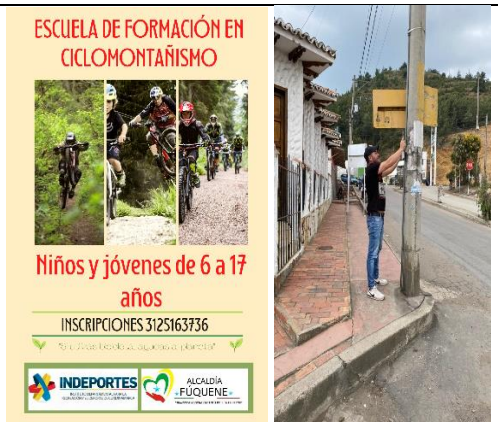
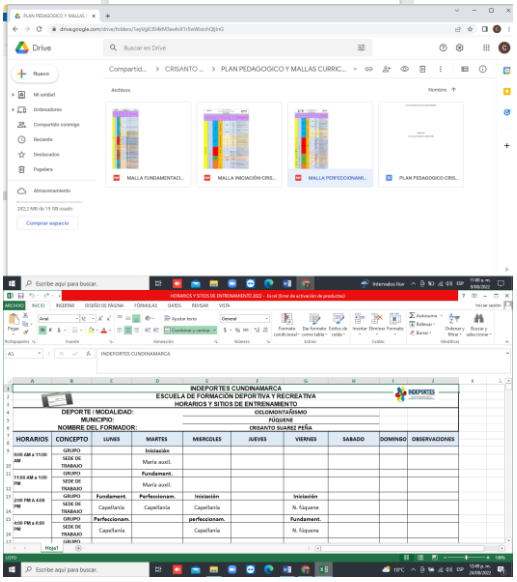
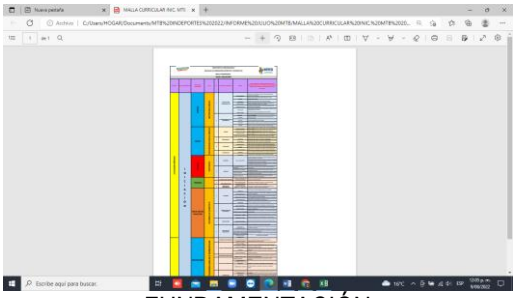
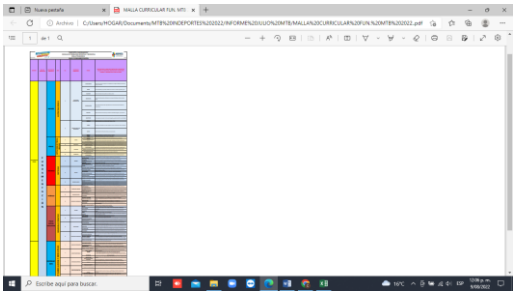
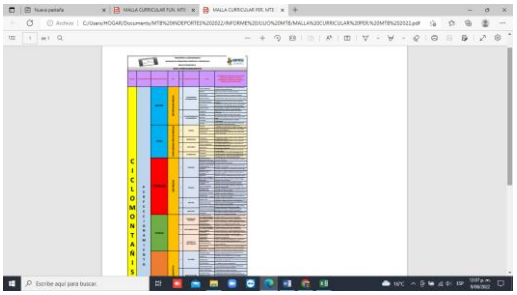
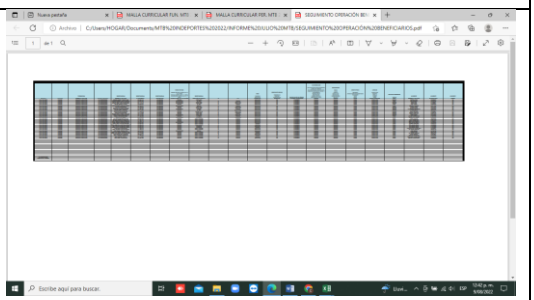
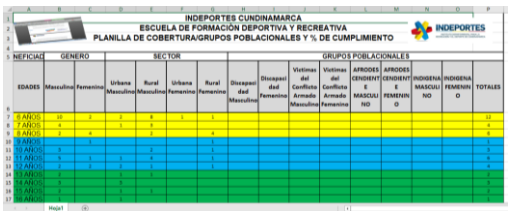
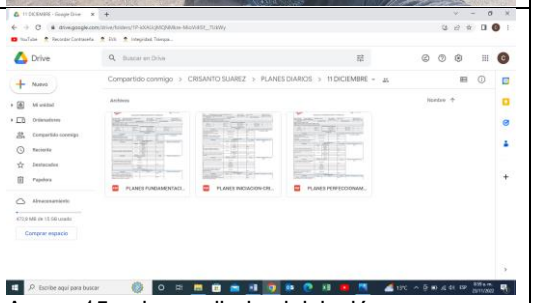
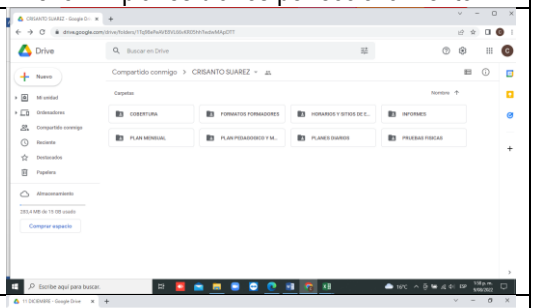
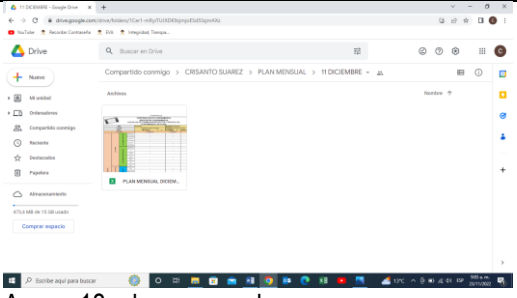
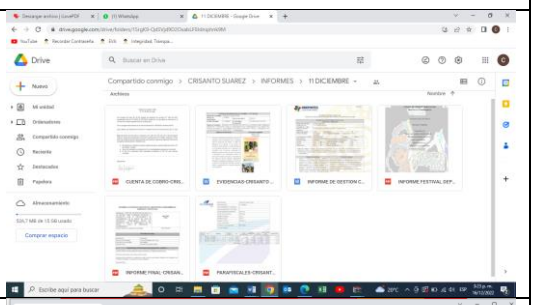
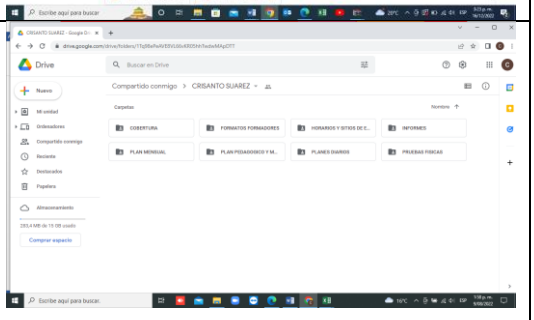
EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE DICIEMBRE - CTO 1055-2022			
Nombre del contratista	CRISANTO SUAREZ PEÑA		
Número de identificación	79166854	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	01/12/2022 a 24/12/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022002363 de 21/07/2022
Objeto del Contrato: : PRESTAR LOS 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:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
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	
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 1. Acta de inicio Anexo 2. Plan pedagógico Anexo 3. Mallas iniciación Anexo 4. Mallas fundamentación. Anexo 5. Mallas perfeccionamiento. Anexo 6. Horarios y sitios de entrenamiento
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.	INICIACION  FUNDAMENTACIÓN  PERFECCIONAMIENTO  Anexo 7. asistencia iniciación Anexo 8. asistencia fundamentación Anexo 9. asistencia perfeccionamiento Anexo 10. evidencias iniciación Anexo 11. evidencias fundamentación Anexo 12. evidencias perfeccionamiento
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO Anexo 13. cobertura Anexo 14. seguimiento operación beneficiarios

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.	 
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 Anexo 15. planes diarios iniciación Anexo 16. planes diarios fundamentación Anexo 17. planes diarios perfeccionamiento
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 Anexo 18. plan mensual
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	Desarrolle las pruebas físicas y técnicas a los 46 niños de la escuela de formación de ciclomontañismo, las cuales realice la última semana de septiembre y la primera semana del mes de octubre. Las respectivas evidencias fueron entregadas y cargadas a la plataforma Drive y Secop 2 en el mes de octubre. También desarrollé festival de habilidades el día 16 de diciembre y los resultados obtenidos se tabularon en los formatos establecidos por Indeportes.

respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	 REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE FÚQUENE NIT: 899.999.323-3 *DEPORTE, CULTURA Y TURISMO* *Página 1 de 1* **EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE FUQUENE** **CERTIFICA QUE:** El instructor **CRISANTO SUAREZ PEÑA,** identificado con la cédula de ciudadanía **N° 79.166.854** de Ubaté, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO,** durante el período comprendido entre el de 1 de Diciembre al 24 de Diciembre del 2022, cumpliendo con sus obligaciones establecidas con su respectivo contrato. La presente certificación se expide a los veintiséis (26) días del mes Diciembre de 2022. **MONICA ALEJANDRA TUNJANO BRICEÑO** **Secretaria De Desarrollo Social** "TRAYECTORIA SOCIAL, GARANTÍA DE BUEN GOBIERNO 2020-2023" Calle 6 N° 2 -39 Casa de Gobierno. Celular 322-790 9868 e-mail: alcaldia@fuquene-cundinamarca.gov.co CODIGO POSTAL: 250620  REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE FÚQUENE NIT: 899.999.323-3 *DEPORTE, CULTURA Y TURISMO* *Página 1 de 1* **EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE FUQUENE** **CERTIFICA QUE:** El instructor **CRISANTO SUAREZ PEÑA,** identificado con la cédula de ciudadanía **N° 79.166.854** de Ubaté, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO,** durante el tiempo de ejecución de su contrato cumplió y se encuentra a PAZ y SALVO con la Secretaria De Desarrollo Social. La presente certificación se expide a los veintiséis (26) días del mes Diciembre de 2022. **MONICA ALEJANDRA TUNJANO BRICEÑO** **Secretaria De Desarrollo Social** "TRAYECTORIA SOCIAL, GARANTÍA DE BUEN GOBIERNO 2020-2023" Calle 6 N° 2 -39 Casa de Gobierno. Celular 322-790 9868 e-mail: alcaldia@fuquene-cundinamarca.gov.co CODIGO POSTAL: 250620 Anexo 19. certificación del municipio Anexo 20. Paz y salvo municipio
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	

	
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 **EVIDENCIAS** Anexo 21. Asistencia 2 de diciembre.
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.	Entregaré formato único de inventario, documento debidamente diligenciado en las fechas requeridas y en el momento que el instituto lo requiera.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
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.	

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N°1055 DE 2022	
N° de contrato:	1055 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	CRISANTO SUAREZ PEÑA
Objeto:	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
Valor:	OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTAMIL PESOS ($8.570.000) M/CTE
Municipio:	FUQUENE
Deporte o disciplina:	CICLO-MONTAÑISMO
Plazo:	CINCO (05) MESES contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 25 de julio de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron CRISANTO SUAREZ PEÑA identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 79.166.854 y FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 1055 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022002363	fecha de expedición: 21/ 07/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 22 / 07/ 2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 25 de julio de 2022.

FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ Supervisora	**CRISANTO SUAREZ PEÑA** Contratista

PLAN PEDAGOGICO DE CICLOMONTAÑISMO

MONITOR

LICENCIADO CRISANTO SUÁREZ PEÑA

INDEPORTES

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

PROVINCIA DEL VALLE DE UBATE (FUQUENE)

2022

INTRODUCCIÓN

Hablar de ciclismo implica abarcar un campo muy estimulador del ejercicio físico y los beneficios de aprender a pedalear, frenar, acelerar y dejarse llevar por la bicicleta. El ciclomontañismo es un deporte que puede mejorar el equilibrio, la resistencia, la coordinación, y fortalecer las capacidades motrices básicas en los niños.

El ciclomontañismo tiene características que, en su conjunto lo constituyen en un medio excepcional de educación para el desarrollo de la personalidad, y por lo tanto, se trata de un componente indispensable de la formación deportiva.

El presente programa apunta principalmente a aportar elementos pedagógicos, para fomentar la práctica deportiva de ciclomontañismo, y se pueda disponer de una amplia gama de argumentos convincentes sobre los valores educativos de este deporte en la sociedad, para el desarrollo integral del ser humano.

Es un deporte que, aparte de exigir a sus participantes una buena preparación física y psíquica, un entrenamiento y una práctica constante, requiere una serie de cualidades y capacidades físicas determinadas.

La prioridad es promover su práctica y convertirlo en un hábito de vida donde los niños, jóvenes y adultos a través de la bicicleta formen una base sólida en esta modalidad deportiva. Con esto, pretendo sentar las bases para la construcción de una escuela de ciclomontañismo y a la vez dando una serie de pautas y medidas para su funcionamiento y su trabajo continuado.

OBJETIVO GENERAL

Implementar una propuesta pedagógica y deportiva que a través de ella despierte el interés de la población por actividades físicas y deportivas, aprovechando el tiempo libre en la práctica de este deporte como medio para el mejoramiento de las capacidades motrices básicas, ayudando en los procesos de conocimiento, crecimiento físico, personalidad e interacción social, para un desarrollo integral de la persona, tanto interdisciplinar como multilateral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar procesos de crecimiento físico, conocimiento, personalidad e interacción social a través del ciclomontañismo.
- Alentar y motivar la práctica del ciclomontañismo, y de esta manera mejorar la calidad de vida del individuo.
- Iniciar espacios deportivos para la población, con el fin de promover esta disciplina como una alternativa de convivencia y participación.
- Iniciar un proceso deportivo a través de la escuela de formación de ciclomontañismo, que permita el aprovechamiento del tiempo libre, el crecimiento de valores y el desarrollo integral del ser humano.

METODOLOGIA

La metodología para el proceso del desarrollo de las etapas de aprendizaje se puede aplicar teniendo en cuenta los sistemas educativos universales, como los principios de progresión, graduación, sistematización y la conciencia de la actividad física.

Dentro de los modelos pedagógicos, encontramos el cognoscitivo, el cual propone el desarrollo y la creatividad como finalidad de la educación, para la genética el desarrollo consiste esencialmente en una marcha hacia el equilibrio mediante los procesos de asimilación y acomodación; en la realización de ejercicios, eventos recreativos y competencias.

El tratamiento de la información es el estudio de la forma en que los seres humanos perciben, comprenden, recuerdan y utilizan la información que obtienen del mundo que les rodea; por tanto esta perspectiva de estudio del conocimiento se refiere tanto a la forma en que los sujetos elaboran la información como la manera que luego la utilizan para resolver los problemas que les afectan.

La metodología que se seguirá durante el desarrollo de esta Programación Didáctica debe reunir los siguientes principios:

- **Ser flexible**: debe permitir ajustar las propuestas al ritmo de cada uno de los niños y niñas. Las actividades sugeridas deben desarrollarse en función de las posibilidades de cada uno de los participantes, por ello, se debe conocer la realidad de partida de los niños y niñas.

• **Ser afectivo**: se deben elaborar los objetivos partiendo de la necesidad de los niños y niñas. Se debe conseguir que los participantes se sientan protagonistas de su conducta motriz.
• **Ser participativo**: favoreciendo la cooperación y el compañerismo. Ha de evitarse la competitividad, entendiendo la competición como superación. Ésta se debe utilizar como un medio, pero nunca como un fin.
• **Ser inductivo**: favoreciendo el autoaprendizaje de manera que el participante sea capaz de resolver problemas motrices que luego posiblemente aplicará en las diferentes situaciones motrices a las que se someta.
• **Ser integrador**: no existe una respuesta motriz única y correcta, sino que es variada dependiendo del nivel o necesidad de cada participante. Las necesidades especiales deben tratarse con una metodología adecuada a cada caso.
• **Ser lúdico**: las diferentes actividades deben plantearse en forma de juegos en los que puedan participar de forma espontánea.
• **Ser creativo**: eliminar los modelos fijos o repetitivos con el objetivo de estimular la creatividad en los niños y niñas para resolver los problemas planteados. Estrategias de enseñanza-aprendizaje (E/A) Las estrategias de E/A son aquellas que el docente lleva a cabo para alcanzar los objetivos planteados.
• **Estrategia instructiva**: la mayor parte de las decisiones son tomadas por el docente debido al carácter novedoso o arriesgado de la actividad.
• **Estrategia participativa**: las decisiones son acordadas entre el instructor y los participantes dando un mayor margen de libertad los niños y niñas.
• **Estrategias emancipadoras**: prácticamente todas las decisiones son tomadas por los participantes, dado el conocimiento y la familiarización con los contenidos. Las técnicas de enseñanza En esta Programación Didáctica proponen una enseñanza directa para evitar las lesiones como consecuencia de una práctica adecuada de los ejercicios. Una enseñanza recíproca y microenseñanza para favorecer la imaginación y la creatividad del participante, a parte de una mayor cooperación y socialización entre los compañeros.
• **Enseñanza directa**: el instructor da el feed-forward (describe un tipo de sistema que reacciona a los cambios en su entorno, normalmente para mantener algún estado concreto del sistema.) y propone cómo resolver la situación en cada caso.
• **Enseñanza dirigida**: el instructor da a elegir entre varias posibilidades para resolver el problema.
• **Enseñanza recíproca**: un niño o niña plantea las actividades, otro ejecuta las tareas motrices y el último anota los resultados y controla el proceso. Cada alumno/a debe ser partícipe de cada rol.

• **La microenseñanza**: el niño o la niña mostrará su ayuda a los más compañeros que lo necesiten.

• **Enseñanza mediante la búsqueda**: los participantes tratarán de encontrar la solución a un problema planteado utilizando los recursos trabajados con anterioridad. Modelos didácticos En la puesta en práctica de esta Programación Didáctica se pondrá en marcha los modelos de descubrimiento guiado y resolución de problemas.

• **Modelo de instrucción directa**: combina las estrategias instructivas con las técnicas de enseñanza directa y dirigida. Se suele utilizar con grandes grupos.

• **Modelo de descubrimiento guiado**: se basa en las estrategias participativas. Para su puesta en práctica se aconseja dividir a los niños y las niñas en grupos según sus intereses.

• **Modelo de resolución de problemas**: se suele emplear estrategias emancipadoras donde, partiendo de los conocimientos de los participantes, éste llegue a resolver la tarea propuesta. Se aconseja una organización de los niños y niñas lo más individualizada posible.

FORMATO DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

El entrenamiento deportivo que se implementara consta de tres fases (Calentamiento, Especialización y vuelta a la calma) en otros textos lo podremos encontrar como fase inicial, fase principal o central y fase final. Esta sesión de entrenamiento nos dará un perfecto equilibrio en la parte física y en la técnica del deportista. A continuación, se desarrollan estas fases en el formato de entrenamiento de la escuela de formación en ciclomontañismo.

FASE INICIAL (CALENTAMIENTO) Período de entrenamiento (generalmente entre 3 y 15 minutos) suave, previo al inicio de la sesión de ejercicios, que tiene como finalidad facilitar la adaptación corporal para que el organismo pueda realizar ejercicios de mayor intensidad.

FASE PRINCIPAL (ESPECIALIZACIÓN) Periodo basado en la técnica (fundamentación), la táctica, el desarrollo físico y psicológico y teórico por medio de ejercicios específicos.

FASE FINAL (VUELTA A LA CALMA) Periodo en el que se realiza ejercicios de estiramiento que nos permite volver nuestro cuerpo a su temperatura y condiciones normales, que nos ayudará a prevenir riesgos en la salud de nuestros deportistas.

MARCO LEGAL

Para la elaboración de este proyecto me basé en referencias legales que nos ayudarán a encaminar objetivamente el desarrollo del diseño e implementación de la escuela de ciclomontañismo en edades de 6 a 17 años;
Este marco legal es el siguiente:

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

PROCESO DE APRENDIZAJE

Desarrollo de los ejercicios:

Preliminares

- Acopio de experiencias
- Tareas coordinadas
- Comprensión del movimiento
- Experiencias propias
- Dinamismo

Avanzados

- Aumento de la movilidad
- Combinación de movimiento
- Coordinación fina
- Intensidad del entrenamiento
- Calidad de movimiento
- Experiencias mayores – autocorrecciones

De competencia

- Nuevas técnicas y tácticas
- Estabilización de ejercicios
- Aceptación de pautas de disciplina
- Aumento de la seguridad
- Fijación de los movimientos
- Economía de esfuerzo

En el desarrollo del proceso de aprendizaje se vincula la instrucción de esta modalidad deportiva, el cual requiere cualidades pedagógicas de enseñanza, el cual contribuye al desarrollo mental y a la formación del carácter.

ETAPAS DE ADQUISICIÓN DE HABILIDADES

Enseñanza:

- Se realiza un gran número de movimientos necesarios.
- No existe relación entre la excitación y la inhibición.
- Pocas sensaciones y representaciones.
- Requiere de explicaciones y demostraciones al máximo nivel.

Desarrollo:

- Reducción considerable de movimientos innecesarios.
- Continua corrección de errores
- Ejercicios que relacionen técnica y táctica.

Perfeccionamiento:

- Reducir errores al máximo.
- Existe mayor independencia del sistema nervioso central.
- Logros de buenos resultados deportivos.

PROPUESTA DE APLICACIÓN PRACTICA DE CICLOMONTAÑISMO

La propuesta de aplicación práctica de ciclomontañismo, consiste en lo siguiente

Fase básica o de iniciación: Se caracteriza por una alta disposición anímica y corporal, el desarrollo de las habilidades es rápido, es fundamental no trabajar sobre los gestos técnicos ya que los niños están creciendo muy rápido y sus segmentos corporales y musculatura al modificarse por el crecimiento, modifican los parámetros biomecánicos semana a semana.

El niño juega y aprende a través del juego, porque el juego es lo objetivamente interesante para él.

Características generales:

- Diagnostico desarrollo motriz.
- Desarrollo de las capacidades perceptivas y motrices básicas.
- Personalidad de los niños; relación padres e hijos.
- Mejoramiento de la coordinación óculo pédica y óculo manual.
- Manejo de las formas básicas de locomoción.
- Desarrollo cognitivo permite relacionar tiempo y espacio recorridos conceptuando velocidad.

Fase de desarrollo o fundamentación: este nivel específico es complementario a la iniciación, en los planteamientos de la enseñanza, que por su carácter global debe tener un tratamiento generalizado. Es sin lugar a dudas la fase más importante del proceso ya que aquí se establecen las bases de todo el proceso y determinará entre otros los comportamientos y las expectativas lúdicas de los participantes.

Características generales:

- Continúa el trabajo de capacidades motrices.
- Desarrollo y formación de los fundamentos técnicos básicos.
- Adquisición de hábitos tácticos para aplicación en competencias.
- Aplicación de la técnica con convicción.
- Conceptos tácticos básicos.

Fase de perfeccionamiento: Las tareas se centran en el aprendizaje y exploración de las técnicas básicas y acciones tácticas generales de este deporte, sin embargo, recuerde que el niño no es un deportista de rendimiento y que aún se encuentra en el proceso de formación, estos temas se abordan con estrategias lúdicas y de principal atención al manejo del triunfo y la derrota.
Así, todas las personas que se inicien en la práctica deportiva, tenga o no fines competitivos, sin importar la edad deberá pasar por estas tres etapas.

Características y componentes de trabajo:

- Potenciación de las capacidades motrices más utilizadas en este deporte.
- Pulimiento y perfeccionamiento técnico y táctico.

- Desarrollo de estrategias deportivas.
- Conocimiento más amplio de las reglas.
- Aplicación de hábitos de salud, higiene y comportamentales dentro y fuera de competencia.
- Participación en competencias con responsabilidades.
- Responsabilidad académica y proyección profesional.

El ciclomontañismo se destaca como deporte de competición, un ejercicio donde se miden la voluntad, el sacrificio, la participación, el esfuerzo y el saber perder o ganar. Hay niños que se aventuran, desde muy pequeños, en este deporte, mientras otros acaban cansados y lo abandonan. En todo caso, los expertos advierten que los niños deben aprender a montar en bicicleta para socializarse y pasar un rato divertido.

El ciclismo de montaña ofrece múltiples beneficios educativos para los niños, tanto a nivel motor como cognitivo y afectivo-social:

- Aumenta la resistencia.
- Potencia la velocidad y la agilidad.
- Estimula e incrementa la coordinación y el equilibrio.
- Favorece el desarrollo intelectual.
- Fomenta el desarrollo de los valores sociales: compañerismo, respeto, tolerancia, solidaridad; además de desarrollo un espíritu de sacrificio, seguridad y confianza.
- Crea una conciencia ecológica. Los niños aprenden a utilizar la bicicleta como medio de transporte.
- Aumenta la autoestima.
- Crea hábitos sanos para el cuerpo: mejora las articulaciones, refuerza el sistema inmunitario, aumenta la capacidad respiratoria, mejora el sistema circulatorio, previne dolores de espalda, fortalece los huesos, combate la obesidad, reduce la cantidad de grasa corporal, favorece el flujo de la sangre, aumenta el calcio de los huesos, etc.
- Promueve el encuentro social.
- Reduce la ansiedad y el estrés y eleva el estado de ánimo.

La mayoría de nosotros hemos aprendido a montar en bicicleta de la misma manera, pero para mayor comodidad y bienestar debemos aprender a elegir una talla adecuada de bicicleta, sin olvidar el uso del casco como protección en el caso de caídas.

ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS EN CICLISMO DE MONTAÑA

Elementos pedagógicos

POSICIONES

- Posición básica y control postural sobre la bicicleta
- Posición de pie (parado en los pedales)
- Posición del escalador
- Posición aerodinámica
- Posición de esprínter

CONTROL POSTURAL SOBRE LA BICICLETA

- Altura ideal del marco o talla adecuada de la bicicleta
- Altura y retroceso del sillín
- Altura de la caña de dirección
- Distancia del sillín respecto de la caña de dirección
- Longitud de la caña de dirección
- Forma y posición del manillar y frenos
- Angulación del marco
- Posición del pie sobre el pedal
- Longitud de las bielas
- Inflado de los neumáticos

PEDALEO

- Posición de las rodillas
- Aplicación de fuerzas sobre los pedales
- Ejercicios

TECNICA DE CONDUCCIÓN

- Técnica en recta
- Técnica en curva
- Técnica en descenso
- Técnica en ascenso
- Control de velocidad
- Frenado

- Aceleración

MANEJO DE AVANCES

- Mecánica de aplicación

MECANICA

- Presión de los neumáticos
- Reparación de un pinchazo

SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS

- Saltos
- Levantar rueda delantera
- Levantar rueda trasera

EJERCICIOS DE HABILIDAD

- Acople a rueda
- Equilibrio
- Coordinación

TÉCNICA GRUPAL

CATEGORIAS

En la escuela de formación de ciclismo encontramos tres categorías clasificadas por edades donde los niños y jóvenes desarrollan habilidades según su etapa de aprendizaje y competencia, de igual manera se establecen niveles de aprendizaje según la edad.

- NIVEL DE INICIACION (6 a 8 años).
- FUNDAMENTACION DEPORTIVA (9 a 13 años).
- PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO (14 a 17 años).

RECURSOS HUMANOS

Se iniciara el programa inicialmente con todos aquellos niños y Jóvenes a fines con este deporte que se inscriban en el programa y tengan los requisitos necesarios para pertenecer a la escuela de formación de ciclismo. Estos deportistas se organizarán en las respectivas categorías, para mantener en orden las competencias y la vigencia actual de cada participante. La solicitud de tiempo y espacio será de vital importancia, como la de realizar específicamente el proceso de entrenamiento deportivo con cada categoría respectivamente.

RECURSOS FISICOS

La siguiente implementación es esencial para el proceso de aprendizaje de los participantes al programa pedagógico "ESCUELA DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO", ya que con este material podemos realizar satisfactoriamente todas las actividades y ejercicios en el proceso con los niños y jóvenes.

- Bicicleta todo terreno
- Conos reflectivos
- Discos reflectivos.
- Aros.
- Escalerilla.
- Pito.
- Cronometro.
- Cascos de protección.
- Pantalón y jersey.
- Guantes.
- Gafas.

METAS

• Lograr la participación de toda la población de niños, niñas y adolescentes del

Municipio de Fúquene en la escuela de formación de patinaje.

• Incorporar el tema de Calidad de Vida en las actividades planteadas para brindar un mejoramiento en los aspectos familiares de los integrantes de la escuela de ciclomontañismo.

• Realizar procesos que propicien autonomía, participación, creatividad, sentido de pertenencia y satisfacción.

• Promover equipos de trabajo con el liderazgo y el desarrollo de valores en la formación de personas idóneas en la sociedad.

• Realizar competencias deportivas presenciales de cada una de las escuelas de formación para generar espacios de interacción con otros municipios.

PLAZO DE EJECUCIÓN

El plazo de ejecución del contrato es de cinco (05) meses contados a partir del cumplimiento de los requisitos de ejecución, cual se hará efectivo a partir de la suscripción del acta de inicio.

CONVOCATORIA

El proceso de convocatoria se realizará con el apoyo de la coordinación de deportes del municipio y a través de publicidad en medios de comunicación local y redes sociales que permitan llegar a dar cumplimiento a la población beneficiada del proceso de formación deportivo.

ANEXO 3 - OBLIGACION 2 - MALLA INICIACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

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
CICLOMONTAÑISMO	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordina movimientos del cuerpo entre si para generar armonia con la bicicleta.
						RITMO	Genera movimientos estructurados de pies y manos acompaños de sonido.
						EQUILIBRIO	Mantiene la posición del cuerpo sobre la bicicleta
						ORIENTACION	Realizar desplazamientos en la bicicleta en el tiempo y el espacio acopañado de simbolos y sonidos
						DIFERENCIACION	Coordina movimientos finos y movimientos propios de la disciplina sobre la bicicleta.
						REACCIÓN	reaccciona a estimulos sonoros o simbolicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre la bicicleta.
				6	PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Reconoce las diferentes maneras de caminar y desplazarce con y sin bicicleta.
						CORRER	Realiza actividades en las cuales el niño experimenta los cambios de ritmo.
						SALTAR	Genera diferentes formas de saltar.
						ATRAPAR	Atrapa diferentes objetos sobre la bicicleta de forma dinamica.
						RODAR	Realizar giros sobre superficies planas controladamente.
		FISICO	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisición de la fuerza maxima como parte importante
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisicion de la fuerza explosivacomo parte
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisicion de la fuerza rapida como parte importante
						FUERZA DE RESISTENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisicion de la fuerza de resistencia como parte
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de aprendizaje.
						ANAEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de aprendizaje.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
						MAXIMA	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje de la
						DE DESPLAZAMIENTO	Participación activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje de la
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante del
						ESTATICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante del
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	CONTROL	EN LA BICICLETA	Se realizan ejercicios donde el niño debe aprender el control sobre la bicicleta en movimiento.
							Se realizan ejercicios donde el niño debe aprender a controlar la bicicleta con una mano en movimiento.
							Se realizan ejercicios donde el niño debe aprender a controlar la bicicleta con obstaculos en el recorrido.
				2	TÉCNICA	EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA	Haz circulos cerrados sin pisar el suelo y luego pedalea en camara lenta
						POSICIÓN DEL CUERPO	Se realizan ejercicios donde el niño aprende la posición correcta para montar.
						USO DE FRENOS	Se realizan ejercicios donde le niño aprende a regular el freno de acuerdo a su peso corporal.
						GESTOS TÉCNICOS	Se realizan ejercicios donde el niño aprende los gestos técnicos para ascender y descender.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTO GENERAL DEL CICLOMONTAÑISMO	Reconoce e identifica conceptos generales y básicos sobre la historia del ciclomontañismo.
				2	REGLAMENTACIÓN	REGLAS BÁSICAS DEL CICLOMONTAÑISMO	Comprende e identifica las reglas y normas básicas del ciclomontañismo mediante formas jugadas.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACIÓN DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE	Trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Reconoce el valor del respeto hacia el y los demas.
						REPONSABILIDAD	Cumple con los deberes, compromisos y obligaciones con sigo mismo y los demas.
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el ciclomontañismo
						AUTODISCIPLINA	Desarrollar entrenamientos en distintos espacios para que los deportistas tengas diferentes experiencias.
						HUMILDAD	Escucha, acepta la critica y reconocer sus errores.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la importancia de la higiene y el aseo personal.
						ALIMENTACIÓN	Reconoce y mejora sus habitos de alimentacion e hidratacion en el ciclomontañismo.
						PRESENTACION PERSONAL	Maneja el buen uso de su uniforme y reconoce la importacia de la uniformidad.
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconoce y diferencia la importancia del descanso y el sueño.
						EJERCICIO FISICO	Participar activamente de las actividaes con buena actitud.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Muestra buena disposición al momento de la actividad fisica.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Propone actividades en el desarrollo de la sesión.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Participar con buena actitud de las actividades, escucha y pide la palabra para opinar.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Es solidario con sus compañeros que presentan dificultades en la practica de actividades.
						COMPETITIVIDAD Y AGONÍSTICA	
		RECREACIÓN	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	JUEGOS PREDEPORTIVOS Y FORMAS JUGADAS	Aplica los diferentes ejercicios reglamentados y no reglamentados al ciclomontañismo.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YOYO, GOLOZA, CUCUNUBA Y TROMPO	Reconoce los juegos tradicionales de las epocas antiguas.
						LA SOGA O CUERDA	Desarrollo y trabajo en equipo .
						RAYUELA	Juego tradicional que ayudara a estimular habilidades motrices.
						SILLAS MUSICALES	Actividad recreativa.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ZUMBA, DANZA Y BAILE	Reconoce la importancia de otras actividades en el goce y la preparacion fisica del deporte.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS LUDICOS	Favorecer la practica deportiva como habitos de vida saludable.
						CIRCUITOS DE HABILIDADES CON Y SIN BICICLETA	Identifica y desarrolla las actividades con buena actitud.
						CARRERAS EN GRUPOS	Se realiza grupos y cada grupo tendra que trabajar en equipo.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS RECREO DEPORTIVOS	Se adapta con respeto a los diferentes entornos deportivos y recreativos.
						PRECISIÓN	Se coloca una lanza en la mitad de la pista y los niños tendran que introducir un aro dentro, en movimiento sobre la bicicleta.
						JUEGOS MIXTOS	pases montados en bicicleta hasta lograr depositar el balón en la cesta del equipo contrario y el equipo que logre mas puntos
						JUEGOS DE INTEGRACIÓN	Competencias de integración con otras escuelas de ciclomontañismo.

FECHA DE ENTREGA	1/08/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CRISANTO SUAREZ PEÑA
MUNICIPIO	FUQUENE

ANEXO 4 - OBLIGACION 2 - MALLA FUNDAMENTACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
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 ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD.
CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACIÓN	MOTRÍZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Hacer que los niños se acojan a su compañero; y el lugar de trabajo por medio de juegos y dinamicas.
						RITMO	Crear actividades que permitan desarrollar el ritmo con sonidos de palmas y pies
						EQUILIBRIO	Realiza actividades de equilibrio con tablas y tubos.
						ORIENTACIÓN	Desarrolla actividades de orfatizacion en el sud permita distiguir a donde se debe dirigir
						DIFERENCIACIÓN	Crea espacios donde el niño sepa diferenciar entre las diversas circuatancias y orientaciones.
						REACCIÓN	Adquire destrezas de reaccion por medio de actividades dirigidas y de estimulos
						ADAPTACIÓN	Crear espacios en donde el niño se sienta agusto y pueda desarrollar sus actividades
				2	PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO	CARRERA	Desarrolla actividades que involucren el correr.
						CORRER	Participa en actividades tac cuales impliquen correr en diferentes ritmo y distancias.
						SALTAR	Realizar saltos de diferentes alturas y en movimientos.
						AGARRAR	Efectua actividades que involucren agarrar una pelota
						BOTAR	Realiza ejercicios botando pelota con las dos manos
		FÍSICO	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	1	FUERZA	CARRERA ILUSTRADO POR LA PROFESORA	Realizar ejercicios ilustrados por la profesora involucrando fuerza y resistencia
						SALTAR DIFERENTES CON LOS BRAZOS	Realizar ejercicios como saltos sobresentido los brazos con fluidez y coordinación
						SALTAR LA CUERDA	Realiza ejercicios de saltar la cuerda en diferente sobre del suelo mismo
						SENTADA PUERTA, RODANDO	Realiza ejercicios que involucren el salto, fuerza entre otros con los compañeros.
				2	RESISTENCIA	CORRER A DIFERENTE	Realiza ejercicios de resistencia y fuerza con los compañeros en diferentes ritmos
				3	VELOCIDAD	CARRERAS DE RELEVO	Realiza actividades de relevos y resistencia con los compañeros
						INCENTIVADOS	Participar en las actividades propuestas y realizar las ejercicios coordinadamente.
						CARRERAS POR RELOJ TOMAS	Realizar carreras ordenadas y por competencias donde todos los niños puedan participar
						DESPLAZAMIENTOS ENTRE OBSTACULOS	Plantear ejercicios los cuales cumplen de esquivar obstáculos.
						CONDICIÓN DE VISTA	Realizar ejercicios coordinados de vista
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTOS	Ejecutar estiramientos individuales tanto al inicio como al finalizar para evitar lesiones durante la sesión
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	CONTROL	CONTROL DE LA BICICLETA CON UNA SOLA MANO	Crea actividades en broudes tengo que conducir con una sola mano.
						SENSE HACIA ATRÁS SIN PERDER EQUILIBRIO	Pedalear en una postura ayuda para evitar con facilidad su alrededor.
						EJECUCIÓN DIFERENTES DE CIRCUITOS	Realizar actividades con obstaculos donde tengo que realizar cambios de direcciòn de forma rapida y precisa
						MANEJO DIFERENCIADO EN EL TERRENO	Actividades o ejercicios en el cual se pueden realizar diferentes desniveles
						MANEJO DE OBSTACULOS EN EL TERRENO	aprende a sortear obstáculos como ramas, rocas, zanas sin perder el control de la bicicleta mientras se la conduce por terrenos de la montaña
				2	TÉCNICA	EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA	Ese conduce cerrados sin pisar el suelo y luego pedalea en camara lenta
						POSICIÓN EN EL CUERPO	Aprende a llevar una buena postura sobre la bicicleta para afrontar el terreno de manera dinamica y libre
						USO DE FRENOS	Controla la velocidad de la bicicleta y hacerla de manera adecuada con los frenos
						CONTROL DE RESPIRACIÓN	Aprender a mejorar la respiración hablando con los compañeros mientras rueda
						SUPERAR OBSTACULOS	Aprender mecánica adecuada con buena posición y pedaleo esencial en la técnica
				3	MECÁNICA BÁSICA	CAMBIO DE VELOCIDADES A TIEMPO	Poseer en practica la anticipación para realizar el cambio y aumento en medida
						PRESIÓN DE LA LLANTA	Antes de rodar aprender a revisar la presión correcta de las llantas y pernos que estén bien ajustados
						ARREGLO	Aprender a reparar la bicicleta en el momento o en un lugar adecuado.
						LUBRICACIÓN DEL MANILLAR	Aprende a lubricar el manillar de la bicicleta para evitar el desgaste
						LUBRICACIÓN DE LA CADENA	Aprende a lubricar la cadena de la bicicleta para evitar el desgaste
		TEÓRICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	REPASO NACIONAL	Adquiere conocimientos básicos de la historia del Ciclomontañismo en colombia y el mundo
						ACONTECIMIENTOS MUNDIALES	Adquiere conocimientos básicos sobre la historia del ciclomontañismo en colombia utilizando
						TORNEOS NACIONALES E INTERNACIONALES	Tener conocimientos sobre los diferentes eventos y torneos que se realizan en nuestro país y en el mundo
				2	REGLAMENTACIÓN	REGLAMENTACIÓN	Adquiere conocimientos de las modalidades del DEPTE
						REGLAS DE JUEGO	Conocer las reglas para los diferentes torneos de ciclomontañismo
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CATEGORIAS	Adquiere conocimientos de las categorias de edad y participación en competencias.
						CONTACTO CONTAGIOSA	Genera conocimientos para cuidados en el momento de practicar
						LENGUAJE APROPIADO	Utilizar un lenguaje apropiado para su edad que estimule de un ambiente positivo al grupo
						COMUNICACIÓN	Mejorar la comunicación con los compañeros y con los profesores
						MOTIVACIÓN	Motivar a los estudiantes a que el ciclomontañismo sea una buena elección en su tiempo libre
						VALORA EL LUGAR DE PRACTICA	Aprende a cuida los espacios donde se practica.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Respetar a sus compañeros y a todas las personas
						AUTO CUIDADO	Tener conciencia sobre el cuidado cuida ante de descansar sus diferentes actividades
						TOLERANCIA	Reconocer la importancia de ser tolerante y educado entre las personas que lo rodean
						JUEGO	Tener un buen comportamiento entre compañeros
						AMISTAD	Ser capaz de poder compartir entre compañeros y tener en cuenta que el deporte es el mejor de todos los amigos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	HIGIENE CORPORAL	Adquiere conocimientos de cuidado personal
						ALIMENTACIÓN	Adquiere conocimientos de una buena alimentación
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Tener un buena presentación personal ala hora de participar en las actividades
						PARTICIPACIÓN EN CLASES	Participar en actividades de diferentes tipos en el desarrollo físico y corporativo
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mantener una actitud positiva durante las clases y actividades a realizar
						APOYO MUTUO Y SUPERACIÓN	Reconocer las habilidades diferentes de los compañeros para mejorar la técnica
						RESOLUCIÓN	Participa en el video la importancia de desplazarse y realizar nuevas actividades dentro y fuera y resolver las problemas
						COLABORACIÓN	Participar y colaborar en diferentes actividades que se realicen en las diferentes clases
						ENTUSIASMO	Estimular al estudiante para que se forme tanto en su padre deportivo como en la escuela
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO	Mejorar para la mejora de las habilidades y destrezas propias
						CONFIANZA DEPORTIVA	Mejorar la confianza en las cuales se enfatiza la importancia de la comunicación dentro del entrenamiento
						PACIENCIA Y RESPETO	Crea actividades donde los niños tengan que esperar su turno para realizar diferentes actividades
						CAPTAR LOS MISMOS	Usar en el niño aprende de sus errores y entonces lo que hizo mal y de esos los corrija
						EXPRESA SUS EMOCIONES	Generar actividades de expresión de emociones en distintas circunstancias por medio de juegos que vaya relacionado expresión
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	JUEGOS GARGO SECRETO	Generar espacios donde los niños puedan interactuar y compartir entre ellos mismos
						ACTIVIDADES GENERALES DE ADMINISTRACIÓN	Mejorar en el valor de pertenencia y realizar las actividades apropiadas de las diferentes
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS, ACTIVIDAD Y DIRECTORIO	Realizar actividades donde se inflan bombas llenas de agua y se genere una actividad
						LEGO Y TORRES HUMANA	Destaca de las actividades diarias: el mal juego de jerinez y la finca entre otros
						ESCONDIDAS	Se implementan diferentes juegos para que no se fortalezca del niño. Ricart juegos que concibe en que un niño cuenta hasta obtiene tiene con los ojos tendidos y los compañeros se esconden y al terminar el tiempo contados la misión es encontrar a todos los compañeros que se esconden
						SALTO DE LAGO	Concibe en que el niño debe practicar varios ejercicios para un buen rendimiento de carrera
				3	ACTIVIDADES ARTÍSTICAS	TRABAJOS EN MATERIAL MOVIL CLAY	Realiza trabajos en material moldeable como plastilina, barro, etc.
						MIMICA	Realizar actividades de mimica dentro de los espacios de formación de los niños
						TÉCNICAS DE PINTURA	Desarrollar técnicas de pintura y otras practicas para un buen desempeñamiento artístico
						TRABAJO EN ARCILLA	Mejora la motricidad del estudiante en medio de otras manualidades
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS Y EJE MOVIMIENTO	Crear espacios donde se realice la actividad de hacer un buen circuito en equipo
						AGILIDAD ESQUEMA DE VELOCIDAD	Generar circuitos en varios terrenos y escenarios la velocidad y otros aspectos
						SALTOS	Concibe en gener los pies en la misma del estudiante para que tenga un buen desempeño
						ADAPTACIÓN PROPULSIÓN	Realizar ejercicios variados de diferentes saltos, entre otros, como:
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CARRERA ECOLÓGICA	Se lleva acabo carrera ecológica en el municipio rural y urbano con apoyo de la oficina de desarrollo del municipio
						DEPORTE CON CARIÑOS	Se realizan actividades donde los niños puedan llevar sus mascotas permitiendo realizar diferentes juegos con ellos
						JUEGO DE ENCESTAR AROS	Se incluyen estos juegos como organizar reconocimos para una buena integración que los estudiantes
						DEPORTISTA DEL DEPORTIVOS	Se otorgaran juegos deportivos a protagonistas con las diferentes escuelas de formación deportivas de INDEPORTES para exigirse la integración con los estudiantes

FECHA DE ENTREGA	1/08/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	CRISANTO SUAREZ PEÑA
MUNICIPIO	FUQUENE

ANEXO 5 - OBLIGACION 2 - MALLA PERFECCIONAMIENTO



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

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	MOTRÍZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El deportista se acopla con facilidad a diferentes situaciones dentro del juego
						RITMO	Ejecuta acciones de manera armonica
						EQUILIBRIO	El deportista mejora sus niveles de equilibrio
						ORIENTACION	El deportista se ubica hacia norte, sur, este y oeste
						DIFERENCIACION	El deportista sabe diferenciar entre izquierda y derecha
						REACCIÓN	el deportista muestra mejoria en sus capacidades de reacción en las diferentes partes del cuerpo
						ADAPTACIÓN	El deportista se adapta ante diferentes estimulos tanto aereos, visuales o de la superficie
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Ejecuta su patrón de movimiento de manera adecuada
						CORRER	El deportista mejora su tecnica de carrera
						SALTAR	El deportista mejora sus saltos tanto largos como altos
						ATRAPAR	Atrapa de maneraadecuada con ambas lateralidades
						RODAR	El deportista realiza rollos de manera adecuada tanto adelante como hacia atrás
		FÍSICO	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	1	FUERZA	MAXIMA	Trabaja con su propio peso mejorando su estabilidad corporal para no perder el equilibrio ante
						RESISTENCIA	vence resistencias aferentes tales como juegos entre sus compañeros
						POTENCIA	El deportista muestra mejoria en sus saltos tanto largos como altos
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	El deportista muestra mejoria en sus niveles de resistencia aerobica
						ANAEROBICA	El deportista muestra mejoria en sus niveles de resistencia anaerobica
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	se muestra mejoria en tiempo en carreras de desplazamiento corporal
						REACCION	Se muestra mejoria en la capacidad de reaccionar frente algunos estimulos
						GESTUAL	El deportista realiza un movimiento concreto de forma rapida
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	el deportista tiene una buena flexibilidad que le permite ejecutar movimientos de amplitud dentro de
						ESTATICA	el deportista tiene una buena flexibilidad que le permite estar en posiciones optimas ante la
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	CONTROL	CONTROL DE LA BICICLETA CON UNA	Crea actividades en la cuales tenga que conducir con una sola mano.
						CONTROL SIN MANOS	Pedalea soltando las manos.
						MIRAR HACIA ATRÁS SIN PERDER EL	Pedalear en una postura correcta para mirar con facilidad su alrededor.
						CAMBIOS REPENTINOS DE	Realizar actividades con obstaculos donde tenga que realizar cambios de dirección de manera rapida.
						FRENAR CON CONTROL	Aprender a controlar el peso del cuerpo para un frenado correcto.
						BRINCAR OBSTACULOS EN EL	aprende a brincar obstaculos como raices, rocas, ramas sin perder el control de manera gradual se
				2	TÉCNICA	EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA	Haz circulos cerrados sin pisar el suelo y luego pedalea en carrera lenta.
						POSICIÓN DEL CUERPO	Aprende a llevar una buena postura sobre la bicicleta para afrontar el terreno de ascenso.
						USO DE FRENOS	Aprende a usar el freno delantero y trasero de manera independiente.
						CONTROL DE RESPIRACIÓN	Aprende a mejorar la respiración hablando con los compañeros mientras rueda.
						AFRONTAR CURVAS	Siempre mira hacia adelante con buena posición y pedaleo esencial en la técnica
						CAMBIO DE VELOCIDAD A TIEMPO	Poner en practica la anticipación para realizar el cambio y dominio en marcha.
				3	SALTOS	BUNNY HOP	Consiste en dar un brón de la bici primero la rueda delantera y luego la trasera en el momento de
						RAMPA NATURAL	Aprende a valerse del cuerpo para adecuar la caida de las ruedas a una pendiente.
						CORTADOS O DROPS	Crear espacios donde genere una caida vertical hasta la continuación del propio sendero.
				4	PRACTICA	TOMA DE DECISIONES	El deportista juega con simplicidad tomando decisiones correctas dentro de la practica.
						TERRENO	Se realiza en entornos seguros por la variación en la tecnica con obstaculos sencillos.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	DONDE NACIO EL CICLOMONTAÑISMO	Adquiere conocimientos basicos de la historia del Ciclomontañismo a traves de actividades
						CICLOMONTAÑISMO EN COLOMBIA	Adquire conocimientos sobre la historia del ciclomontañismo en colombia utilizando diversos
						TORNEOS NACIONALES E	Tener conocimientos sobre los diferentes eventos y torneos que se realizan en nuestro pais e
				2	REGLAMENTACION	DONDE NACIO EL CICLOMONTAÑISMO	Adquiere conocimientos basicos de la historia del Ciclomontañismo a traves de actividades
						CICLOMONTAÑISMO EN COLOMBIA	Adquire conocimientos sobre la historia del ciclomontañismo en colombia utilizando diversos
						TORNEOS NACIONALES E	Tener conocimientos sobre los diferentes eventos y torneos que se realizan en nuestro pais e
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CONTRUYE CONFIANZA	Apoya emocionalmente a sus compañeros en momentos de dificultad
						LENGUAJE APROPIADO	Utilizar un lenguaje apropiado para su edad que evidencie de un respeto positivo al otro
						COMUNICACIÓN	Llevar una buena comunicación entre compañeros y sus profesores.
						MOTIVACIÓN	Motivar a los estudiantes a que el ciclomontañismo sea una buena elección en su carrera deportiva.
						VALORA EL LUGAR DE PRÁCTICA	Aprecia y cuida los espacios donde se practica.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	INTEGRALIDAD	Se da a conocer la formacion integral que esta teniendo el niño desde su casa.
						RESPETO	Respeta a sus compañeros y a las demas personas con las que convive.
						AMABILIDAD	Es amable con el entorono de personas con las que participa en su diario vivir.
						SOLIDARIDAD	Es solidario con sus compañeros.
						RESPONSABILIDAD	s responsable frente a las reglas establecidas dentro de la escuela de formación.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista tiene higiene personal.
						ALIMENTACIÓN	El deportista entiende la importancia en su alimentación dentro de su proceso de formación.
						PRESENTACION PERSONAL	La presentacion personal del deportista es acorde tanto dentro de las actividades de la escuela de
						DESCANSO Y SUEÑO	Entiende la importancia del descanso apropiado para su buen desarrollo deportivo.
						EJERCICIO FISICO	Entiende la importancia de desarrollar actividades físicas para el bien de su salud corporal.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mantiene actitudes positivas frente a situaciones adversas.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Entiende el porque debe haber una relación entre esfuerzo y superación dentro de su proceso de
						LIMITACIONES	Presentan compañerismo y trabajo sin importar sus limitaciones tanto físicas como motrices.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	El deportista es atento y mantiene la concentración frente a las indicaciones del entrenador.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantiene y busca la buena convivencia deportiva dentro de la escuela de formación.
						TRABAJO EN EQUIPO	Trabaja en equipo para obtener los resultados esperados.
		RECREACIÓN	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	JUEGO AMIGO SECRETO	Generar espacios donde los niños puedan integrarce y compartir entre ellos mismos.
						ACTIVIDADES DINAMICAS	Mejorar en el valor de pertenecia y realizar las actividades apropiadas de las actividades.
						EL ABECEDARIO MEMORIZACION	Poder contribuir a que el estudiante desarrolle su capacidad de una memorización.
						BOMBAS ACTIVAS Y CIRCUITO	Realizar actividades donde se inflan bombas llenas de agua y se genere una actividad grupal
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LLEVA Y YERMIS	Dentro de las actividades diarias se realiza juego de yermis y la lleva entre otros juegos autónomos.
						GOLOSA	Se realiza juegos tradicioneles como parte de la formacion del niño.
						ESCONDIDAS	Es un juego que consiste en que un niño cuenta hasta 30 con los ojos cerrados y los compañeros
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TRABAJOS EN MATERIAL	Realiza manualidades con materiales reciclables como parte de las clases.
						DANZAS	Realizar actividades de danzas dento de los espacios de formación de los niños obteniendo
						TECNICAS DE PINTURA	Ejecua diversas tecnicas de pintura y artes plasticas para un buen mejoramiento artistico.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUNTOS EN MOVIMIENTO	Crear espacios donde se realice las actividad de hacer un buen circuito en parejas.
						MARAÑA EQUILIBRIO VELOCIDAD	Ejecutar circuitos los cuales mejoren su equilibrio la velocidad y otras destrezas
						LILA LILA	Consiste en poner los aros en la cintura del estudiante para que tenga un buen equilibrio.
						CIRCUITO DE OBSTACULOS POR	Se realizaran actividades de obstaculos saltos, aros, rollos, botes etc.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CAMINATA ECOLOGICA	Se lleva acabo caminata ecológica por el municipio rural y urbano con apoyo de la humata municipal.
						DEPORTE CON CANINOS	Generar espacios donde los niños puedan llevar sus mascotas perros para realizar actividad ludicas.
						JUEGO DE ENCOSTALADO	Se incluirá estos juegos como espacios recreativos para una buena integración con los estudiantes.
						INTERCAMBIOS DEPORTIV	Se ejecutarán juegos deportivos y predeportivos con las diferentes escuelas de formación

FECHA DE ENTREGA	1/08/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CRISANTO SUÁREZ PEÑA
MUNICIPIO	FÚQUENE

ANEXO 6 - OBLIGACION 2 - HORARIO Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



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

DEPORTE / MODALIDAD: CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO: FÚQUENE
NOMBRE DEL FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
9:00 AM a 11:00 AM	GRUPO		Iniciación						
	SEDE DE TRABAJO		María auxil.						
11:00 AM a 1:00 PM	GRUPO		Fundament.						
	SEDE DE TRABAJO		María auxil.						
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	Fundament.	Perfeccionam.	Iniciación		Iniciación			
	SEDE DE TRABAJO	Capellanía	Capellanía	Capellanía		N. fúquene			
4:00 PM a 6:00 PM	GRUPO	Perfeccionam.		perfeccionam.		Fundament.			
	SEDE DE TRABAJO	Capellanía		Capellanía		N. fúquene			
5:30 PM a 7:30 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2:00 PM a 4:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4:00 PM a 6:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:00 AM a 10:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
11:00 AM a 1:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR CRISANTO SUAREZ PEÑA

ANEXO 7 - OBLIGACION 3 - ASISTENCIA INICIACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Damian de Jesus Robayo N.	3008184273		1				1	1		1				1	1		1				0	1		1									10	9	1	90%
2	Dylan Lopez Garzon	3123121600		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1									10	10	0	100%
3	Ian Tomas Redondo Chacon	3208788769		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1									10	10	0	100%
4	Nicolás Andrés Castiblanco	3136513238		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1									10	9	1	90%
5	Linda Esmeralda Rodriguez	3125285506		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1									10	10	0	100%
6	Danna Lizeth Castiblanco R.	3118165669		1				0	1		1				1	1		1				1	1		1									10	9	1	90%
7	María Alejandra Chacón S.	3222507146		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1									10	10	0	100%
8	David Mateo Silva Sanchez	3133918601		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1									10	10	0	100%
9	Ashly Veronica Rodriguez R.	3102700490		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1									10	10	0	100%
10	Zaira Mariana Portilla C.	3134596229		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1									10	10	0	100%
11	José Angel Castiblanco R.	3108695539		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1									10	10	0	100%
12	Sara Gabriela Redondo Castil	3104423763		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1									10	10	0	100%
13	Juan David Cardenas Galean	3016915763		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1									10	10	0	100%
14	Cristian Camilo Villamil Villam	3202191484		1				1	1		1				1	0		1				1	1		1									10	9	1	90%
15	Samuel Jeronimo Leon Gacha	3112435016		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1									10	10	0	100%
16	Damian Perez Vargas	3219267395		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1									10	9	1	90%
17	Emily Sofia Garzon Vargas	3209958375		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1									10	10	0	100%
18	Duvan Felipe Viveros Arevalo	3017530155		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1									10	10	0	100%
19	Daniel Emilio Forigua Piraquiv	3204187840		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1									10	10	0	100%
20	Ian Emmanuel Briceño Murcia	3143576647		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1									10	10	0	100%
21	Miguel Angel Peña Castiblanc	3208131953		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1									10	10	0	100%
22	Abi Castiblanco Castiblanco	3212544305		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1									10	10	0	100%

CRISANTO SUAREZ PEÑA ESCUELA DE FORMACION DE CICLOMONTAÑISMO MUNICIPIO DE FUQUENE

ANEXO 8 - OBLIGACION 3 - ASISTENCIA FUNDAMENTACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Jhoimar Andrey Forero Paez	3102888270		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									10	10	0	100%
2	Juan Nicolas Carrillo Rincon	3219976578		1			1	0			1			1	1			1			1	1			1									10	9	1	90%
3	Maria Alejandra Contreras P.	3204015428		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									10	10	0	100%
4	Arturo Naranjo Ladino	3125645426		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									10	10	0	100%
5	Sergio Gualteros Cubillos	3176166381		1			1	1			1			1	1			1			1	0			1									10	9	1	90%
6	Santiago Rincón Briceño	3133868861		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									10	10	0	100%
7	Jesus David Paez Piña	3112821183		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									10	10	0	100%
8	Eduwin Mateo Campos C.	3156774416		1			1	1			0			1	1			1			1	1			1									10	9	1	90%
9	Daniel Stephan Briceño C.	3118576166		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									10	10	0	100%
10	José Frank Pachon C.	3112839137		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									10	10	0	100%
11	Maria Camila Chacon M.	3133030134		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									10	10	0	100%
12	Yair Stefan Castiblanco R.	3118165669		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									10	10	0	100%
13	Juan Diego Catiblanco C.	3144329201		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									10	10	0	100%
14	Jarol Esteban Chacon S.	3222507146		1			1	1			1			1	1			1			1	1			1									10	10	0	100%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

CRISANTO SUAREZ PEÑA ESCUELA DE FORMACION DE CICLOMONTAÑISMO MUNICIPIO DE FUQUENE

ANEXO 9 - OBLIGACION 3 - ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Steban Armando Garcia Nara	3123341290					1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
2	Carlos Mario Paez Castiblanc	3112486921					1	1	1					1	11	1					1	1	1										9	8	0	89%
3	Miguel Angel Paez Castiblanc	3112486921					1	1	0					1	1	1					1	1	1										9	8	1	89%
4	Kevin Esteban Vanegas Forer	3123117002					1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
5	Juan Pablo Mesa Rodriguez	3108739782					1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
6	Yoseph Felipe Cañon Sanche	3112152465					1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
7	Angel Andres Rodriguez Brav	3125285506					1	0	1					1	1	1					1	1	1										9	8	1	89%
8	Jose Miguel Arango Chacon	3107567789					1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
9	Brayan Kamilo Paez Cortes	3116622733					1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
10																																	0	0	0	#¡DIV/0!
11																																	0	0	0	#¡DIV/0!
12																																	0	0	0	#¡DIV/0!
13																																	0	0	0	#¡DIV/0!
14																																	0	0	0	#¡DIV/0!
15																																	0	0	0	#¡DIV/0!
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																				#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

CRISANTO SUAREZ PEÑA CICLOMONTAÑISMO MUNICIPIO DE FÚQUENE

ANEXO 10 - OBLIGACION 3 - EVIDENCIAS INICIACION

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**CRISANTO SUÁREZ PEÑA**	
No DE CONTRATO	**1055**	
MUNICIPIO	**FÚQUENE**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLOMONTAÑISMO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CAPELLANIA, NUEVO FUQUENE**	**MES: DICIEMBRE**

INICIACIÓN



INICIACIÓN



INICIACIÓN



INICIACIÓN



FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN		
FORMADOR	**CRISANTO SUÁREZ PEÑA**	
No DE CONTRATO	**1055**	
MUNICIPIO	**FÚQUENE**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLOMONTAÑISMO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CAPELLANIA, NUEVO FUQUENE**	**MES: DICIEMBRE**

FUNDAMENTACIÓN



FUNDAMENTACIÓN



FUNDAMENTACIÓN



FUNDAMENTACIÓN



FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO		
FORMADOR	**CRISANTO SUÁREZ PEÑA**	
No DE CONTRATO	**1055**	
MUNICIPIO	**FÚQUENE**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLOMONTAÑISMO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CAPELLANIA, NUEVO FUQUENE**	**MES: DICIEMBRE**

PERFECCIONAMIENTO	**PERFECCIONAMIENTO**
	
PERFECCIONAMIENTO	**PERFECCIONAMIENTO**
	

ANEXO 13 - OBLIGACION 4 - COBERTURA



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

ENEFICIADO	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	10	2	2	8	1	1									12
7 AÑOS	4		1	3											4
8 AÑOS	1	4		1		4									5
9 AÑOS		1				1									1
10 AÑOS	3			2		1									3
11 AÑOS	5	1	1	4		1									6
12 AÑOS	2	2	2	1		1									4
13 AÑOS	2		1	1											2
14 AÑOS	4		4												4
15 AÑOS	2		1	1											2
16 AÑOS	1		1												1
17 AÑOS	1		1												1
TOTALES	35	10	14	21	1	9									45

CRISANTO SUAREZ PEÑA
ESCUELA DE FORMACIÓN DE CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO DE FÚQUENE

ANEXO 14 - OBLIGACION 4 - SEGUIMIENTO OPERACION BENEFICIARIOS

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTES (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA POBREZA EXTREMA PERSONA MAYOR HABITANTE DE CALLE	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE	GRUPO ETNICO INDÍGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES RAIZAL ROM	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA ROM CRIOLLA SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	HONNAR ANDREY TORERO PAEZ	1.076.680.318	COLOMBIANO	INFANCIA	CAPELLANIA	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	MARCO, PAEZ	3102882270	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	YEIMAN ARMANDO GARCIA NARANJO	1.076.680.369	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	EL ASICA	A+	COMVIDA	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	RUBI NARANJO	3133541460	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	CARLOS MARIO PAEZ CASTELANCO	1.077.113.119	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CAPELLANIA	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIO PAEZ	3112488921	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	LUIS ALFONSO CASTELLANO PEDRAZA	1.076.681.023	COLOMBIANO	INFANCIA	CHIRAQUE	B+	COMVIDA	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LUIS PEDRAZA	3125645435	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	ARTURO MANRIQUE ALDANA	1.076.728.023	COLOMBIANO	INFANCIA	EL ASICA	A+	COMVIDA	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	JEDO CASINO	3125645435	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	KEVIN ESTEBAN VANEGAS FORERO	1.077.240.477	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	NEMASA	A+	COMVIDA	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	AMANDA VANEGAS	3123117302	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	EVAN LOPEZ GASCON	1.022.238.566	COLOMBIANO	INFANCIA	CAPELLANIA	A+	FAMISANAR	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ROMINA LOPEZ	3123124300	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	JUAN NICOLAS CARRILLO RINCÓN	1.171.963.540	COLOMBIANO	INFANCIA	CAPELLANIA	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MILENA RINCON	3209976578	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	YOHAN SEBASTIAN MARQUEZ	1.077.112.460	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	EL ASICA	B+	SALUD TOTAL	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LUZ ADRIANA SUAREZ	3209136772	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	SANTIAGO RINCON SERRANO	1. 171.964.019	COLOMBIANO	INFANCIA	PUENTE PLATA	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JANETH SERRANO	3139668961	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	JESUS DAVID PEREZ PEÑA	1.077.113.605	COLOMBIANO	INFANCIA	CAPELLANIA	A+	FAMISANAR	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ADRICELI CUBILLOS	3112823.333	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	EDUBYN MATEO CAMPOS CASALLAS	1.191.215.950	COLOMBIANO	INFANCIA	CAPELLANIA	A+	COMVIDA	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DIANA CASALLAS	3158774416	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	TOBERTH FELIPE VARON SANCHEZ	1.077.113.304	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CAPELLANIA	B+	NUEVA EPS	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	FABIO CAÑON	3133154905	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	Gabriela Sofia Hurtado Sánchez	1.171.963.369	COLOMBIANO	INFANCIA	EL NOBLE	A+	COMVIDA	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	JOHANA CASTELLANO	3134536326	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	JUAN DIEGO CASTELLANO	1.171.963.429	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	EL NOBLE	A+	COMVIDA	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LUZ CASTELLANO	3125645435	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	URI TOMAS REDONDO CHACÓN	1.000.222.464	COLOMBIANO	INFANCIA	NUEVO FUQUENE	A+	COMVIDA	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	HEIDY CHACON	3208736.769	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	NICOLAS ANDRES CASTELANCO	1.171.964.120	COLOMBIANO	INFANCIA	NUEVO FUQUENE	B+	COMVIDA	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANGLA RODRIGUEZ	3136133239	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	JOSE ISIDRO PACHECO CASTELANCO	1.077.093.114	COLOMBIANO	INFANCIA	NUEVO FUQUENE	A+	COMVIDA	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MIRIAN CASTELANCO	3123139137	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	ANGEL ANDRES RODRIGUEZ BRAVO	1.076.683.305	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	NUEVO FUQUENE	A+	COMVIDA	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ROSA ELVIRA BRAVO	3135265936	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	MARIA CAMILA CHACON MARTINEZ	1.076.680.254	COLOMBIANO	INFANCIA	NUEVO FUQUENE	O+	COMVIDA	FEMENINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ESMERALDA MARTINEZ	3135265134	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	JUAN DIEGO CASTELANCO	1.076.680.543	COLOMBIANO	INFANCIA	NUEVO FUQUENE	A+	COMVIDA	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ALEXANDRA RAMOS	3116195959	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	YADIR STEFAN CASTELANCO RAMOS	1.076.682.353	COLOMBIANO	INFANCIA	CHIRAQUE	A+	COMVIDA	FEMENINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ALEXANDRA RAMOS	3116195959	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	JUAN DIEGO CASTELANCO	1.171.963.429	COLOMBIANO	INFANCIA	NUEVO FUQUENE	A+	COMVIDA	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FLOR MATILDE CASTELANCO	3144229301	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	JAHEL ESTEBAN CHACON SANCHEZ	1.171.963.079	COLOMBIANO	INFANCIA	NUEVO FUQUENE	O+	COMVIDA	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LIZ JOHANA SANCHEZ	3203507.046	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	JOSE MIGUEL ARANGO LOPEZ	1.000.145.975	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	NEMSGA	A+	COMVIDA	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	JOSE ARANGO	3107567.559	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	MARIA ALEJANDRA CHACON SANCHEZ	1.077.114.988	COLOMBIANO	INFANCIA	NUEVO FUQUENE	B+	COMVIDA	FEMENINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LIZ JOHANA SANCHEZ	3203507.046	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	MARIA ALEJANDRA CHACON SANCHEZ	1.077.114.988	COLOMBIANO	INFANCIA	NUEVO FUQUENE	B+	COMVIDA	FEMENINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LIZ JOHANA SANCHEZ	3203507.046	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	DAVID MATEO SILVA SANCHEZ	1.069.064.414	COLOMBIANO	INFANCIA	NUEVO FUQUENE	O-	COMVIDA	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LUISA SANCHEZ	3135938921	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	Alicia Y VERONICA RODRIGUEZ	1.171.963.945	COLOMBIANO	INFANCIA	NUEVO FUQUENE	A+	COMVIDA	FEMENINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ADRIANA RODRIGUEZ	3107764949	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	ZAIRA MARIANA ZORRILLA	1.077.115.895	COLOMBIANO	INFANCIA	NUEVO FUQUENE	O+	COMVIDA	FEMENINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ESTEFANIA CASTELANCO	3136582239	N/A
VALLE DE UBATE	FUQUENE	CRISANTO SUAREZ PEÑA	CICLOMONTANISMO	JOSE ANGEL CASTELANCO	1.076.687.659	COLOMBIANO	INFANCIA	NUEVO FUQUENE	A+	COMVIDA	MASCULINO	N/A	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	NELSON CASTELANCO	3138695525	N/A
CICLOMONTANISMO MUNICIPIO DE FUQUENE																								

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/12/2022	**Lugar: Nuevo Fúquene**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: mejorar la técnica a la hora de conducir la bicicleta.					
Objetivo Especifico: Mejorar técnica de conducción					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
1. charla sobre la clase que se va arealizar.	Introducción a la clase		5min	
2. Respectivo llamado a lista	llamado a lista		2min	
3. Calentamiento leve con la movilidad de articulaciones	Movilidad Articular		5min	
4.Estiramiento y rodada alrededor del campo de entrenamiento a la vez que se van realizando	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Se realizan ejercicios de sentadillas y flexiones	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
4.		Anaerobica			
5. Se mide la velocidad de los estudiantes desplazandose en bicicleta de un punto a otro.	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizan estiramiento de piernas para trabajar la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 min	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
1. se realizan grupos al azar para que los estudiantes aprendan relacionarse con diferentes compañeros.	Acoplamiento	**x**	10min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Se desarrolla la actividad entre grupos y entre diferentes roles para aprender a adaptarnos a diferentes situaciones	Adaptación	x	10min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
1. El estudiante realiza desplazamiento en bicicleta esquivando diferentes tipos de obstaculos.	**x**		**20min**	
2. el estudiante realiza desplazamiento en bicicleta con una sola mano, izquierda y derecha.	**x**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizan estiramientos entre compañeros	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realizaron los ejercicios del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	El estudiante es conciente de que debe realizar muy bien sus estiramientos tanto en el entrenamiento como en la casa.	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: María Auxiliadora**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 9:00 am**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el equilibrio en el estudiante
Objetivo Especifico: Mantener el equilibrio encima de la bicicleta durante la ralización del ejercicio
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1.MOVILIDAD EXTREMIDADES SUPERIOR E INFERIOR TODAS LAS ARTICULACIONES LAS REALIZARAN CADA UNA POR TIEMPO.	Introducción a la clase	**x**	5min	
2.LLAMADO A LISTA A LOS ESTUDIANTES.	llamado a lista	**x**	2min	
3.1.MOVILIDAD EXTREMIDADES SUPERIOR E INFERIOR TODAS LAS ARTICULACIONES LAS REALIZARAN CADA UNA POR TIEMPO.	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. MOVILIDAD POR TODO EL CAMPO.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CALENTAMIENTO TROTE EN DESPLAZAMIENTOS CIRCULAR HORIZONTAL DIAGONAL DE LA CANCHA CAMBIARAN DE VELOCIDAD AL SONIDO DEL SILBATO CON JUEGOS RECREATIVOS.	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. el estudiante tendra que moverse por la cancha lateralmente siguiendo los obstaculos	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6. el estudiante tendra que estar agachado y al momento de escuchar el silbato tendra que levantarse y quedarse estatico		Desplazamiento			
7. Los niños se desplazaran por medio de obstaculos a gran velocidad para mejorar su rendimiento fisico.		Reacciòn	**x**	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1 Juego de relevos. La mitad de los jugadores de cada equipo se colocan enfrente de los otros y a una distancia de uno 15-20 metrosA mitad de camino se colocan 2 conos,Se trata de correr rápidamente desde uno de los lados hacia el otro, una vez que el jugador pasa la línea marcada por los conos puede salir el	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3." El equilibrista" Dispersos en un área, preferiblemente en un t	Equilibrio	x	20 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
1."Tocarse" Tocarse la cabeza, el hombro (derecho e izquierdo), r	**x**		**20min**	
2."Ponerse de pie" De pie en la bicicleta sin pedalear y pedaleando	**x**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realizaron los ejercicios del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estiramiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar: Capellania**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el equilibrio en el deportista
Objetivo Especifico: Mantener el equilibrio encima de la bicicleta durante la realización del ejercicio.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudian**
1. MOVILIDAD EXTREMIDADES SUPERIOR E INFERIOR TODAS LAS ARTICULACIONES LAS REALIZARAN CADA UNA POR TIEMPO.	Introducción a la clase	**x**	5min	
2. LLAMADO A LISTA A LOS ESTUDIANTES.	llamado a lista	**x**	2min	
3. MOVILIDAD EXTREMIDADES SUPERIOR E INFERIOR TODAS LAS ARTICULACIONES LAS REALIZARAN CADA UNA POR TIEMPO	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. MOVILIDAD POR TODO EL CAMPO	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silba**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAREMOS SAPITOS POR TIEMPOS DETERMINADOS, CON INTERVALO DE DESCANSOS.	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2. REALIZAREMOS SALTO DE CONEJO A TRAVES DE CONOS EN ZIG ZAG, CON VARIANTES CON UN PIE, LUEGO EL OTRO Y HACIA ATRÁS, COMPETIRAN EN PAREJAS.		Explosiva	**x**	10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. el estudiante tendra que moverse por la cancha lateralmente siguiendo los obstaculos	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6. el estudiante tendra que estar agachado y al momento de escuchar el silbato tendra que levantarse y quedarse estatico		Desplazamiento			
7. Los niños competiran entre pares a traves de obstaculos a gran velocidad para mejorar su rendimiento fisico, luego de la señal		Reacciòn	**x**	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbat**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
3. "Gana el ultimo" el deportista avanzara en bicicleta de un p	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silba**
"STOP". Parar en el sitio e incidir en poner el pedal en alto pa	**x**		**20min**	
"El trencito"Dispersos en un área, preferiblemente en un terreno de baloncesto o de voleibol se tratará de realizar el ejercicio por encima de las tiras de tela y de cartón de 3 a 5	**x**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	El deportista entendera para que se realizaron los ejercicios del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 min	Se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estirmiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/12/2022	**Lugar: Nuevo Fúquene**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la tecnica.
Objetivo Especifico: Cruzar los obstáculos sin tocarlos con ambas ruedas.
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
1. charla con los estudiantes sobre el entrenamiento	Introducción a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos conmovilidad de	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha durante un tiem	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. tren inferior: sentadillas: 10 sentadillas con peso	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.tren inferior: sentadillas y reaccion: el deportista tendra que realizar 10 sentadillas y de inmediato de realizar estas tendras que salir a tocar el cono que estará ubicado a 20 metros de distancia.		Explosiva	**x**	15 min	
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5. el deportista tendra que correr 20 metros en los cuales los 10 metros de la mitad tendran que ser a velocidad maxima	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bases inestables.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. trabajo de sentadilla sobre bases inestables con los perfiles	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
"Entrando al tunel" En un terreno de baloncesto se colocaran varios pasos estrechos en hileras, estos se irán estrechando paulatinamente disminuyendo	**x**		**20min**	
"El puente" En un terreno de baloncesto se colocaran	**x**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realizaron los ejercicios del día	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estiramiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: Maria Auxiliador**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 9:00 am**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas:**	**22**	**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: el estudiante debe aprender a realizar saltos en la bicicleta.
Objetivo Especifico: Saltar por encima de varios obstáculos sin tocarlos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
1.Saludo a todos los estudiantes	Introducción a la clase		5min	
2. Antes de iniciar se hace el llamado a lista	llamado a lista		2min	
3. Se realizan diferentes tipos de ejercicios como movimientos de brazos, piernas y pies.	Movilidad Articular		5min	
4.Trote despacio en el campo con cambios de ritmo.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.saltos sobre diferentes osbtaculos y a diferentes distancias.	Fuerza	Maxima	**x**	20 min	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7."Burpies" Los estudiantes realizaran el numero de ejercicios que indique el profesor y en el		Reacciòn	**x**	20 min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
1.	Acoplamiento			
2.Ronda la tía Clementina. Se enseña el estribillo a los estudiantes y ellos deberá hacer los movimientos corporales que indica la canción.	Ritmo	x	10 min	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbat**
"El canguro" Se colocarán en un terreno de baloncesto varios obstáculos como cajas de cartón, pomos plásticos de diferentes tamaños	**x**		**20min**	
"El conejo" Se colocarán en un terreno de baloncesto varios obstáculos con tablas, pedazos de sogas o cordeles, tiras de telas, líneas trazadas	**x**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se hace un estiramiento por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	el deportista entendera para que se realizaron loos ejercicios del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estiramiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: Capellania**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: festival deportivo					
Objetivo Especifico: desarrollar festival deportivo					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudian**
1. charla con los estudiantes sobre el	Introducción a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos con movilidad	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha durante un t	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**IALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y b**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. tren inferior: sentadillas: 10 sentadillas con	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2.tren inferior: sentadillas y reacción: el deportista		Explosiva	**x**	10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. el deportista tendra que correr 20 metros en los	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.el deportista tendra que recorrer una distancia d		Reacciòn	**x**	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**IATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y b**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. trabajo de sentadilla sobre bases inestables con	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silba**
"El recolector" En un terreno de baloncesto se colo	**x**		**20min**	
"El coleccionista" En un terreno de baloncesto,	**x**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores a	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realiza	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar desc	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/12/2022	**Lugar: Nuevo Fúquene**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: control y maniobrabilidad en bicicleta.
Objetivo Especifico: Realizar el recorrido sin levantarse del sillín y sin tocar los obstáculos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudian**
1. charla con los estudinates sobre el	Introduccion a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos conmovilidad	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha durante un t	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**IALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y b**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.tren inferior: sentadillas y reaccion: el deportista		Explosiva	**x**	20 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. el deportista tendra que correr 20 metros en los	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.el deportista tendra que recorrer una distancia d		Reacciòn	**x**	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**IALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y b**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. trabajo de sentadilla sobre bases inestables.	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**S Y RECURSO platillos, conos, silbato, pelotas**
"El zigzag" En un terreno de baloncesto se colocan	**x**		**20min**	
"El lider" En un terreno de baloncesto se colocan	**x**		**20min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores a	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realiza	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar desc	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: Maria Auxiliadora**	**Municipio: FUQUENE**	**Hora: 9:00 am**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas:**	**22**	**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mantener el equilibrio encima de la bicicleta durante la realización del ejercicio.
Objetivo Especifico: desarrollar el equilibrio en el estudiante.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
Saludo a los estudiantes	Introduccion a la clase		5min	
2. Respectivo llamado a lista	llamado a lista		2min	
3. Calentamiento leve con la movilidad de articulaciones	Movilidad Articular		5min	
4. Trote alrededor del campo a la vez que se van realizando movimientos de extremidades para un calentamiento dinamico.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. Se realizan ejercicios de sentadillas y flexiones	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
4.		Anaerobica			
5. Se mide la velocidad de los estudiantes de un punto a otro.	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizan ejercicios de estiramiento de piernas para trabajar la flexibilidad		Estatica	**x**	10 min	
	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
1. se reliza actividad recreativa donde el profesor indica en que numero de integrantes se deben agrupar, para que los estudiantes aprendan a trabajar con diferentes	Acoplamiento	**x**	10min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.S e desarrolla la actividad entre grupos y entre diferentes roles para aprender a adaptarnos a diferentes situaciones	Adaptación	x	10min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
"La cadena" Dispersos en un área, preferiblemente en un terreno de baloncesto o de voleibol se tratará de realizar el ejercicio rodando uno detrás del otro en	**x**		**20min**	
"El conejo" Se colocarán en un terreno de baloncesto varios obstáculos con tablas, pedazos de sogas o cordeles, tiras de telas, líneas trazadas con pintura o	**x**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizan estiramientos entre compañeros	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realizaron los ejercicios del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	El estudiante es conciente de que debe realizar muy bien sus estiramientos tanto en el entrenamiento como en la casa.	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/12/2022	**Lugar: Capellania**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 9:00 am**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas:**	**22**	**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: AFIANZAR LATERALIDAD MEDIANTE JUEGOS Y EJERCICIOS DIRIGIDOS.

Objetivo Especifico: AFIANZAR HABILIDADES CICLISTICAS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**LES Y RECURSO planilla del listado de los est**
1. Saludo al grupo	Introducción a la clase	**x**	5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista	**x**	2min	
3. Desplazamiento en la cancha con aros saltando a diferentes distancias con movimientos	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. Estiramiento y trote libre.	Calentamiento	**x**	8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO silbato.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica		15 min	
5. Hacer recorridos de un punto a otro sin parar		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
7. desplazarse en bicicleta en el sitio de entrenamiento por un tiempo determinado.		Desplazamiento	**x**	15 min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO silbato.**
1.	Acoplamiento			
2.Juego el Tunel. Los jugadores se colocan en filas paralelas, con piernas separadas y las manos apoyadas en los hombros de sus compañeros de equipo	Ritmo	x	20 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. el estudiante debera estar sentado y al moment	Reacción	x	20 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO silbato.**
"Saludo" Saludar con una mano y con la otra (incidir en derecha e izquierda para tener afianzada la lateralidad en infantiles). Tirar besos	**control**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores a	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realiza	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar desc	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/12/2022	**Lugar: Nuevo Fuquene**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas:**	**22**	**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: generar en el deportista una mejora en sus capacidades motrices.

Objetivo Especifico: acoplamiento a la bicicleta.

Objetivo Técnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**RECURSOS planilla del listado de los estudia**
1. charla con los estudiantes sobre el	Introducción a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos conmovilidad	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha durante un t	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ATERIALES Y RECURSOS platillos, conos, silba**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. desplazamiento en bicicleta en campo libre	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
4. el deportista y escuchar el sibato tendra que au		Anaerobica	**x**	10min	
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. se realizara estiramiento de tren inferior con ap	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 min	
9. en movimiento el estudiante debe realizar ejerc		Dinamica	x	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSOS platillos, conos, silba**
1. el deportista debera estar montado sobre la	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. el estudiante debe estar pedaleando y al mome	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**IATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silba**
1. el deportista tendra que conducir la bicicleta at	**técnica**		**20min**	
2. el deportista debe atrapar un objetos de	**motriz**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	os estudiantes sobre los valores aplicados a	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	a entendera para que se realizaron los ejerc	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	al estudiante realizar estiramiento y buen c	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/12/2022	**Lugar: Nuevo Fúquene**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas:**	**14**	**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender a utilizar los diferentes desarrollos de la bicicleta en función de su necesidad o entorno.

Objetivo Especifico: Alternar cambios.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo a los estudiantes.	Introducción a la clase		5min	**planilla del listado de los estudiantes.**
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. Ejercicios de movimiento articular.	Movilidad Articular		5min	
4. Estiramiento y rodada por un tiempo especifico	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO silbato
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6. En parejas, montados en la bicicleta, deberan c		Desplazamiento			
		Reacciòn	**x**	30 min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO silvato
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Los estudiantes deberan conducir la bicicleta en linea recta, con un pitazo giraran a la derecha y con dos pitazos giraran a la izquierda, alumno	Orientación	x	20 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO silbato
1. "Los desarrollos" los alumnos tendran que alternar cambios, ir realizando cambios de piñon y plato según los pitazos del silvato del profesor.	**x**		**20 min**	
espacio, tratar de transportar a un compañero en la bicicleta, lo podra sentar en el sillin, en el manillar, etc. Variantes: enpujar al compañero	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realizaron los ejercicios del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estiramiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: Capellania**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas:**	**14**	**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la maniobrabilidad de la bicicleta

Objetivo Especifico: Atrapar a los compañeros sin bajarse de la bicicleta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
1. charla con todos los estudiantes sobre el	Introducción a la clase		5min	
2. Antes de iniciar se hace el llamado a lista	llamado a lista		2min	
3. Se realizan diferentes tipos de ejercicios como movimientos de brazos, piernas y pies.	Movilidad Articular		5min	
4.Trote despacio en el campo con cambios de ritmo.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.saltos sobre diferentes obstaculos y a diferentes distancias.	Fuerza	Maxima	**x**	20 min	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. realizamos skiping por un periodo de 20 seg. Y luego de la señal corren a maxima velocidad hasta		Reacciòn	**x**	10 min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Mundo al revés*. Girar, tocarse (hombro, rodilla, pie), chasquido, saludar… derecha-izquierda. Sentado-De pie. Rápido-Lento. Frenar-seguir.	Orientación	x	20 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
"El policia" En un área grande de asfalto o cemento uno persigue a los otros tratando de atraparlos sin bajarse de la bicicleta, después se irá cambiando al	**x**		**20min**	
Circuito*. Seguir una líneas pintadas en el suelo. Con conos y/o mobiliario: zig-zag; zona de aceleración; STOP; giros; ochos (se puede trabajar preferencia de	**x**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Se realizan estiramientos por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realizaron los ejercicios del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estirmiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: Maria Auxiliador**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 11:00 am**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas: 14**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la maniobrabilidad
Objetivo Especifico: desarrollar habilidades con una mano en la bicicleta
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO planilla de listado.
1. charla con los estudiantes sobre el entrenamiento del dia	Introducción a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos conmovilidad de tren inferior y seguimos con tren superior	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento en bicicleta durante un tiempo dete	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. los estudiantes se ubicaran alfrente de las	Fuerza	Maxima	x	20 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los estudiantes realizara sprint de 30 mts lo mas rap		Anaerobica	x	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO porteria
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. con un liston realizaremos equilibrio con la mano dominante y no dominante al igual lo realizaremos	Equilibrio	x	20 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. "ciclismano" los balones se colocaran a 5 mts de la porteria. Los alumnos deberan lanzar los balones a porteria con la mano y sin bajarse de la bicicleta, con	x		20 min	
2. "El policia" en una area grande, un alumno	x		20 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	el deportista entendera para que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estiramiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/12/2022	**Lugar: Nuevo Fúquene**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas:**	**14**	**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar habilidades en la bicicleta

Objetivo Especifico: Flexionar el tronco hacia el frente y abajo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.
1. charla con los alumnos sobre la clase del dia	Introducción a la clase		5min	
2. Respectivo llamado a lista	llamado a lista		2min	
3. Calentamiento leve con la movilidad de articulaciones	Movilidad Articular		5min	
4.Estiramiento y trote alrededor del campo de entrenamiento a la vez se van realizando movimientos	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. Se realizan ejercicios de sentadillas y flexiones	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
4.		Anaerobica			
5. Se mide la velocidad de los estudiantes de lado a lado de la cancha.	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Sentados realizamos ejercicios de flexibilidad.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 min	
9. Parados realizamos ejercicios en movimiento coordina		Dinamica	x	10 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato
1. se relizan grupos al azar para que los estudiantes aprendan a trabajar con diferentes compañeros.	Acoplamiento	**x**	10min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Se desarrolla la actividad entre grupos y entre diferentes roles para aprender a adaptarnos a diferentes situaciones.	Adaptación	x	10min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato
1. "tocando el terreno" En un terreno de baloncesto o de voleibol, dispersos, los practicantes sin bajarse de la bicicleta a buen ritmo de velocidad, flexionarán el	**x**		**15 min**	
2. "Mirar atrás" Partiendo de una fila donde estará el profesor, deben seguir una recta y al llegar al final deber girar a la izquierda o a la derecha según la	**x**		**15 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO platillos y valores
1.Estiramiento		5 min	Se realizan estiramientos entre compañeros	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realizaron los ejercicios del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	El estudiante es conciente de que debe realizar muy bien sus estiramientos tanto en el entrenamiento como en la casa.	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: Capellania**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas: 14**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Evaluar habilidades
Objetivo Especifico: Combinar todas las habilidades aprendidas.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1.MOVILIDAD EXTREMIDADES SUPERIOR E INFERIOR TODAS LAS ARTICULACIONES LAS REALIZARAN CADA UNA POR TIEMPO.	Introducción a la clase	**x**	5min	
2.LLAMADO A LISTA A LOS ESTUDIANTES.	llamado a lista	**x**	2min	
3.1.MOVILIDAD EXTREMIDADES SUPERIOR E INFERIOR TODAS LAS ARTICULACIONES LAS REALIZARAN CADA UNA POR TIEMPO.	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. MOVILIDAD POR TODO EL CAMPO.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CALENTAMIENTO TROTE EN DESPLAZAMIENTOS CIRCULAR HORIZONTAL DIAGONAL DE LA CANCHA CAMBIARAN DE VELOCIDAD AL SONIDO DEL SILBATO CON JUEGOS RECREATIVOS.	Fuerza	Maxima	**x**	20 min	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5. Los niños se desplazaran por medio de obstaculos a gran velocidad para mejorar su rendimiento fisico.	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6. el estudiante tendra que moverse por la cancha hacia atras siguiendo los obstaculos.el estudiante tendra que estar		Desplazamiento	**x**	10 min	
7. el estudiante tendra que estar agachado y al momento de escuchar el silbato tendra que levantarse y correr hasta donde		Reacciòn	**x**	10min	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
	Acoplamiento			
2. "Chasquido con una mano". A la orden del profesor debera el	Ritmo	x	10 min	
	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. "Chocar la mano" se hacen dos filas enfrentadas a cierta distar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
1. "Tocar a otro". Tocar el hombro, la cabeza, la espalda... de con			**10min**	
2. "El combinado" Se colocarán en un terreno, obstáculos de todo tipo, en forma de pasos estrechos, saltos de líneas, de laberintos, un área para recoger termos y bolsas de alimentos,			**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realizaron los ejercicios del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estiramiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: Capellania**	**Municipio: Fúquene**	**Hora:11:00 am**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas:**	**14**	**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: festival deportivo					
Objetivo Especifico: desarrollar festival deportivo					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	RECURSO planilla del listado de los estudian
1. Saludo y explicación de la clase del dia.	Introducción a la clase	x	5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista	x	2min	
3. Desplazamiento con aros saltando a diferentes distancias con movimientos de	Movilidad Articular	x	5min	
4. Estiramiento y trote.	Calentamiento	x	8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	IALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y b
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
4	Resistencia	Aerobica	x	10 min	
5. Hacer recorridos de un punto A a punto B de 10		Anaerobica			
6.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
7. sentados realizamos ejercicios de flexibilidad co	Flexibilidad	Estatica	x	10 min	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbat
1.	Acoplamiento			
2.Juego el Tunel. Los jugadores se colocan en filas paralelas, con piernas separadas y las manos apoyadas en los hombros de sus compañeros de equipo, donde cada participante pasa por debajo	Ritmo	x	20 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. el estudiante debera estar sentado y al moment	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	ATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbat
1. "Patín". Desde un lado hacerlo con los dos pies. Cambiar de lado. Cambiar de lado sin bajarse. Subirse al sillín desde parado y con un	x		20min	
2. "Pasarse objetos". Pasarse llaves, botella, objetos de diferentes tamaños y formas.	x		20min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO platillos y valores
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores a	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realiza	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar desc	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/12/2022	**Lugar: Nuevo Fúquene**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas: 14**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la potencia en los estudiantes

Objetivo Especifico: Romper la inercia con buena potencia en las arrancadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
1. charla con los estudiantes sobre el entrenamiento del dia	Introducción a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos conmovilidad de tren indfeior y	Movilidad Articular		5min	
4. calentamiento dinamico durante un tiempo determinado.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. tren superior: realizaran planchas con diferentes variantes.	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2.tren inferior: realizaran ejercicios de propiocepción con diferentes variantes.		Explosiva	**x**	10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. el deportista tendra que trotar y en el momento que suene el	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.el deportista tendra acostarse boca abajo, boca arriba y en diferentes posiciones, cuando el profesor haga sonar el silvato estos		Reacciòn	**x**	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato, soga.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. El estudiante tendra que caminar sobre una cuerda en linea recta	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
"El remolcador" En un terreno de baloncesto se colocaran los practicantes en parejas desde la posición de arrancada hasta una meta de 8 m a 1 5 m de distancia, a la voz del profesor realizarán el	**x**		**20min**	
Seguir a...* Nombre. Color de prenda o bicicleta. Profesor. Hacer ruidos: silbido del tren; los indios; saludar; hacer foto...	**x**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realizaron los ejercicios del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estirmiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: Capellania**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas: 14**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Perfeccionamiento de habilidades.

Objetivo Especifico: Desarrollar el equilibrio

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1. saludo y explicación de la clase del dia.	Introducción a la clase	**x**	5min	
2. se realiza llamado a lista a los estudiantes.	llamado a lista	**x**	2min	
3. Movilidad extremidades superiores e inferiores por un determinado tiempo.	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. rodada en bicicleta en el campo de entrenamiento.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.REALIZAN TROTE CON DESPLAZAMIENTO LATERAL, DE FRENTE, HACIA ATRÁS Y AL SONIDO DEL SILVATO SALTARAN DE FORMA VERTICAL LO MAS ALTO POSIBLE.	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. el estudiante tendra que tocar los conos en zigzag lo mas rapido posible.	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
		Desplazamiento			
7. Los niños se desplazaran por medio de obstaculos cuando el profesor de la señal de salida a gran velocidad para mejorar su		Reacciòn	**x**	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
1. Palmada: Dar una, dos, tres... maximo numero de palmadas. Palmada por la espalda.**	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo			
3. Levantar la rueda: delantera y trasera (usar freno delantero)**	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
1. "El policia" En un área grande de asfalto o cemento uno	**x**		**20min**	
2. Carrera de tortugas*. El último gana. El que ponga dos veces pie en el suelo, no vaya en línea recta se elimina. Incidir en poner desarrollos blandos y utilizar los frenos.	**x**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realizaron los ejercicios del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estiramiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: Maria Auxiliador**	**Municipio: Fúquene**		**Hora: 11:00 am**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA				**N° de deportistas:**	**14**	**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: mecanica basica						
Objetivo Especifico: Solventar cualquier incidente mecanico basico.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudian**
1. charla con los estudiantes sobre el	Introducción a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. movilidad en tren superior e inferior.	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha durante un t	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**IATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbat**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. trote durante 10 minutos alrededor de la canch	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
4. el deportista al estar trotando y escuchar el siba		Anaerobica	**x**	10min	
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. se realizara estiramiento de tren inferior con ap	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 min	
9. estando en movimiento el estudiante debera ir		Dinamica	x	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**IATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbat**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. el estudiante debera estar sentado y al moment	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**IATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbat**
1. "La pieza elegida" En un área grande de asfalto	**x**		**20min**	
2. "Que le ha pasado a mi bici" los alumnos se	**x**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Estirmaiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores a	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realiza	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar desc	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/12/2022	**Lugar: Nuevo Fúquene**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas: 14**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: equilibrio dinamico y estatico.
Objetivo Especifico: desarrollar el equilibrio dinamico y estatico sobre la bicicleta.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes.**
1. charla con los estudiantes sobre el entrenamiento	Introducción a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. Movilidad de tren inferior seguido de tren	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha en bicicleta por	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
4. realizaremos competencia entre estudiantes con un		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. competiran por parejas carreras de 50 mts con obstaculos en fila, pasaran en zigzag y quien llegue primero sera el ganador		Reacciòn	**x**	20 min	
8. el estudiante realizara ejercicios en movimiento con	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	20 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO listones o manilas, silbato.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. "El carril" los alumnos se desplazan uno detrás de otro a traves de dos listones colocados de forma horizontal sin tocarlos, donde lo ancho y la longitud	Equilibrio	x	20min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO silbato**
1. "conducción de balón en bicicleta" el estudiante de	**x**		**20 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	El deportista entendera para que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 min	Se recomendara al estudiante realizar	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

ANEXO 17 - OBLIGACION 6 - PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: Capellanía**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas:**	**9**	**Edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Equilibrio estatico

Objetivo Especifico: Frenado y desarrollo del equilibrio estatico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo a los estudiantes y explicación de la clase del	Introducción a la clase		5min	planilla del listado de los estudiantes , platillos.
2. Respectivo llamado a lista	llamado a lista		2min	
3. Calentamiento leve con la movilidad de articulaciones	Movilidad Articular		5min	
4.Estiramiento y trote alrededor de la cancha a la vez que se van realizando movimientos de brazos	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			platillos, conos, silbato
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. Se realizan ejercicion de sentadillas y flexiones	Resistencia	Aerobica	x	15 min	
4.		Anaerobica			
5. Se mide la velocidad de los estudiantes de lado a lado de la cancha.	Velocidad	Maxima	x	10 min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizan estiramiento de piernas para trabajar la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	x	15 min	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. se relizana grupos al azar para que los estudiantes aprendan a trabajar con diferentes personas.	Acoplamiento	x	10 min	platillos, conos, silbato
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.S e desarrolla la actividad entre grupos y entre diferentes roles para aprender a adaptarnos a diferentes situaciones	Adaptación	x	20 min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. "Congelados" el profesor se queda a un extremo de la pista y los alumnos al otro extremo en bicicleta, todos avanzaran y cuando el profesor se gire todos			20 min	platillos, conos, silbato
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Se realizan estiramientos entre compañeros	platillos y valores
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	El estudiante es conciente de que debe	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/12/2022	**Lugar: Capellanía**	**Municipio: FUQUENE**		**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA				**N° de deportistas:**	**9**	**Edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar habilidades en la bicicleta

Objetivo Especifico: Aprende a levantar objetos del piso sin bajar los pies de la bicicleta.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudian**
1. charla con los estudiantes sobre el	Introduccion a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos con movilidad	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha durante un t	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**IATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbat**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. trote durante 10 minutos alrededor de la canch	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
4. el deportista al estar trotando y escuchar el siba		Anaerobica	**x**	10min	
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. se realizara ejercicios de estiramiento corporal	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 min	
9. estando en movimiento el estudiante denera ir		Dinamica	x	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**IATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbat**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. el estudiante debera estar sentado y al moment	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**IATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbat**
1. "El recojedor" El estudiante debe realizar un cir	**x**		**20min**	
2. "Pasaobjetos" el estudiante debera coger un	**x**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores a	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realiza	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar desc	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar: Capellanía**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas: 14**		**Edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aprender a indicar los giros.

Objetivo Especifico: Aprender a circular con una mano sin perder la trayectoria.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1.MOVILIDAD EXTREMIDADES SUPERIOR E INFERIOR TODAS LAS ARTICULACIONES LAS REALIZARAN CADA UNA POR TIEMPO.	Introducción a la clase	**x**	5min	
2.LLAMADO A LISTA A LOS ESTUDIANTES.	llamado a lista	**x**	2min	
3.1.MOVILIDAD EXTREMIDADES SUPERIOR E INFERIOR TODAS LAS ARTICULACIONES LAS REALIZARAN CADA UNA POR TIEMPO.	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. MOVILIDAD POR TODA LA CANCHA.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CALENTAMIENTO TROTE EN DESPLAZAMIENTOS CIRCULAR HORIZONTAL DIAGONAL DE LA CANCHA CAMBIARAN DE VELOCIDAD AL SONIDO DEL SILBATO CON JUEGOS RECREATIVOS.	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2.EJERCICIOS DE REACCION EN DOS GRUPOS Y EN FILAS CADA UNO PASAR EL BALON POR DEBAJO DE LAS PIERNAS E IRA CONDUCIENDO EL BALON HASTA EL OTRO EXTREMO DE LA CANCHA Y CAMBIARAN HASTA QUE TODOS LOS DEL GRUPO		Explosiva	**x**	10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. el estudiante tendra que moverse por la cancha lateralmente siguiendo los obstaculos	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6. el estudiante tendra que estar agachado y al momento de escuchar el silbato tendra que levantarse y quedarse estatico		Desplazamiento			
7. Los niños se desplazaran por medio de obstaculos a gran velocidad para mejorar su rendimiento fisico.		Reacciòn	**x**	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. trabajo de sentadilla sobre bases inestables.	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
1."Cojer el pañuelo" Los ciclistas se sitúan en un extremo de la	**x**		**20min**	
2. "Penaltis en bicicleta" ir en bicicletay patear el balon para marcar el gol.	**x**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realizaron los ejercicos del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estiramiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: Capellanía**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas:**	**9**	**Edades: de 12 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Dominio de la bicicleta.

Objetivo Especifico: Aprender a mirar a los lados sin desviar la trayectoria.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
Saludo a los estudiantes	Introducción a la clase		5min	
2. Respectivo llamado a lista	llamado a lista		2min	
3. Calentamiento leve con la movilidad de articulaciones	Movilidad Articular		5min	
4.Estiramiento y trote alrededor de la cancha a la vez que se van realizando movimientos de brazos	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. Se realizan ejercicios de sentadillas y flexiones	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
4.		Anaerobica			
5. Se mide la velocidad de los estudiantes de lado a lado de la cancha.	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizan estiramiento de piernas para trabajar la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 min	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
1. se relizan grupos al azar para que los estudiantes aprendan a trabajar con diferentes personas.	Acoplamiento	**x**	10min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.S e desarrolla la actividad entre grupos y entre diferentes roles para aprender a adaptarnos a diferentes situaciones	Adaptación	x	10min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
1. "El espejo" Dos ciclistas se colocan uno al lado del otro, separados entre sí. Durante el juego tendrán que circular en paralelo. El			**20min**	
2. "Los ciegos" un participante se vendara los ojos y otro compañero o guiara con las palmas para evitar que se choque.			**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Se realizan estiramientos entre compañeros	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realizaron los ejercicios del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	El estudiante es conciente de que debe realizar muy bien sus estiramientos tanto en el entrenamiento como en la casa.	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: Capellanía**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas: 9**		**Edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Festival dportivo
Objetivo Especifico: desarrollar festival deportivo
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1. saludo y explicación de la clase del dia.	Introducción a la clase	**x**	5min	
2. llamado a lista de los estudiantes.	llamado a lista	**x**	2min	
3. movilidad de las extremidades superiores e inferiores.	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trote en el campo de entrenamiento.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Los estudiantes participaran en parejas. Uno cargara en la espalda al compañero a cierta distancia y luego cambian roles.	Fuerza	Maxima	**x**	20 min	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. el estudiante tendra que moverse por el campo lateralmente siguiendo los obstaculos	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
		Desplazamiento			
7. Los niños se desplazaran por medio de obstaculos a gran velocidad para mejorar su rendimiento fisico.		Reacciòn	**x**	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. trabajo de sentadilla sobre bases inestables con los pèrfiles	Equilibrio		x	10min	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
1. "El telefono" Los ciclistas deben colocarse en fila india, unos	**x**		**20min**	
2. "Circuitos y relevos". En grupos de 2 o 3 realizar un circuito establecido con conos.	**x**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realizaron los ejercicios del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estiramiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: Capellanía**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas:**	**9**	**Edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Maniobrabilidad					
Objetivo Especifico: Aprender a circular con una mano sin perder la trayectoria.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudian**
1. Saludo y explicación de la clase del dia	Introducción a la clase	**x**	5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista	**x**	2min	
3. movilidad con soga saltando de diferentes formas.	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. Estiramiento y rodada en el campo de entrenan	Calentamiento	**x**	8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**IATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbat**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
4. realizar recorridos de 100 mts en pareja	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		10 min	
6.	Velocidad	Maxima			
7. realizar rodada en grupo con una velocidad constante.		Desplazamiento	**x**	30 min	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**IATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbat**
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. el estudiante debera estar en diferentes posicio	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**IATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbat**
1. "El torneo" Los ciclistas emularán a los caballeros medievales. La bicicleta hará las veces de caballo y, por ejemplo, un sencillo palo	**x**		**20min**	
2. "Los pilotos" todos a un lado de la pista y las bicicletas al otro extremo, a la señal saldran corriendo a pie para coger sus respectivas	**x**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores a	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	El deportista entendera para que se realiza	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Se recomendara al estudiante realizar desc	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: Capellanía**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas: 9**		**Edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: desarrollo de habilidades basicas.					
Objetivo Especifico: mejorar la salida, sprint y frenada.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Y RECURSO planilla del listado de los estudiante
1. charla con los estudiantes sobre el entrenamiento	Introducción a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos con movilidad de	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha durante un tiem	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. tren inferior: sentadillas: 10 sentadillas con peso	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2.tren inferior: sentadillas y reaccion: el deportista ten		Explosiva	**x**	10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. el deportista tendra que correr 20 metros en los cua	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.el deportista tendra que recorrer una distancia de 1		Reacciòn	**x**	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	TERIALES Y RECURSO silvato y superficies inestab
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. trabajo de sentadilla sobre bases inestables con los	Equilibrio	x	20 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos, silbato y pañuelo
1. "El pañuelo" el profesor se ubica a cierta distancia c	**x**		**15**	
2. "Calcula el frenado" colocamos un carton a cierta	**x**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores aplic	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	El deportista entendera para que se realizaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 min	Se recomendara al estudiante realizar descans	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: Capellanía**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA			**N° de deportistas: 9**		**Edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: maniobrabilidad y transporte.

Objetivo Especifico: desarrollar equilibrio, conducción y maniobrabilidad en la bicicleta.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes.
1. charla con los estudiantes sobre el entrenamiento	Introducción a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos con movilidad de tren inferior y seguimos con tren superior	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por todo el campo de entrenamiento durante un tiempo determinado	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. realiza sprint de 50 mts en bicicleta y en parejas y q	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x	20 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. los estudiantes acostados en posición boca abajo, boca arriba, a la señal del profesor se levanta y corre		Reacciòn	x	20 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO silbato y base inestable (busú)
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. trabajo de sentadilla sobre base inestable con el pie dominante y el no dominante.	Equilibrio	x	20 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y pin pon.
1. "El vaso"en grupos y conos a 2 mts de distancia lo la	maniobrabilidad		30 min	
2. "				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	El deportista entendera para que se realizaron los ejercicios del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 min	Se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estiramiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/12/2022	**Lugar: Capellanía**	**Municipio: Fúquene**		**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 09**		**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: CRISANTO SUAREZ PEÑA				**N° de deportistas:**	**9**		**Edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: desarrollar la espacialidad							
Objetivo Especifico: desarrollo de habilidades genericas en la bicicleta.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO planilla de asistencia.**
1. Saludo a los estudiantes.	Introduccion a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. Ejercicios que impliquen mover las articulaciones.	Movilidad Articular		5min	
4. Estiramiento y trote alrededor de la cancha.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO silbato, escaleras.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
5. el alumno subira escaleras por tiempos	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
		Explosiva			
6. el estudiante debera rodar por un tiempo de15	Resistencia	Aerobica		15 min	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO silbato, balones y campo de baloncesto.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. "cicliscesto" los alumnos montados en sus bicicletas, deberan jugar baloncesto, no se permitira colocar pie a tierra. Variantes cambiar	Orientación	x	30 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato**
9. Gymkhana, los alumnos se ubicaran en fila de forma individual y deben completar el recorrido.	**habilidades**		**30 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	El deportista entendera para que se realizaron los ejercicios del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 min	Se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estiramiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

PLAN MENSUAL



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

MES				**Diciembre**		**MUNICIPIO: Fúquene**				
LUGAR:				Capellanía, Nuevo Fúquene		**HORARIO** | 2:00 pm a 6:00 pm				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAME**	**X**	**PERFECCIONAMIENT**	**x**	
CLASES				**Diciembre**		**Diciembre**		**Diciembre**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x		x		
			SPONSABILID	x		x		x		
			OMPAÑERISM	x		x		x		
			JUSTICIA					x		
			OOPERACIO	x						
			LEALTAD			x				
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x		x		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x						
			OBEDIENCIA	x		x				
			AUTODISCIPLINA	x				x		
			PARTICIPACIÓN			x				
			PERSEVERANCIA	x		x		x		
			AUTODOMINIO	x				x		
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	x		x		x		
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x		
			CALENTAMIENTO	x		x		x		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		x		x		
			RITMO							
			EQUILIBRIO	x		x		x		
			ORIENTACION	x						
			FERENCIACI							
			REACCIÓN	x		x		X		
			ADAPTACIÓN	x		x		x		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		x		X		
			VELOCIDAD	x		x		x		
			FLEXIBILIDAD	x		x		x		
			RESISTENCIA	x		x		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	NTOS PEDAG	x		x		x		
			POSICIONES	x		x				
			POSTURA	x		x		x		
			PEDALEO	x		x		x		
			CONDUCCIÓN					x		
			EJO DE AVAN							
			RC. DE HABIL	x		x		x		
			CIÓN DE OBS	x		x		x		
		RECREATIVO	S DE INTEGR	x		x		x		
			OS TRADICIO							
			DADES ARTI							
			NTOS RECREA	x		x				
			ALES RECRE							
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENT	x		x		x		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		x		x		

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE CICLOMONTAÑISMO

FIRMA FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE FÚQUENE
NIT: 899.999.323-3

DEPORTE, CULTURA Y TURISMO

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE FUQUENE

CERTIFICA QUE:

El instructor **CRISANTO SUAREZ PEÑA,** identificado con la cédula de ciudadanía **N° 79.166.854** de Ubaté, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO,** durante el período comprendido entre el de 1 de Diciembre al 24 de Diciembre del 2022, cumpliendo con sus obligaciones establecidas con su respectivo contrato.

La presente certificación se expide a los veintiséis (26) días del mes Diciembre de 2022.

MONICA ALEJANDRA TUNJANO BRICEÑO

Secretaría De Desarrollo Social

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE FÚQUENE
NIT: 899.999.323-3

DEPORTE, CULTURA Y TURISMO

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE FUQUENE

CERTIFICA QUE:

El instructor **CRISANTO SUAREZ PEÑA,** identificado con la cédula de ciudadanía **N° 79.166.854** de Ubaté, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO,** durante el tiempo de ejecución de su contrato cumplió y se encuentra a PAZ y SALVO con la Secretaria De Desarrollo Social.

La presente certificación se expide a los veintiséis (26) días del mes Diciembre de 2022.

MONICA ALEJANDRA TUNJANO BRICEÑO
Secretaría De Desarrollo Social

JUEGOS DEPORTIVOS Y PARADEPORTIVOS DE CUNDINAMARCA

me la juego por el DORADO

ACTA DE ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: _____

CARGO: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____

Nº	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
1	Wilson Rodriguez	3102737259	79169038	REFRIGERIO	Wilson R.
2	Edwin Bolletteros	3202744195	1076662509	REFRIGERIO	Edwin B.
3	Yeni Rodriguez	3104273057	1074888444	Refrigerio	
4	Edisan Rincon	3134107854	1076677162	Refrigerio	
5	Andrea Marcelo	3132069879	1074888153	Refrigerio	
6	Liliana Castillo	3204745078	1045567 54	Refrigerio	
7	Nubia Niño	3208205404	20865534	Refrigerio	
8	Nadally C. Cortés	3103283725	20.627.443	Refrigerio	
9	Leidy Arevalo Sierra	3222487367	1084770748	Refrigerio	
10	Juan Diego Parada	3185135594	1072.295.594	Refrigerio	
11	Hugo Leonardo Garcia	3115999647	1.076653802	Refrigerio	
12	Wilson Espinel	3209325660	79.171487	Refrigerio	Wilson Espinel
13	Wilman Pachón	3214568415	1076660931	REFRIGERIO	
14	Jose Antonio Gil	3227095948	1076637383	Refrigerio	
15	Javier Martinez	3193900044	80849404	Refrigerio	
16	Felipe Arbelaez Padilla	3224145119	1033682397	Refrigerio	
17	Nicolas Penagos	3006271427	1034661920	Refrigerio	Nicolas P.
18	Thamara Penagos	3212541899	1019992887	Refrigerio	Thamara Penagos
19	Fredy Chaves	3204533098	1076659344	Refrigerio	
20	Hugo A Carmón	3147765	3115296840	Refrigerio	
21	Fabian Collado	3107887365	1.076.656.014	Refrigerio	
22	Nicolas Villamil	3212659357	1007467470	Refrigerio	
23	Wilma Mendoza	3142732947	1076658682	Refrigerio	
24	Cindy Cardina Quiroga	3214551686	1076660671	Refrigerio	
25	Miguel Angel Ruiz	3023133647	1076665416	Refrigerio	
26	Cristian E Pachón A	3214204892	1076660429	Refrigerio	
27	Carlos Andrés Morales	3132544440	1076649271	Refrigerio	
28	Freddy Rebaque	3112065113	79167737	Refrigerio	
29	Yulitza Galvez	3219148513	1076666970	Refrigerio	
30	Felipe Sanchez	3214217021	1076660207	Refrigerio	FelipeS

JUEGOS DEPORTIVOS Y PARADEPORTIVOS DE CUNDINAMARCA

me la juego por el DORADO

ACTA DE ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: _____

CARGO: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____

N°	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
1	Juan Parra	3229098171	79.864.457	Refrigerio	
2	Edgar Gomez	3118651790	1076699307	Refrigerio	
3	Duban Cantero	3223544148	1076647947	Refrigerio	
4	Keinel David	3102504092	1076651690	Refrigerio	
5	Luis Miguel Espitia	3212342281	1076678856	Refrigerio	
6	Carlos Mario Duque	3224283855	1076653046	Refrigerio	
7	Mª Fernanda Gómez M.	3219785668	1076669530	Refrigerio	
8	Johan Parra	3224284205	1071648626	Refigerio	
9	isabella cuello	3178788809	32609909	refrigerio	
10	yeison barba	3112670509	1076663645	refrigerio	
11	Freddi bachan	3112670509	1076658972	refrigerio	
12	Sergio cabeza	3112670509	1076665272	refrigerio	
13	Marcela Nieto	3009805526	1076662365	refrigerio	Marcela N.
14	Joel Orosco	312 429 8068	1076656027	Refrigerio	
15	Alejandra Borda	3114509607	1076652612	Refrigerio	
16	Laura Castiblanco	3132318946	1077113301	Refrigerio	Laura.
17	Andrea Castro	3104345205	1076652957	Refrigerio	Andrea C.
18	Yharick pedraza	3208772732	1097096811	Refrigerio	
19	Angie Castiblanco	3132598176	1076647963	Refrigerio	
20	Mónica Sega Viño	3138797463	1077113792	Refrigerio	
21	Nancy Martinez	3213259078	39743.875	Refrigerio	
22	Nancy Niño	3212748981	39744834	Refigerio	
23	Freddy Serna	3208776491	79770209[illegible]	Refi	
24	Luigui Rocha	3203448321	1077022776	Refi	Luigui
25	Hector Mahecha	3204442112	79170298.	Refi	Hector
26	Nestor Niño	3204432123	1073022889[illegible]	Refi	Nestor
27	Ana Fnes Delgado	3204667032	21057766.	Refi	
28	Brandon Yesid	3112639291	3112639291	Refrigerio	
29	Leonardo Paez	3118719044	1076683788	Refigerio	
30	Juan Camilo Vargas	3209458112	1076663364	Refrigerio	

JUEGOS DEPORTIVOS Y PARADEPORTIVOS DE CUNDINAMARCA

me la juego por el DORADO

ACTA DE ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: _____

CARGO: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____

N°	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
1	Bibiana Gravia	3222521358	1076662082	Refrigerio	Bibiana G.
2	Brayan Rodriguez	1313498596	1010496606	Refrigerio	Brayan S.
3	Juana Carrasco	3229653148	1003880035	Refrigerio	Juana C.
4	Julian Forero	3196264341	1076667199	Refrigerio	Julian F.
5	Philip Ramirez	3124137625	1007098447	Refrigerio	Philip R.
6	Alexander Diaz	3112610559	79107804	Refrigerio	
7	Lothar Matus	3134078393	1076653410	Refrigerio	
8	Deivy Castañeda	3212129298	1076660050	Refrigerio	
9	Diego Bonilla	3204194296	1096.654.541	Refrigerio	
10	Agustin Salgado	3134380922	79'165036.	Refrigerio	Agustin S.
11	Yeferson Maldonado	3022427540	1076657210	Refrigerio	
12	Jair Rodriguez	3124593134	1076663829	Refrigerio	Jair R.
13	Juliana Moya S.	3219773271	1076670050	Refrigerio	
14	Diana Rodriguez	3213349757	1.073.384.028	Refrigerio	
15	Oscar Julian Peña	3217296499	1073384878	Refrigerio	
16	William David Fonseca	3142355618	1073384034	Refrigerio	
17	Maria Ramos Arcos	3224214569	79686715	Refrigerio	
18	Cristo Suárez	3125167736	79166854	Refrigerio	
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Municipio.