transito del municipio y las vias nacionales y identifica el lenguaje corporal del ciclismo.
					MECANICA	ALISTAMIENTO DE LA BICICLETA	Identifica que su bicicleta se encuentre lista para iniciar su practica y cuenta con la capacidad de resolver pronlemas mecanicos de la bicicleta
				2	TACTICA	ESTRATEGIA	Realiza de manera efectiva y en los momentos adecuados las tareaas tacticas enviadas por el entrenador
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MANEJO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO	Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
						MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS	
						CONSERVACION DE LA NATURALEZA	
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Reconocen cuales son los alimentos que son saludables
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista cuida de su sueño entendiendo que es una parte fundamental del buen rendimiento físico y recuperacion
				3	RELACIONES HUMANAS	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
						SOLIDARIDAD Y COMPRENSION	
				4	LENGUAJE	EXPRESIONES TECNICAS	Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y entrenador al igual que reconoce el lenguaje basico del cidommontañismo.
						LENGUAJE RESPETUOSO Y DISPOSICION PARA ESCUCHAR	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	ACTIVIDADES DE INTEGRACION	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	Aplicar gestos tecnico-tacticos por medio de actividades recreativas
						CIRCUITOS RECREATIVOS	mediante actividades recreo deportivas se pondra en practico cada una de las actividades vistas en las diferentes clases
				2	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO RECREO DEPORTIVO	el deportista realizara distintas actividades recreo deportivas con el fin de afinzar sus conceptos y conocimientos del deporte, de igual forma mejorar cada dia cada una de las habilidades apendidas

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO 20 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
MUNICIPIO	ANOLAAIMA CUNDINAMARCA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

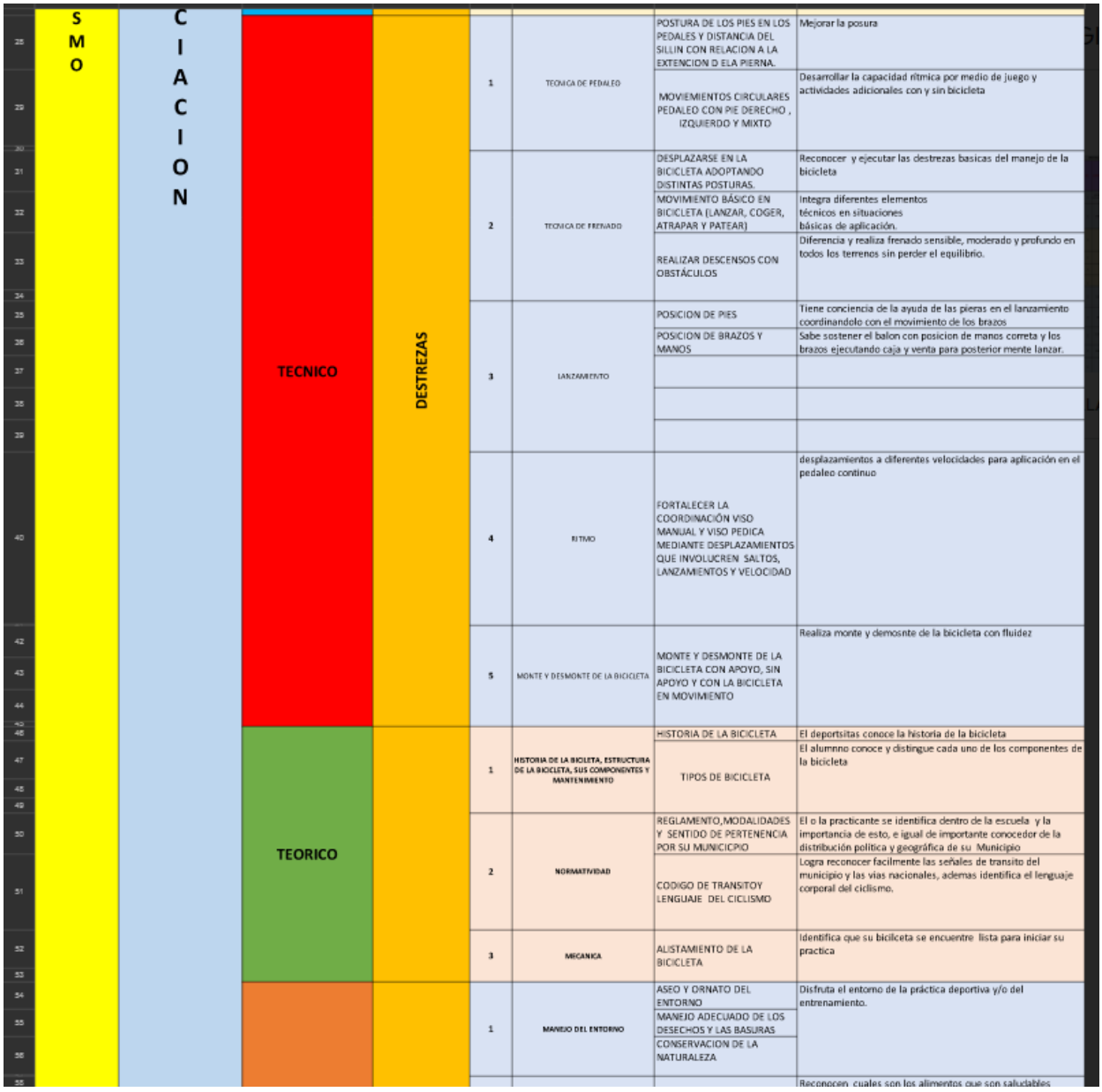
MALLA PEDAGOGICA CICLOMONTAÑISMO

INDEPORTES

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ADAPTACIÓN	Que el deportista tenga la capacidad de adaptarce a cual quier superficie sobre su bicicleta
						EQUILIBRIO	El deportista estara en la capacidad de realizar ejercicio y actividades manteniendo el equilibrio subresu bicicleta
						RITMO	Desarrollar en el Deportista movimientos de mallor fulidez y armonia
						ORIENTACION	El deportista diferenciara cual es la drecha la izquierda adelante y atrás
						DIFERENCIACION	El deportista analizara y sabra diferenciar las caracteristicas de cada movimiento en su bicicleta en cuanto a tiempo y espacio,
						AGILIDAD	El deportista tendra la capacidad de solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas
						ORIENTACION	El deportista mantendra durante la ejecucion de los ejercicios una orientacion de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El deportista adoptara a travez se ejercicos la conciencia de como se debe caminar correctamente
						CORRER	El deportista realizara de manera correcta el gesto tecnico de la carrera
						SALTAR	el deportitas tendra la capacidad de desarrollar salto con obsataculos y sin obstaculos utilizando una o sus dos piernas.
						ATRAPAR	El deportista tendra la capacidad de atrapar cualquier objeto en distintas circunstancias mientras se desplaza en la bicicleta
						RODAR	El deportista tiene la capacidad de rodar en diferentes direcciones y sortear obstaculos
						FUERZA EXTREMIDADES	el deportista adquiras de desarrollar ejercicos de fuerza involucrando solo su mismo peso

CICLOMONTAÑISMO	INICIACION					ATRAPAR	en distintas circunstancias mientras se desplaza en la bicicleta
						RODAR	El deportista tiene la capacidad de rodar en diferentes direccionesy sortear obsatáculos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXTREMIDADES SUPERIORES	el deportista sera capas de desarrollar ejercicos de fuerza involucrando solo su mismo peso
						FUERZA EXTREMIDADES INFERIORES	el deportista sera capas de desarrollar ejercicos de fuerza involucrando solo su mismo peso
				2	RESISTENCIA	EJERCICIOS CON INTENSIDAD MODERADAS SIN EL ELEMENTO	Realiza ejercicios de desplazamiento como , caminar,correr, saltar,trepar que mejoren su sitema aerobio
						EJERCICIOS CON INTENSIDAD MODERADAS CON EL ELEMENTO	El deportista realizara ejecicios sibre la bicicleta sobre un tiempo prolongado que ayuden a mejorar su capacidad aerobica.
				3	VELOCIDAD DE REACCION Y DE DESPLAZAMIENTO y	ORIENTAR LA ACTIVIDADES DE VELOCIDAD EN FORMAS JUGADAS CON EJERCICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS PARA DESARROLLAR LA FORMA FISICA	Realiza velocidad de desplazamiento en tramos cortos y reaccióna a diversos estimulos
						CAMBIOS DE DIRECCION	Realiza sprints cortos a pie y en bicicleta para afrontar a compañeros o los obstaculos de los circuitos.
						FRECUENCIA CARDIACA	EL deportista aprendera a tomarce la FC
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD PASIVA	El deportista tendra conciencia de la importancia de la flexibilidad sabiendo que con ello estara evitando el dolor y la fatiga en los músculos, mejorando el balance y la buena postura no,solo en el deporte si no en la vida diaria.
				1	TECNICA DE PEDALEO	POSTURA DE LOS PIES EN LOS PEDALES Y DISTANCIA DEL SILLIN CON RELACION A LA EXTENCION D ELA PIERNA.	Mejorar la posura
						MOVIEMIENTOS CIRCULARES PEDALEO CON PIE DERECHO , IZQUIERDO Y MIXTO	Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta
				2	TECNICA DE FRENADO	DESPLAZARSE EN LA BICICLETA ADOPTANDO DISTINTAS POSTURAS.	Reconocer y ejecutar las destrezas basicas del manejo de la bicicleta
						MOVIMIENTO BÁSICO EN BICICLETA (LANZAR, COGER, ATRAPAR Y PATEAR)	Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación.
							Diferencia y realiza frenado sensible, moderado y enfrenado en



	S M O	C I A C I O N					
28			TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE PEDALEO	POSTURA DE LOS PIES EN LOS PEDALES Y DISTANCIA DEL SILLIN CON RELACION A LA EXTENCION D ELA PIERNA.
29							MOVIEMIENTOS CIRCULARES PEDALEO CON PIE DERECHO , IZQUIERDO Y MIXTO
30							
31					2	TECNICA DE FRENADO	DESPLAZARSE EN LA BICICLETA ADOPTANDO DISTINTAS POSTURAS.
32							MOVIMIENTO BÁSICO EN BICICLETA (LANZAR, COGER, ATRAPAR Y PATEAR)
33							REALIZAR DESCENSOS CON OBSTÁCULOS
34							
35					3	LANZAMIENTO	POSICION DE PIES
36							POSICION DE BRAZOS Y MANOS
37							
38							
39							
40					4	RITMO	FORTALECER LA COORDINACIÓN VISO MANUAL Y VISO PEDICA MEDIANTE DESPLAZAMIENTOS QUE INVOLUCREN SALTOS, LANZAMIENTOS Y VELOCIDAD
42					5	MONTE Y DESMONTE DE LA BICICLETA	MONTE Y DESMONTE DE LA BICICLETA CON APOYO, SIN APOYO Y CON LA BICICLETA EN MOVIMIENTO
43							
44							
45							
46			TEORICO		1	HISTORIA DE LA BICICLETA, ESTRUCTURA DE LA BICICLETA, SUS COMPONENTES Y MANTENIMIENTO	HISTORIA DE LA BICICLETA
47							TIPOS DE BICICLETA
48							
49					2	NORMATIVIDAD	REGLAMENTO,MODALIDADES Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR SU MUNICIPIO
50							CODIGO DE TRANSITOY LENGUAJE DEL CICLISMO
51							
52					3	MECANICA	ALISTAMIENTO DE LA BICICLETA
53							
54					1	MANEJO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO
55							MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS
56							CONSERVACION DE LA NATURALEZA
57							

El deportsitas conoce la historia de la bicicleta	
El alumnno conoce y distingue cada uno de los componentes de la bicicleta	
El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia de esto, e igual de importante conocedor de la distribución politica y geográfica de su Municipio	
Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y las vias nacionales, ademas identifica el lenguaje corporal del ciclismo.	
Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su practica	
Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.	
Reconocen cuales son los alimentos que son saludables	

		TEORICO		1	HISTORIA DE LA BICICLETA, ESTRUCTURA DE LA BICICLETA, SUS COMPONENTES Y MANTENIMIENTO	HISTORIA DE LA BICICLETA	El deportsitas conoce la historia de la bicicleta
						TIPOS DE BICICLETA	El alumnno conoce y distingue cada uno de los componentes de la bicicleta
				2	NORMATIVIDAD	REGLAMENTO,MODALIDADES Y SENTIDO DE PERTENENCIA POR SU MUNICICPIO	El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia de esto, e igual de importante conocedor de la distribución politica y geográfica de su Municipio
						CODIGO DE TRANSITOY LENGUAJE DEL CICLISMO	Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y las vias nacionales, ademas identifica el lenguaje corporal del ciclismo.
				3	MECANICA	ALISTAMIENTO DE LA BICICLETA	Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su practica
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MANEJO DEL ENTORNO	ASEO Y ORNATO DEL ENTORNO	Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
						MANEJO ADECUADO DE LOS DESECHOS Y LAS BASURAS	
						CONSERVACION DE LA NATURALEZA	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Reconocen cuales son los alimentos que son saludables
						PRESENTACION PERSONAL	aseo cotidiano tanto personal como de la bicicleta y cada uno de los elementos
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista cuida de su sueño entendiendo que es una parte fundamental del buen rendimiento físico y recuperacion
						EJERCICIO FISICO	Realiza habitualmente actividades físicas saludables.
				3	RELACIONES HUMANAS	APORTAR COMPARTIR	Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
						SOLIDARIDAD Y COMPRENSION	
				4	LENGUAJE	EXPRESIONES TECNICAS	Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y entrenador al igual que reconoce el lenguaje basico del ciclommontañismo.
						DISPOSICIÓN PARA ESCUCHAR	
						LENGUAJE RESPETUOSO	
						EXPRESAR IDEAS	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	COGIDOS EN BICICLETA	mejorar el equilibrio, tecnica de pedaleo y frenado
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TIRO AL BLANCO DESDE LA BICICLETA	mejorar la habilidad sobre la biciclceta
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ORIGAMI	Fortalecer la creatividacl y la motricidad fina
						COLOREAR	El deportista participara activa mente de tal manera que pueda afianzar y mejorar su motricidad fina
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ACTIVIDADES RECREATIVAS SOBRE LA BICILETA	mediante actividades recreo deportivas se pondra en practica cada una de las actividades vistas en las difernetes clases
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO RECREO DEPORTIVO	el deportista realizara dsitintas actividades recreo deportivas con el fin de afinzar sus conceptos y conocimientos del deporte, de igual forma mejorar sus habilidades motrices

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO 20 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	OSCAR JAVIER BURGOS MORA
MUNICIPIO	ANOLAIMA