



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE SAN BERNARDO
OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN



EL COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTE Y LA RECREACIÓN
DE SAN BERNARDO

HACE CONSTAR:

Que **JOSÉ RODULFO TRIANA MURILLO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **82.395.500** de FUSAGASUGA presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO**, durante el período comprendido entre el *01 de agosto de 2021 al 31 de agosto de 2021*, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide los 31 día del mes de agosto de 2021.

Diego Fernando Mora Pulido
Coordinador De Deportes y Recreación

Calle 6 No. 3A -16/28 Tel.: 3104770250
E-mail: alcaldia@sanbernardo-cundinamarca.gov.co
Código Postal Urbano 252020 / Rural 252027-252028

NIT: 800093437-5



CUNDINAMARCA
"EL DORADO"
"LA LEYENDA VIVE!"

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
[f/CundinamarcaGob](#) [@CundinamarcaGob](#)
www.cundinamarca.gov.co

OBLIGACION · 4 FORMATO HORARIOS.

Autoguardado    FORMATO HORARIOS 2021 (1) - Guardado  Buscar Jose Rodolfo Triana   

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda Acrobat  Compartir  Comentarios

 Pegar Calibri 11 A⁺ A⁻     General  Formato condicional  Dar formato como tabla  Estilos de celda  Insertar  Eliminar  Formato   Ordenar y filtrar  Buscar y seleccionar  Ideas  Confidencialidad

Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos Celdas Edición Ideas Confidencialidad

E23   

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
5	MUNICIPIO:				SAN BERNARDO CUNDINAMARCA											
6	NOMBRE DEL FORMADOR:				JOSE RODOLFO TRIANA MURILLO											
7	HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES						
9	8:00 AM A 10:00 AM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO							
10		SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL	PARQUE PRINCIPAL							
11	10:00 AM A 12:00 AM	GRUPO						INICIACION	INICIACION							
12		SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL	PARQUE PRINCIPAL							
13	10:00 AM A 12:00 AM	GRUPO						FUNDAMENTACION		El día sábado se realiza actividad bicirecreativo o en su debido efecto los festivales						
14		SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL								
15	1:00 AM A 2:00 AM	GRUPO														
16		SEDE DE TRABAJO														
17		GRUPO					INICIACION	FUNDAMENTACION								
18	2:00 P.M. A 4:00 P.M.	SEDE DE TRABAJO					PARQUE PRINCIPAL	PARQUE PRINCIPAL								
19		GRUPO					FUNDAMENTACION									
20	4:00 P.M. A 6:00P.M.	SEDE DE TRABAJO					PARQUE PRINCIPAL									
21		GRUPO					PERFECCIONAMIENTO									
22	6:00 P.M. A 8:00 P.M.	SEDE DE TRABAJO					PARQUE PRINCIPAL									
23	NOMBRE MONITOR	RODOLFO TRIANA M. 														
24																
25																

Horarios y sitios de entrenamie 

Listo     70%

Escribe aquí para buscar         14:03 13/08/2021 



OBLIGACION · 3 FORMATO COBERTURA- POBLACION.

Autoguardado POBLACION - Guardado Buscar Jose Rodolfo Triana

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda Acrobat Compartir Comentarios

Portapapeles Fuente Calibri 11 Alineación Número Estilos Celdas Edición Ideas

INDEPORTES CUNDINAMARCA																
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA																
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO																
BENEFICIARI	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	1	4		1	3	1										5
7 AÑOS	3	2	3	0	2											5
8 AÑOS	3	2	3	0	2	0										5
9 AÑOS	2	1	2	0	1	0										3
10 AÑOS	4	5	3	1	4	1										9
11 AÑOS	8	2	5	3	2	0										10
12 AÑOS	2	4	2	0	4	0										6
13 AÑOS	6	1	5	1	1	0										7
14 AÑOS	0	0	0	0	0	0										0
15 AÑOS	1	2		1	2	0										3
16 AÑOS	1	0	1	0		0										1
17 AÑOS	1	0	0	1	0	0										1
TOTALES	32	23	24	6	21	2										55

GRUPO DE POBLACIÓN

Listo 70%

Escribe aquí para buscar

20:17 25/08/2021



CUNDINAMARCA
EL DORADO
LA LEYENDA VIVE!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
 /CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INICIACION

[illegible]

FUNDAMENTACION

Autoguardado

ASISTENCIA FUNDAMENTACION 2021... - Guardado

Buscar

Jose Rodolfo Triana

InicioInsertarDisposición de páginaFórmulasDatosRevisarVistaAyudaAcrobatCompartirComentarios

PegarFuenteAlineaciónNúmeroEstilosCeldasEdiciónIdeasConfidencialidad

Calibri10A^A_APorcentajeFormato condicionalDar formato como tablaEstilos de celdaInsertarEliminarFormatoOrdenar y filtrarBuscar y seleccionarIdeasConfidencialidad

AL32X✓fx=(AJ32*1)/AI32

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA																																						
INDEPORTES																																						
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA																																						
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION																																						
#	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES	
1	CEZAR DAVID ZAMBRANO MORENO W	3154491377	1				1	1	1						1	1	1	1				0	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	92%
2	JEFFERSON SANTIAGO BOMHOREZ BUITRAGO - H	3204444472	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%
3	JUAN PABLO DEL PARRAL TORRES H	3203980916	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%
4	MARIA CAMILA ALLEJO VIVAS D	3204444472	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%
5	YHOAN ENRIQUE MUÑOZ D	3045549450	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%
6	LIZBETH OLIVERA H	3156449514	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%
7	ALISON YIRETH MUÑOZ RODRIGUEZ W	3216211617	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%
8	CARLOS JOSE GARCIA TRIANA D	3140271712	1				1	1	1						0	0	0					1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	77%
9	JUAN CARLOS VIVAS H	3155164412	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%
10	ETER ALEXANDER MARQUEZ H	3103111155	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%
11	LINDA VALENTINA GUTIERRES RICO D	3104344622	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%
12	JUAN DIEGO CASTILLO VIVAS W	3204444472	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%
13	PAULA CAMILA CHAVEZ SEGURA W	3154617426	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%
14	LEONARDO CAROLINA CHAVEZ VIVAS D	3154617426	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%
15	OLIVERA SANTIAGO GUTIERRES GOMEZ W	3154044444	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%
16	DAVID SANTIAGO LITIANO MORENO W	3044233445	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%
17	MADRID ALEXANDRA BEJARANO BOJACA W	3121981944	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%
18	MARIA JOSE VEGA OSPINA D	3154449510	1				1	0	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	92%
19	MICHAEL ESTHEN MUÑOZ SILVA H	3044531771	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%
20	ARI CAROLINA PEDRAZA RICO H	3227214444	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%
21	OLIVERA SANTIAGO GUTIERRES GOMEZ W	3154044444	1				0	1	1						1	1	1	1				1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	49%
22	JUAN SEBASTIAN HILA W	3154331944	0				1	1	1						0	1	0					0	0	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	42%
23	JUAN CAMILA FERNANDEZ QUEVARA W	3226413127	1				0	1	1						0	0	0					1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	46%
24	SHARIT SANCHEZ MARQUEZ H	3114621440	1				1	1	1						0	0	0					1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	54%
25	OSCAR DAVID ROJAS RATTIN W	3154617175	0				1	1	1						1	1	1					1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	92%
26	ANDRES FELIX BARBOSA GARCIBELLO H	3214641426	0				1	1	1						1	1	1					1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	92%
27	BRIANNA HIA TORRES RICO W	3070507002	1				1	0	1						0	0	0					0	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	42%
28	SANTIAGO B. BUITRAGO H	3202227343	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	90%

CONTROL DE ASISTENCIAPromedio: 81% Recuento: 2 Suma: 162%

Lista

Escribe aquí para buscar

Promedio: 81% Recuento: 2 Suma: 162%

20:12 25/08/2021



[illegible]

OBLIGACION 14. ACTIVIDADES DE APOYO.

 **DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA**
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
I.E.D ESCUELA NORMAL SUPERIOR
SAN BERNARDO CUNDINAMARCA
JORNADA DIURNA

Aprobada según Resolución No. 000474 del 23 de Enero de 2019, por medio de la cual se resuelve La solicitud de Autorización y Funcionamiento del Programa de Formación Complementaria, Para ser ofrecido en el Municipio de San Bernardo, metodología presencial.
El funcionamiento del Programa de Formación Complementaria por un término de 8 años.
Código DANE 125649000015 - Código ICFES 00911-8 - NIT.890.680.029-9

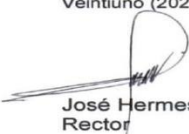
EL SUSCRITO RECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL ESCUELA NORMAL SUPERIOR EN SAN BERNARDO CUNDINAMARCA.

HACE CONSTAR QUE:

ANDRES FELIPE BARBOSA GARIBELLO, identificado con Tarjeta de Identidad N°**1070752344**, se encuentra Matriculada en la Institución Educativa Departamental, Escuela Normal Superior en San Bernardo Cundinamarca, cursando los estudios correspondientes al Grado Sexto (6.1), de Educación Básica Secundaria, está activo y también tiene el aval, de la Institución para participar en los juegos inter colegiados, 2021, en la modalidad de Atletismo.

La presente Constancia, se expide a solicitud de la interesada para certificar estudios, en la Institución, Permanencia en el Municipio y realizar trámites personales.

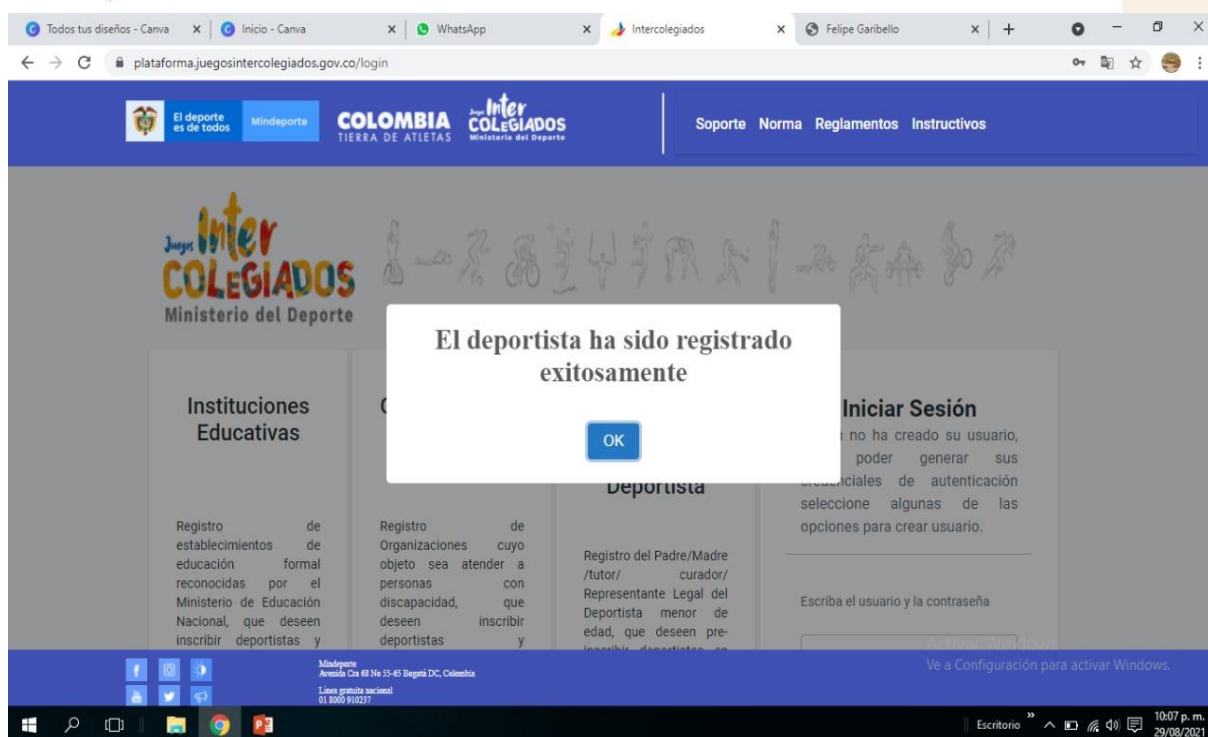
Dada en la Institución Educativa Departamental Escuela Normal Superior en San Bernardo Cundinamarca, a los veinticinco (25) días del mes de Agosto del año Dos Mil Veintiuno (2021).-


José Hermes Vega
Rector

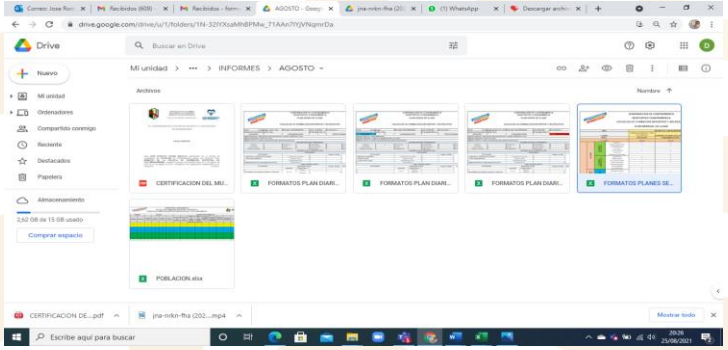
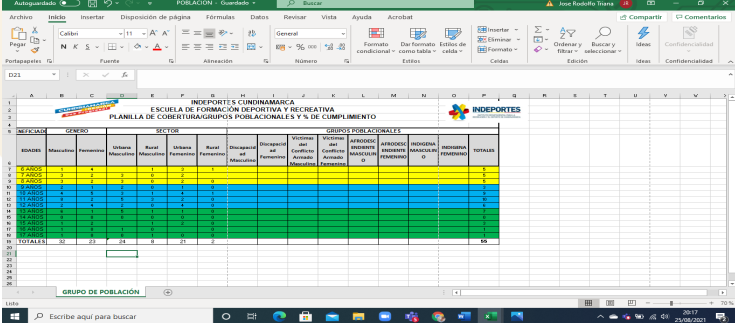
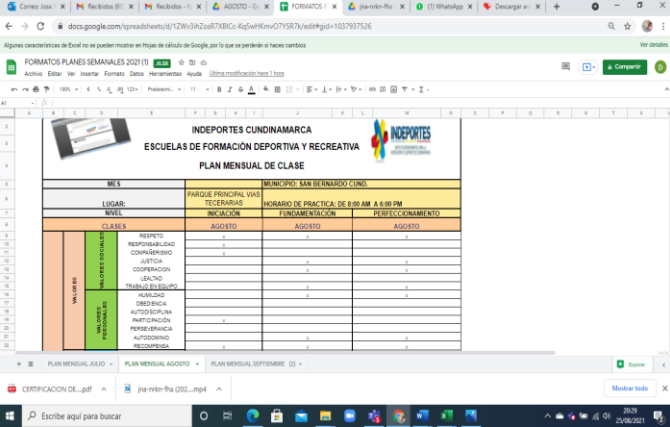
Revisor y Elaboró:
Piedad Viqueza Contreras
Aux. Adm. Secretario Académico
Cel. 312 1307111 y 311 2356862

NOTA: Según Artículo 11° del Decreto 2150 del 5 de Diciembre de 1995, este Certificado NO requiere de Sellos"

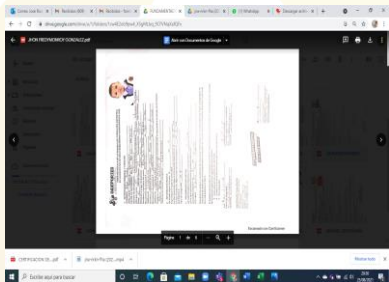
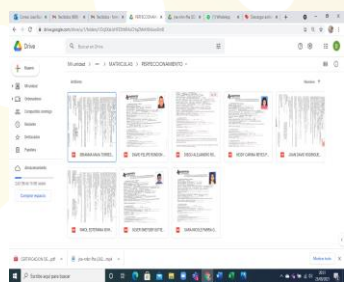
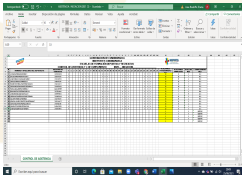
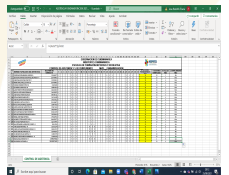
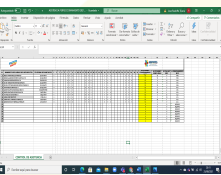
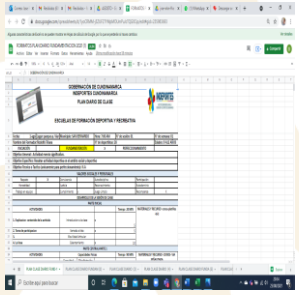
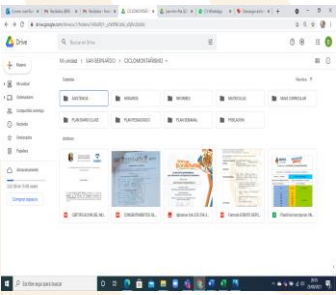
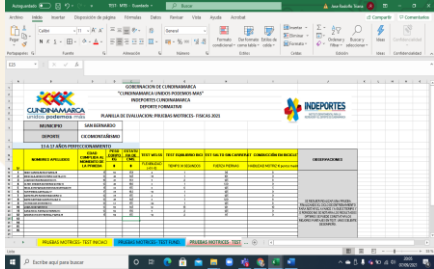
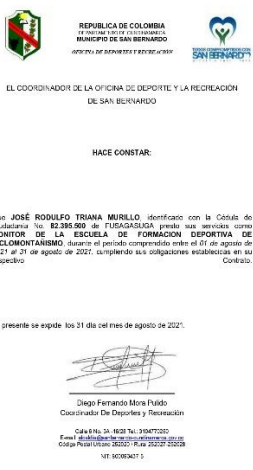
Vereda San Miguel Bajo, Km. 1 Vía la Unchia - Cel: 3214919024, Email: norsanber@gmail.com



EVIDENCIAS -FOTOGRAFICAS DEL INFORME DE SUPERVISON MES: DE AGOSTO
FORMADOR: JOSE RODULFO TRIANA CICLO- MONTAÑISMO

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
# 1	
# 2	
#3	
#4	

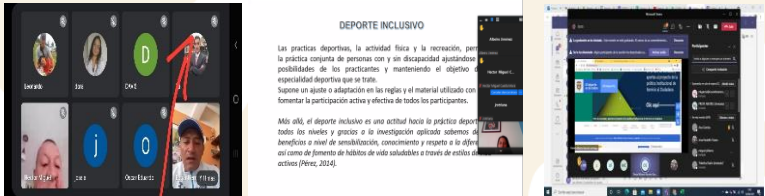
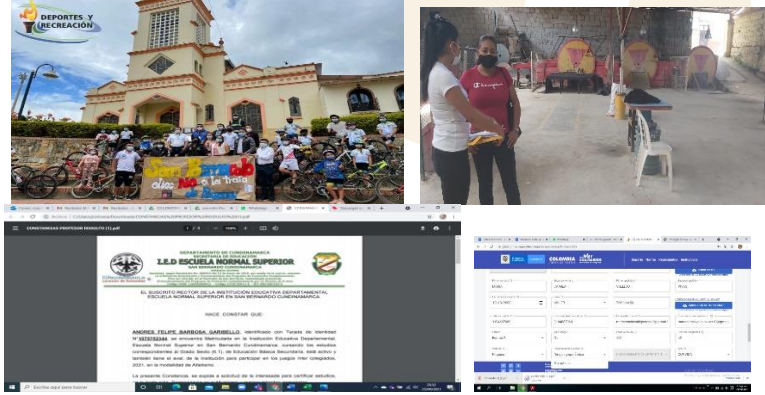
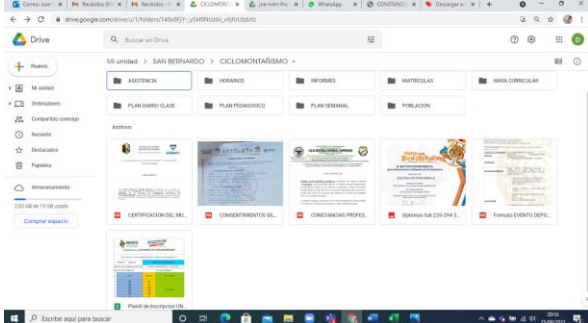


#5	 
#6	  
#7	 
#8	 
#9	 <p>REPUBLICA DE COLOMBIA MINISTERIO DE EDUCACIÓN MUNICIPIO DE SAN BENITO</p> <p>EL COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE SAN BENITO</p> <p>HACE CONSTAR:</p> <p>Que JOSÉ RODOLFO TRIANA MURILLO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 90.395.590 de FUNDACIÓN, presta sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO durante el periodo comprendido entre el 01 de agosto de 2021 al 31 de agosto de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.</p> <p>La presente se expide los 31 días del mes de agosto de 2021.</p> <p> Diego Fernando Mira Pardo Coordinador De Deportes y Recreación</p> <p>Calle 6 No. 34-1020 Tel. 319477220 Email: dmirapardo@cundinamarca.gov.co Código Postal: 111321-111321-111321 NIT: 90064011</p>



CUNDINAMARCA
"EL DORADO"
¡LA LEYENDA VIVE!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
@CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

#10	
#11	
#12	
#13	
#14	
#15	



EVIDENCIAS -FOTOGRAFICAS SECCIONES DE ENTRENAMIENTO MES: DE JULIO

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA				
FORMADOR		JOSE RODULFO TRIANA MURILLO		
DEPORTE		CICLOMONTAÑISMO		
MUNICIPIO		SAN BERNARDO CUND.		
NIVEL		INCIACION		
SITIO DE ENTRENAMIENTO		PARQUE PRINCIPAL- CAMPO DEPORTIVO		
SESIONES	AGOSTO			2021
EVIDENCIA FOTOGRAFICA		DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES		
				
				



FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA			
FORMADOR		JOSE RODULFO TRIANA MURILLO	
DEPORTE		CICLOMONTAÑISMO	
MUNICIPIO		SAN BERNARDO CUND.	
NIVEL		FUNDAMENTACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO		PARQUE PRINCIPAL- CAMPO DEPORTIVO	
SESIONES	AGOSTO		2021
EVIDENCIA FOTOGRAFICA		DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES	
			
			

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA					
FORMADOR			JOSE RODULFO TRIANA MURILLO		
DEPORTE			CICLOMONTAÑISMO		
MUNICIPIO			SAN BERNARDO CUND.		
NIVEL			PERFECCIONAMIENTO		
SITIO DE ENTRENAMIENTO			PARQUE PRINCIPAL- CAMPO DEPORTIVO		
SESIONES	AGOSTO				2021
EVIDENCIA FOTOGRAFICA			DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES		
					
					



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



INDEPORTES
INSTITUTO DE FOMENTO DEPORTIVO PARA LA REGIÓN DE CUNDINAMARCA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES		MUNICIPIO: SAN BERNARDO CUND.	
LUGAR:		PARQUE PRINCIPAL VÍAS TECERARIAS	HORARIO DE PRÁCTICA: DE 8:00 AM A 6:00 PM
NIVEL		INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN
CLASES		AGOSTO	AGOSTO
VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO	x
		RESPONSABILIDAD	x
		COMPAÑERISMO	x
		JUSTICIA	x
		COOPERACION	x
	VALORES PERSONALES	LEALTAD	x
		TRABAJO EN EQUIPO	x
		HUMILDAD	x
		OBEEDIENCIA	x
		AUTODISCIPLINA	x
PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	
		MOVILIDAD ARTICULAR	
	DESARROLLO MOTRIZ	CALENTAMIENTO	
		ACOPLO	
		RITMO	x
		EQUILIBRIO	x
		ORIENTACION	x
		DIFERENCIACION	x
		REACCIÓN	x
		ADAPTACIÓN	x
PARTE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x
		VELOCIDAD	x
		FLEXIBILIDAD	x
		RESISTENCIA	x
	ELEMENTOS TÉCNICOS	PEDALEO	x
		CADENCIA	x
		EQUILIBRIO-EST- DINA	x
		POSTURA	x
	ELEMENTOS TÁCTICOS	TEC. ASENSO	x
		TEC. DESCENSO	x
FRENADO		x	
FRENADO		x	
RECREATIVO	FUGAS	x	
	RITMOS	x	
	JUEGOS DE INTEGRACION	x	
	JUEGOS TRADICIONALES	x	
PARTE FINAL	FINAL	ACTIVIDADES ARTÍSTICAS	x
		CIRCUITOS RECREATIVOS	x
	ESTIRAMIENTO	FESTIVALES RECREATIVOS	x
		ESTIRAMIENTO	x
		RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE	x
		(VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x
			x
			x
			x
			x

FIRMA FORMADOR:



**NIVEL: INICIACION**

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL					ESTATURA DE PIE					ESTATURA SENTADO					ENVERGADURA				
				KG					CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:
1		LUCIANA PINEDA RAMIREZ 8	8	2	5	:		1	3	2	:		6	1		:		8	9		:		
2		DULCE MARIA ACERO ROJAS 7	7	2	7	:		1	2	5	:		5	5		:		7	8		:		
3		JUAN PABLO SOACHA ALVAREZ 8	7	2	1	:		1	2	5	:		5	5		:		6	8		:		
4		CARLOS ARAQUE PAREDES 7	6	2	5	:		1	2	8	:		5	5		:		5	5		:		
5		ROGER CRISTBAL MARTINEZ CASAS 6	6	2	0	:		1	1	9	:		5	5		:		5	6		:		
6		SARA VALENTINA CHAVEZ SEGURA 08	8	2	0	:		1	1	9	:		5	8		:		4	8		:		
7		PABLO ALEJANDRO HERREA 7	7	2	8	:		1	2	3	:		5	9		:		5	5		:		
8		BRAYAN FELIPE PEDRAZA RICO 8	8	2	3	:		1	2	4	:		5	4		:		5	0		:		
9		LUIS ANGUEL DIAZ CASTILLO 7	7	1	2	:		1	1	1	:		5	2		:		5	0		:		
10		MARIA ALEJANDRA ALDANA TRIANA 6	6	2	9	:		1	0	5	:		4	8		:		4	9		:		
11		SALOME URIBE GUTIERREZ 6	7	1	1	:		1	1	0	:		5	0		:		4	7		:		
12		HELLEN JULIEK PUENTES VALDERRAMA 7	7	1	1	:		1	1	0	:		5	0		:		4	7		:		
13		SARA VALENTINA PEDRAZA RICO 6	6	2	4	:		1	3	0	:		6	0		:		5	5		:		
14		SHARLOT RODRIGUEZ RINCON 6	6	3	0	:		1	0	0	:		5	6		:		4	7		:		
15		JUAN ESTEBAN CRUZ MORENO	8	1	1	:		1	1	5	:		5	5		:		4	7		:		
16						:					:				:					:			
17						:					:				:					:			
18						:					:				:					:			
19						:					:				:					:			
20						:					:				:					:			
21						:					:				:					:			
22						:					:				:					:			
23						:					:				:					:			
24						:					:				:					:			
25						:					:				:					:			
26						:					:				:					:			
27						:					:				:					:			
28						:					:				:					:			
29						:					:				:					:			
30						:					:				:					:			
31						:					:				:					:			
MUNICIPIO EVALUADO:			SAN BERNARDO CICLOMONTAÑISMO																				
COORDINADOR MOTRIZ:			RODOLFO TRIANA																				

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INCIACION

	NUMERO				NOMBRES Y APELLIDOS				EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
										TIEMPO			TIEMPO		
										MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1					LUCIANA PINEDA RAMIREZ 8				8		6	45		6	43
2					DULCE MARIA ACERO ROJAS 7				7		7	30		7	30
3					JUAN PABLO SOACHA ALVAREZ 8				7		5	58		5	54
4					CARLOS ARAQUE PAREDES 7				6		8	33		8	31
5					ROGER CRISTBAL MARTINEZ CASAS 6				6		6	45		6	43
6					SARA VALENTINA CHAVEZ SEGURA 08				8		6	23		6	20
7					PABLO ALEJANDRO HERREA 7				7		6	35		6	30
8					BRAYAN FELIPE PEDRAZA RICO 8				8		5	57		5	45
9					LUIS ANGUEL DIAZ CASTILLO 7				7		6	32		6	30
10					MARIA ALEJANDRA ALDANA TRIANA 6				6		8	15		8	12
11					SALOME URIBE GUTIERREZ 6				7		9	10		9	12
12					HELLEN JULIEK PUENTES VALDERRAMA 7				7		6	13		6	11
13					SARA VALENTINA PEDRAZA RICO 6				6		6	22		6	21
14					SHARLOT RODRIGUEZ RINCON 6				6		9	12		9	11
15					JUAN ESTEBAN CRUZ MORENO				8		7	19		7	14
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															
31															
32															
33															
34															
35															
36															
37															
38															
39															
MUNICIPIO EVALUADO:									SAN BERNARDO CICLOMONTAÑISMO						
COORDINADOR MOTRIZ:									RODOLFO TRIANA						



NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA					S. VERTICAL 1 INTENTO					S. VERTICAL 2 INTENTO				
				INICIAL					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#
1		LUCIANA PINEDA RAMIREZ 8	8	1	3	2	:			2	5	:			2	7	:	
2		DULCE MARIA ACERO ROJAS 7	7	1	2	5	:			2	0	:			2	1	:	
3		JUAN PABLO SOACHA ALVAREZ 8	7	1	2	5	:			2	9	:			2	9	:	
4		CARLOS ARAQUE PAREDES 7	6	1	2	8	:			1	6	:			1	7	:	
5		ROGER CRISTBAL MARTINEZ CASAS 6	6	1	1	9	:			1	5	:			1	6	:	
6		SARA VALENTINA CHAVEZ SEGURA 08	8	1	1	9	:			2	1	:			2	3	:	
7		PABLO ALEJANDRO HERREA 7	7	1	2	3	:			2	7	:			2	8	:	
8		BRAYAN FELIPE PEDRAZA RICO 8	8	1	2	4	:			2	7	:			2	8	:	
9		LUIS ANGUEL DIAZ CASTILLO 7	7	1	1	1	:			2	0	:			2	3	:	
10		MARIA ALEJANDRA ALDANA TRIANA 6	6	1	0	5	:			1	5	:			1	6	:	
11		SALOME URIBE GUTIERREZ 6	7	1	1	0	:			1	7	:			1	9	:	
12		HELLEN JULIEK PUENTES VALDERRAMA 7	7	1	1	0	:			1	8	:			1	8	:	
13		SARA VALENTINA PEDRAZA RICO 6	6	1	3	0	:			1	1	:			1	2	:	
14		SHARLOT RODRIGUEZ RINCON 6	6	1	0	0	:			1	0	:			1	4	:	
15		JUAN ESTEBAN CRUZ MORENO	8	1	1	5	:			1	2	:			1	4	:	
16							:					:					:	
17							:					:					:	
18							:					:					:	
19							:					:					:	
20							:					:					:	
21							:					:					:	
22							:					:					:	
23							:					:					:	
24							:					:					:	
25							:					:					:	
MUNICIPIO EVALUADO:			SAN BERNARDO CICLOMONTAÑISMO															
COORDINADOR MOTRIZ:			RODOLFO TRIANA															



NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#
1		LUCIANA PINEDA RAMIREZ 8	8	1	2	0	:		1	2	0	:			1	9	:	
2		DULCE MARIA ACERO ROJAS 7	7	1	0	0	:		1	0	0	:			1	1	:	
3		JUAN PABLO SOACHA ALVAREZ 8	7	1	1	4	:		1	1	4	:			1	8	:	
4		CARLOS ARAQUE PAREDES 7	6	1	2	4	:		1	2	4	:			2	6	:	
5		ROGER CRISTBAL MARTINEZ CASAS 6	6	1	1	7	:		1	1	7	:			1	9	:	
6		SARA VALENTINA CHAVEZ SEGURA 08	8	1	1	8	:		1	1	8	:			1	9	:	
7		PABLO ALEJANDRO HERREA 7	7	1	2	0	:		1	2	0	:			2	1	:	
8		BRAYAN FELIPE PEDRAZA RICO 8	8	1	2	0	:		1	2	0	:			2	1	:	
9		LUIS ANGUEL DIAZ CASTILLO 7	7	1	9	3	:			3	3	:			3	3	:	
10		MARIA ALEJANDRA ALDANA TRIANA 6	6	1	4	0	:			4	0	:			4	1	:	
11		SALOME URIBE GUTIERREZ 6	7	1	6	0	:			4	0	:			4	4	:	
12		HELLEN JULIEK PUENTES VALDERRAMA 7	7	1	6	0	:			4	0	:			4	2	:	
13		SARA VALENTINA PEDRAZA RICO 6	6	1	0	0	:		1	2	2	:			2	3	:	
14		SHARLOT RODRIGUEZ RINCON 6	6	1	5	0	:			5	0	:			5	0	:	
15		JUAN ESTEBAN CRUZ MORENO	8	1	9	0	:			5	0	:			5	1	:	
16							:					:					:	
17							:					:					:	
18							:					:					:	
19							:					:					:	
20							:					:					:	
21							:					:					:	
MUNICIPIO EVALUADO:			SAN BERNARDO CICLOMONTAÑISMO															
COORDINADOR MOTRIZ			RODOLFO TRIANA M.															



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO			UNICO INTENTO				
				20 MTS			50 MTS				
				SEG	:	1/100	SEG	:	1/100		
1	1	LUCIANA PINEDA RAMIREZ 8	8	0	8	:		2	5	:	
2	2	DULCE MARIA ACERO ROJAS 7	7	0	9	:		3	0	:	
3	3	JUAN PABLO SOACHA ALVAREZ 8	7	0	8	:		2	4	:	
4	4	CARLOS ARAQUE PAREDES 7	6	0	7	:		2	0	:	
5	5	ROGER CRISTBAL MARTINEZ CASAS 6	6	0	9	:		3	3	:	
6	6	SARA VALENTINA CHAVEZ SEGURA 08	8	0	9	:		3	1	:	
7	7	PABLO ALEJANDRO HERREA 7	7	0	8	:		2	6	:	
8	8	BRAYAN FELIPE PEDRAZA RICO 8	8	0	7	:		2	1	:	
9	9	LUIS ANGUEL DIAZ CASTILLO 7	7	0	8	:		2	3	:	
10	10	MARIA ALEJANDRA ALDANA TRIANA 6	6	0	10	:		3	3	:	
11	11	SALOME URIBE GUTIERREZ 6	7	0	11	:		3	6	:	
12	12	HELLEN JULIEK PUENTES VALDERRAMA 7	7	0	8	:		2	7	:	
13	13	SARA VALENTINA PEDRAZA RICO 6	6	0	9	:		3	5	:	
14	14	SHARLOT RODRIGUEZ RINCON 6	6	0	11	:		3	9	:	
15	15	JUAN ESTEBAN CRUZ MORENO	8	0	8	:		2	8	:	
16					:				:		
17					:				:		
18					:				:		
19					:				:		
20					:				:		
21					:				:		
22					:				:		
MUNICIPIO EVALUADO:			SAN BERNARDO CICLOMONTAÑISMO								
COORDINADOR MOTRIZ			RODOLFO TRIANA M.								



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST WELSS		
				INTENTO 1	INTENTO 2	# RECORRIDOS REALIZADOS
1		LUCIANA PINEDA RAMIREZ 8	8	8	7	
2		DULCE MARIA ACERO ROJAS 7	7	9	7	
3		JUAN PABLO SOACHA ALVAREZ 8	7	-1	-1	
4		CARLOS ARAQUE PAREDES 7	6	4	3	
5		ROGER CRISTBAL MARTINEZ CASAS 6	6	-4	-3	
6		SARA VALENTINA CHAVEZ SEGURA 08	8	1	1	
7		PABLO ALEJANDRO HERREA 7	7	0	0	
8		BRAYAN FELIPE PEDRAZA RICO 8	8	-3	-3	
9		LUIS ANGUEL DIAZ CASTILLO 7	7	-8	-8	
10		MARIA ALEJANDRA ALDANA TRIANA 6	6	-14	-14	
11		SALOME URIBE GUTIERREZ 6	7	0	-1	
12		HELLEN JULIEK PUENTES VALDERRAMA 7	7	0	-1	
13		SARA VALENTINA PEDRAZA RICO 6	6	-3	-3	
14		SHARLOT RODRIGUEZ RINCON 6	6	0	0	
15		JUAN ESTEBAN CRUZ MORENO	8	-1	-1	
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
MUNICIPIO EVALUADO:			SAN BERNARDO CUNDINAMARCA			
COORDINADOR MOTRIZ:			RODOLFO TRIANA M.			



	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA					S. VERTICAL 1 INTENTO					S. VERTICAL 2 INTENTO				
				INICIAL					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#
1		CESAR DAVID ZAMBRANO MORENO 10	10	145			:			5	5	:			5	8	:	
2		JEFERSON SANTIAGO BOHORQUEZ BUITRAGO	11	151			:			5	7	:			5	9	:	
3		JUAN PABLO BELTRAN CANTOR 11	11	140			:			5	0	:			5	0		
4		MARIA CAMILA VALLEJO VIVAS 12	12	147			:			5	0	:			5	0	:	
5		YHOHAN ESNEIDER MUÑOZ 12	12	145			:			5	2	:			5	2	:	
6		LIZ XIMENA OLAYA AVILA -10	10	154			:			6	1	:			6	1	:	
7		ALISON YIRETH MUÑOZ RODRIGUEZ 10	10	133			:			6	3	:			6	3	:	
8		CARLOS JOSE GARCIA TRIANA 12	12	140			:			5	0	:			5	0	:	
9		JUAN CAMILO MORA MOLINA 11	11	141			:			5	9	:			5	9	:	
10		EVER ALEXANDER MARQUEZ 11	11	152			:			6	0	:			6	0	:	
11		LINDA VALENTINA GUTIERRES RICO 12	12	143			:			5	5	:			5	5	:	
12		JUAN DIEGO CASTILLO VIVAS 9	9	149			:			5	5	:			5	5	:	
13		PAULA CAMILA CHAVEZ SEGURA 10	10	132			:			4	5	:			4	5	:	
14		LAURA CAROLINA CHAVEZ VIVAS 12	12	134			:			5	5	:			5	5	:	
15		DILAN SANTIAGO GUTIERREZ GOMEZ -9	9	135			:			4	5	:			4	5	:	
16		DAVID SANTIAGO LIEVANO MORENO 10	10	160			:			6	4	:			6	4	:	
17		MAIDI ALEJANDRA BEJARANO BOJACA 10	10	141			:			5	0	:			5	0	:	
18		MARIA JOSE VEGA OSPINA 12	12	139			:			4	9	:			4	9	:	
19		MICHAEL ESTIVEN MUÑOZ SILVA 11	11	148			:			5	5	:			5	5	:	
20		ANI CAMILA PEDRAZA RICO 11	11	144			:			5	6	:			5	6	:	
21		DILAN FERNANDO LANDAZURI TORRES -11	11	144			:			5	5	:			5	5	:	
22		JUAN SEBASTIAN AVILA -10	10	139			:			4	0	:			4	0	:	
23		JUANA CAMILA FERNANDEZ GUEVARA - 10	10	139			:			4	5	:			4	5	:	
24		SHARIT SANCHEZ MARQUEZ- 11	11	140			:			5	5	:			5	5	:	
25		OSCAR DAVID ROJAS RATIVA- 10	10	139			:			4	9	:			4	9	:	
26		ANDRES FEIPE BARBOSA GARIBELLO - 11	11	143			:			5	0	:			5	0	:	
27		BRIANA MAIA TORRES REY- 9	9	148			:			5	6	:			5	6	:	
28		SANTIAGO B. BUITRAGO-11	11	125			:			4	0	:			4	0	:	
29							:					:					:	
30							:					:					:	
31							:					:					:	
32							:					:					:	
33							:					:					:	
34							:					:					:	
MUNICIPIO EVALUADO:			SAN BERNARDO CICLOMONTAÑISMO															
COORDINADOR MOTRIZ:			RODOLFO TRIANA M.															



NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL						S. HORIZONTAL 1 INTENTO						S. HORIZONTAL 2 INTENTO					
				CMS.						CMS.						CMS.					
				#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	
1		CESAR DAVID ZAMBRANO MORENO 10	10	150			:		1	5	0	:		152			:				
2		JEFERSON SANTIAGO BOHORQUEZ BUITRAGO- 11	11	138			:		1	3	8	:		140			:				
3		JUAN PABLO BELTRAN CANTOR 11	11	147			:		1	4	7	:		125			:				
4		MARIA CAMILA VALLEJO VIVAS 12	12	110			:		1	1	0	:		129			:				
5		YHOHAN ESNEIDER MUÑOZ 12	12	115			:		1	1	5	:		120			:				
6		LIZ XIMENA OLAYA AVILA -10	10	154			:		1	5	4	:		158			:				
7		ALISON YIRETH MUÑOZ RODRIGUEZ 10	10	120			:		1	2	0	:		125			:				
8		CARLOS JOSE GARCIA TRIANA 12	12	119			:		1	1	9	:		123			:				
9		JUAN CAMILO MORA MOLINA 11	11	111			:		1	1	1	:		115			:				
10		EVER ALEXANDER MARQUEZ 11	11	120			:		1	2	0	:		134			:				
11		LINDA VALENTINA GUTIERRES RICO 12	12	124			:		1	2	4	:		135			:				
12		JUAN DIEGO CASTILLO VIVAS 9	9	122			:		1	2	2	:		130			:				
13		PAULA CAMILA CHAVEZ SEGURA 10	10	124			:		1	2	4	:		128			:				
14		LAURA CAROLINA CHAVEZ VIVAS 12	12	122			:		1	2	2	:		127			:				
15		DILAN SANTIAGO GUTIERREZ GOMEZ -9	9	130			:		1	3	0	:		135			:				
16		DAVID SANTIAGO LIEVANO MORENO 10	10	125			:		1	2	5	:		128			:				
17		MAIDI ALEJANDRA BEJARANO BOJACA 10	10	115			:		1	1	5	:		120			:				
18		MARIA JOSE VEGA OSPINA 12	12	126			:		1	2	6	:		130			:				
19		MICHAEL ESTIVEN MUÑOZ SILVA 11	11	130			:		1	3	0	:		135			:				
20		ANI CAMILA PEDRAZA RICO 11	11	140			:		1	4	0	:		145			:				
21		DILAN FERNANDO LANDAZURI TORRES -11	11	125			:		1	2	5	:		128			:				
22		JUAN SEBASTIAN AVILA -10	10	126			:		1	2	6	:		128			:				
23		JUANA CAMILA FERNANDEZ GUEVARA - 10	10	125			:		1	2	5	:		131			:				
24		SHARIT SANCHEZ MARQUEZ- 11	11	115			:		1	1	5	:		125			:				
25		OSCAR DAVID ROJAS RATIVA- 10	10	154			:		1	5	4	:		158			:				
26		ANDRES FEIPE BARBOSA GARIBELLO - 11	11	127			:		1	2	7	:		132			:				
27		BRIANA MAIA TORRES REY- 9	9	154			:		1	5	4	:		160			:				
28		SANTIAGO B. BUITRAGO-11	11	132			:		1	3	2	:		133			:				
29							:					:					:				
30							:					:					:				
31							:					:					:				
32							:					:					:				
MUNICIPIO EVALUADO:				SAN BERNARDO CICLOMONTAÑISMO																	
COORDINADOR MOTRIZ				RODOLFO TRIANA M.																	



	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO				UNICO INTENTO					
				20 MTS				50 MTS					
				SEG	:	1/100		SEG	:	1/100			
1		CESAR DAVID ZAMBRANO MORENO 10	10		6	:	1	2		6	:	1	0
2		JEFERSON SANTIAGO BOHORQUEZ BUITRAGO- 11	11		5	:	0	1		5	:	0	0
3		JUAN PABLO BELTRAN CANTOR 11	11		5	:	0	4		5	:	0	0
4		MARIA CAMILA VALLEJO VIVAS 12	12		6	:	1	2		6	:	1	0
5		YHOHAN ESNEIDER MUÑOZ 12	12		6	:	0	8		6	:	0	0
6		LIZ XIMENA OLAYA AVILA -10	10		5	:	0	9		5	:	0	0
7		ALISON YIRETH MUÑOZ RODRIGUEZ 10	10		5	:	0	5		5	:	0	0
8		CARLOS JOSE GARCIA TRIANA 12	12		5	:	0	7		5	:	0	0
9		JUAN CAMILO MORA MOLINA 11	11		6	:	0	9		6	:	0	0
10		EVER ALEXANDER MARQUEZ 11	11		5	:	0	9		5	:	0	0
11		LINDA VALENTINA GUTIERRES RICO 12	12		6	:	1	1		6	:	1	0
12		JUAN DIEGO CASTILLO VIVAS 9	9		5	:	2	2		5	:	2	0
13		PAULA CAMILA CHAVEZ SEGURA 10	10		6	:	0	2		6	:	0	0
14		LAURA CAROLINA CHAVEZ VIVAS 12	12		5	:	0	3		5	:	0	3
15		DILAN SANTIAGO GUTIERREZ GOMEZ -9	9		6	:	0	5		6	:	0	5
16		DAVID SANTIAGO LIEVANO MORENO 10	10		5	:	1	4		5	:	1	0
17		MAIDI ALEJANDRA BEJARANO BOJACA 10	10		6	:	3	4		6	:	3	0
18		MARIA JOSE VEGA OSPINA 12	12		7	:	0	3		7	:	0	0
19		MICHAEL ESTIVEN MUÑOZ SILVA 11	11		7	:	0	2		7	:	0	0
20		ANI CAMILA PEDRAZA RICO 11	11		6	:	2	3		6	:	2	0
21		DILAN FERNANDO LANDAZURI TORRES -11	11		5	:	6	0		5	:	6	0
22		JUAN SEBASTIAN AVILA -10	10		6	:	1	2		6	:	1	0
23		JUANA CAMILA FERNANDEZ GUEVARA - 10	10		7	:	0	4		7	:	0	0
24		SHARIT SANCHEZ MARQUEZ- 11	11		5	:	7	2		5	:	7	0
25		OSCAR DAVID ROJAS RATIVA- 10	10		6	:	6	5		6	:	6	0
26		ANDRES FEIPE BARBOSA GARIBELLO - 11	11		7	:	0	3		7	:	0	3
27		BRIANA MAIA TORRES REY- 9	9		5	:	8	1		5	:	8	0
28		SANTIAGO B. BUITRAGO-11	11		6	:	8	0		6	:	7	6
29						:					:		
30						:					:		
31						:					:		
32						:					:		
33						:					:		
34						:					:		
MUNICIPIO EVALUADO:			SAN BERNARDO CICLOMONTAÑISMO										
COORDINADOR MOTRIZ			RODOLFO TRIANA M.										



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST EQUILIBRIO	
				TIEMPO 30 SEG.	
1		CESAR DAVID ZAMBRANO MORENO 10	10	3	
2		JEFERSON SANTIAGO BOHORQUEZ BUITRAGO- 11	11	2	
3		JUAN PABLO BELTRAN CANTOR 11	11	1	
4		MARIA CAMILA VALLEJO VIVAS 12	12	2	
5		YHOHAN ESNEIDER MUÑOZ 12	12	1	
6		LIZ XIMENA OLAYA AVILA -10	10	2	
7		ALISON YIRETH MUÑOZ RODRIGUEZ 10	10	1	
8		CARLOS JOSE GARCIA TRIANA 12	12	2	
9		JUAN CAMILO MORA MOLINA 11	11	1	
10		EVER ALEXANDER MARQUEZ 11	11	2	
11		LINDA VALENTINA GUTIERRES RICO 12	12	2	
12		JUAN DIEGO CASTILLO VIVAS 9	9	2	
13		PAULA CAMILA CHAVEZ SEGURA 10	10	1	
14		LAURA CAROLINA CHAVEZ VIVAS 12	12	4	
15		DILAN SANTIAGO GUTIERREZ GOMEZ -9	9	2	
16		DAVID SANTIAGO LIEVANO MORENO 10	10	1	
17		MAIDI ALEJANDRA BEJARANO BOJACA 10	10	4	
18		MARIA JOSE VEGA OSPINA 12	12	2	
19		MICHAEL ESTIVEN MUÑOZ SILVA 11	11	1	
20		ANI CAMILA PEDRAZA RICO 11	11	2	
21		DILAN FERNANDO LANDAZURI TORRES -11	11	1	
22		JUAN SEBASTIAN AVILA -10	10	2	
23		JUANA CAMILA FERNANDEZ GUEVARA - 10	10	2	
24		SHARIT SANCHEZ MARQUEZ- 11	11	1	
25		OSCAR DAVID ROJAS RATIVA- 10	10	1	
26		ANDRES FEIPE BARBOSA GARIBELLO - 11	11	2	
27		BRIANA MAIA TORRES REY- 9	9	2	
28		SANTIAGO B. BUITRAGO-11	11	1	
29					
30					
31					
32					
MUNICIPIO EVALUADO:			SAN BERNARDO -CICLOMONTAÑISMO		
COORDINADOR MOTRIZ:			RODOLFO TRIANA M.		

	NUMERO				NOMBRES Y APELLIDOS				EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
										TIEMPO			TIEMPO		
										MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1					HEIDY CARINA REYES PARRA 15				15		14	21:00		14	11
2					DIEGO ALEJANDO ROMERO CASTILLO 13				13		15	6:00		15	7
3					JUAN DAVI RODRIGUEZ RICO 16				16		13	10:00		13	6
4					OLVER SNEIDER GUTIERREZ GOMEZ 13				13		14	9:00		14	5
5					NIKOL ESTEFANIA BOHORQUEZ BUITRAGO 15				15		15	21:00		15	18
6					YAVI PINEDA CARVAJAL 17				17		12	23:00		12	20
7					DAVID FELIPE RONDON BAQUERO 13				13		15	11:00		15	9
8					DAVID SANTIAGO ACERO ROJAS 13				13		14	9:00		14	5
9					WOTHSSON STIVEN REY 13				13		13	8:00		13	3
10					JUAN JOSE MARTIN 13				13		16	15:00		16	10
11					SARA NIKOL PARRA GUTIERREZ 13				13		14	10:00		14	10
12					ANDERSON ESTIV BERNAL PARRA 15				15		15	13:00		15	13
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
MUNICIPIO EVALUADO:									SAN BERNARDO CICLOMONTAÑISMO						
COORDINADOR MOTRIZ:									RODOLFO TRIANA MURILLO						



	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA					S. VERTICAL 1 INTENTO					S. VERTICAL 2 INTENTO				
				INICIAL					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#
1		HEIDY CARINA REYES PARRA 15	15	1	8	0	:			6	1	:			6	2	:	
2		DIEGO ALEJANDO ROMERO CASTILLO 13	13	1	5	5	:			5	0	:			5	3	:	
3		JUAN DAVI RODRIGUEZ RICO 16	16	1	8	0	:			6	8	:			6	8	:	
4		OLVER SNEIDER GUTIERREZ GOMEZ 13	13	1	6	0	:			6	9	:			7	3	:	
5		NIKOL ESTEFANIA BOHORQUEZ BUITRAGO 15	15	1	7	0	:			5	9	:			5	3	:	
6		YAVI PINEDA CARVAJAL 17	17	1	6	9	:			7	1	:			7	6	:	
7		DAVID FELIPE RONDON BAQUERO 13	13	1	8	2	:			6	2	:			6	8	:	
8		DAVID SANTIAGO ACERO ROJAS 13	13	1	6	7	:			5	3	:			5	9	:	
9		WOTHSSON STIVEN REY 13	13	1	6	8	:			6	0	:			6	5	:	
10		JUAN JOSE MARTIN 13	13	1	4	5	:			4	5	:			5	0	:	
11		SARA NIKOL PARRA GUTIERREZ 13	13	1	6	9	:			5	6	:			5	9	:	
12		ANDERSON ESTIV BERNAL PARRA 15	15	1	7	0	:			5	5	:			5	8	:	
13							:					:					:	
14							:					:					:	
15							:					:					:	
16							:					:					:	
17							:					:					:	
18							:					:					:	
19							:					:					:	
20							:					:					:	
21							:					:					:	
22							:					:					:	
23							:					:					:	
24							:					:					:	
MUNICIPIO EVALUADO:			SAN BERNARDO CICLOMONTAÑISMO															
COORDINADOR MOTRIZ:			RODOLFO TRIANA M.															

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#
1		HEIDY CARINA REYES PARRA 15	15	1	6	9	:			3	3	:			3	2	:	
2		DIEGO ALEJANDO ROMERO CASTILLO 13	13	1	5	5	:			4	5	:			4	3	:	
3		JUAN DAVI RODRIGUEZ RICO 16	16	1	7	1	:			5	2	:			5	1	:	
4		OLVER SNEIDER GUTIERREZ GOMEZ 13	13	1	6	9	:			4	2	:			4	2	:	
5		NIKOL ESTEFANIA BOHORQUEZ BUITRAGO 15	15	1	6	1	:			3	6	:			3	0	:	
6		YAVI PINEDA CARVAJAL 17	17	1	7	4	:			5	5	:			5	5	:	
7		DAVID FELIPE RONDON BAQUERO 13	13	1	5	5	:			4	6	:			4	3	:	
8		DAVID SANTIAGO ACERO ROJAS 13	13	1	5	8	:			4	4	:			4	2	:	
9		WOTHSSON STIVEN REY 13	13	1	6	2	:			4	5	:			4	3	:	
10		JUAN JOSE MARTIN 13	13	1	6	1	:			3	8	:			3	4	:	
11		SARA NIKOL PARRA GUTIERREZ 13	13	1	6	5	:			4	3	:			4	2	:	
12		ANDERSON ESTIV BERNAL PARRA 15	15	1	6	8	:			4	2	:			4	1	:	
13							:					:					:	
14							:					:					:	
15							:					:					:	
16							:					:					:	
17							:					:					:	
18							:					:					:	
19							:					:					:	
20							:					:					:	
21							:					:					:	
22							:					:					:	
MUNICIPIO EVALUADO:			SAN BERNARDO CICLOMONTAÑISMO															
COORDINADOR MOTRIZ			RODOLFO TRIANA M.															



	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO				UNICO INTENTO				
				20 MTS				50 MTS				
				SEG	:	1/100		SEG	:	1/100		
1		HEIDY CARINA REYES PARRA 15	15	6	:	1	0		5	:	0	0
2		DIEGO ALEJANDO ROMERO CASTILLO 13	13	5	:	0	0		5	:	0	0
3		JUAN DAVI RODRIGUEZ RICO 16	16	5	:	0	0		5	:	0	0
4		OLVER SNEIDER GUTIERREZ GOMEZ 13	13	6	:	1	0		6	:	0	0
5		NIKOL ESTEFANIA BOHORQUEZ BUITRAGO 15	15	6	:	0	0		6	:	0	0
6		YAVI PINEDA CARVAJAL 17	17	5	:	2	0		5	:	1	5
7		DAVID FELIPE RONDON BAQUERO 13	13	5	:	1	0		5	:	0	0
8		DAVID SANTIAGO ACERO ROJAS 13	13	5	:	0	0		5	:	0	0
9		WOTHSSON STIVEN REY 13	13	6	:	0	0		6	:	0	0
10		JUAN JOSE MARTIN 13	13	5	:	0	0		5	:	0	0
11		SARA NIKOL PARRA GUTIERREZ 13	13	6	:	1	0		6	:	0	9
12		ANDERSON ESTIV BERNAL PARRA 15	15	5	:	2	0		5	:	1	5
13										:		
14										:		
15					:					:		
16					:					:		
17					:					:		
18					:					:		
19					:					:		
20					:					:		
21					:					:		
22					:					:		
MUNICIPIO EVALUADO:			SAN BERNARDO CICLOMONTAÑISMO									
COORDINADOR MOTRIZ			RODOLFO TRIANA MURILLO									



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1		HEIDY CARINA REYES PARRA 15	15	7	10
2		DIEGO ALEJANDO ROMERO CASTILLO 13	13	8	11
3		JUAN DAVI RODRIGUEZ RICO 16	16	7	10
4		OLVER SNEIDER GUTIERREZ GOMEZ 13	13	9	11
5		NIKOL ESTEFANIA BOHORQUEZ BUITRAGO 15	15	7	10
6		YAVI PINEDA CARVAJAL 17	17	10	16
7		DAVID FELIPE RONDON BAQUERO 13	13	10	14
8		DAVID SANTIAGO ACERO ROJAS 13	13	8	10
9		WOTHSSON STIVEN REY 13	13	10	14
10		JUAN JOSE MARTIN 13	13	9	11
11		SARA NIKOL PARRA GUTIERREZ 13	13	8	11
12		ANDERSON ESTIV BERNAL PARRA 15	15	8	12
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
MUNICIPIO EVALUADO:			SAN BERNARDO CICLOMONTAÑISMO		
COORDINADOR MOTRIZ:			RODOLFO TRIANA M.		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	03-sep	Lugar: parque- via tece	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Tema: Maniobrabilidad en la bici				N° de deportistas: 14		
INICIACION	X	FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO		SESION 1 (UNO)
Objetivo:Toma de pruebas físicas						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos- platillos	
1.Juego la lleva.- ponchados.		Introduccion a la clase				
2.		llamado a lista	x	5		
3.		Movilidad Articular	x	10		
4.		Calentamiento	x	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO - conos- platillos- escalon - regla medicon- cinta- esfero.	
	Capacidad	Manifestación				
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3.		Aerobica				
4.	Resistencia	Anaerobica				
5.		Maxima				
6.		Desplazamiento				
7.	Velocidad	Reacción				
8. TEST WELLS		Estática	X	45		
9.		Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos- BASTON TIPO DALTON	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6. TEST DE DALTON		Reacción	X	45		
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento	X			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos- platillos	
	REACCION					
1.	ORIENTACION					
2.	LATERALIDA					
3..	PEDALEO					
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estimamiento	x	8				
2.Retroalimentación de la clase valores						
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	04-sep	Lugar:	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 10:00 AM	N° de sesión: 02	N° de semana: 01	
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas: 14		Edades: 6 A 8 AÑOS		
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Toma de Pruebas Físicas							
Objetivo Especifico: Analizar el estado físico del deportista							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1.prre deportivo		Introduccion a la clase					
2.Sigue la linea		llamado a lista					
3.		Movilidad Articular					
4.		Calentamiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
2.			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7.			Reacción				
8. TEST WELLS			Estática	x	45		
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos- BASTON TIPO DALTON		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6. tes Galton		Reacción		x	45		
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.							
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1.Estimamiento		x	10				
2.Retroalimentación de la clase valores		x	5				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	5				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05-sep	Lugar:	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 10:00 AM	N° de sesión: 03	N° de semana: 01
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas: 14		Edades: 6 A 8 AÑOS	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General:						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1.Explicacion de las actividades.		Introduccion a la clase	x	5		
2.		llamado a lista	x	5		
3. Calistemia.		Movilidad Articular	x	10		
4.		Calentamiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
	Capacidad	Manifestación				
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3.	Resistencia	Aerobica	x	40		
4.bici recorrido		Anaerobica				
5.		Maxima				
6.	Velocidad	Desplazamiento				
7.		Reacción				
8.		Estática				
9.	Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.Sigue la línea		Equilibrio		20		
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.La culebrita		Reacción		10		
7. Juegos de maniobrabilidad con lanzamientos elem		Adaptación		10		
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento		5				
2.Retroalimentación de la clase valores		3				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	09-sep	Lugar: Parque- campdx	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 10:00 AM	N° de sesión: 04	N° de semana: 02
Nombre del Formador:	Rodolfo Triana			N° de deportistas: 14	Edades: 6 A 8 AÑOS	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Desarrollar el equilibrio estatico y danamico sobre la bicicleta						
Objetivo Especifico: desarrollar el equilibrio						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1 Retro alimentacion clase anterior		Introduccion a la clase	x	2		
2.		llamado a lista	x	3		
3.		7.Circuito de habilidades- opstaculos				
4.juego ponchado		Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidad	Capacidades Fisicas	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3.Juegos de maniobrabilidad con lanzamientos elementos ciclis mano	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.		Maxima				
6.	Velocidad	Desplazamiento				
7. Circuito de habilidades- opstaculos		Reacción	x	45		
8.		Estatica				
9.	Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.Juegos bimecanicos (posiciones bases de brazos-codos,piernas en superacion de obstaculos		Equilibrio	x			
4.		Orientación		35		
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estramiento		5				
2.Retroalimentación de la clase valores		5	Explicacion circustancias en el grupo			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10-sep	Lugar:	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 10:00 AM	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas: 14		Edades: 6 A 8 AÑOS	
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Desarrollar el equilibrio estatico y danamico sobre la bicicleta						
Objetivo Especifico: Desarrollar el equilibrio dinamico						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos platillos, cinta -campo deportivo-	
1 Retro alimentacion clase anterior		Introduccion a la clase		X	5	
2.		llamado a lista		X	5	
3. Canto partes del cuerpo.		Movilidad Articular		X	5	
4. Juego la quimba.		Calentamiento		X	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos platillos, cinta - campo deportivo-	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.		Resistencia	Explosiva			
3.			Aerobica			
4.			Anaerobica			
5.		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción			
8.		Flexibilidad	Estatica			
9.			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos platillos, cinta - campo deportivo-	
1.Circuito de habilidades- opstaculos		Acoplamiento		x	45	
2.		Ritmo				
3. Juegos de maniobrabilidad con lanzamientos elen		Equilibrio		x	45	
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento		x	7			
2.Retroalimentación de la clase valores		x	3			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	1			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11-sep	Lugar:	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 03
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas: 14		Edades: 6 A 8 AÑOS	
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar el equilibrio estatico

Objetivo Especifico: mejorar el equilibrio estatico sobre la bicicleta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos platillos, cinta - campo deportivo
1.		Introducción a la clase		
2. toma de listado		llamado a lista	x	4
3. ronda la iguana		Movilidad Articular	x	7
4.		Calentamiento	x	8

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos platillos, cinta - campo deportivo
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.		Maxima		
6.	Velocidad	Desplazamiento		
7.		Reacción		
8.		Estatica		
9.	Flexibilidad	Dinamica		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos platillos, cinta - campo deportivo
1.	Acoplamiento	x		
2.	Ritmo			
3. bici estatua	Equilibrio	x	20	
4. sigue la linea	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6. circuito en 8	Reacción	x	20	
7. juego patinetas	Adaptación	x	30	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	8		
2. Retroalimentación de la clase valores	2		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12-sep	Lugar:	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 10:00 AM	N° de sesión: 7	N° de semana: 3	
Nombre del Formador: Rodolfo Triana		N° de deportistas: 14		Edades: 6 A 8 AÑOS			
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: maneobrabilidad.							
Objetivo Especifico: mejorar el desplazamiento en la bici							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1.explicacion actividades		Introduccion a la clase	x	3			
2. toma de listado		llamado a lista	x	3			
3. juego ronda- el pato		Movilidad Articular	x	4			
4.		Calentamiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos, platillos-pelotas		
1.	Fuerza	Maxima					
2.		Explosiva					
3.	Resistencia	Aerobica					
4.		Anaerobica					
5.		Maxima					
6.	Velocidad	Desplazamiento					
7.		Reacción					
8.		Estatica					
9.	Flexibilidad	Dinamica					
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo			
1.	Acoplamiento						
2.	Ritmo						
3. juego de manos, oies	Equilibrio	x	35				
4. juego de figuras con la bici con conos	Orientación	x	35				
5. alerta a la orden -	Diferenciación	x	20				
6.	Reacción						
7.	Adaptación						
8.	Patrones Basicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.							
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento	x	8					
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2					
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

FIRMA FORMADOR:

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17-sep	Lugar: parque prin.	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 10:00 AM	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador:	Rodolfo Triana			N° de deportistas:	14	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Maniobrabilidad en distintas condiciones durante los desplazamientos en la bicicleta..						
Objetivo Específico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
						x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo	20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion actividades		Introduccion a la clase	x		5	
2. toma de listado		llamado a lista	x		5	
3.		Movilidad Articular				
4. ejercicios segmeto corporal		Calentamiento	x		10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo	90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7.		Reacción				
8.		Estatica				
9.	Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo		MATERIALES Y RECURSO - tablas, Conos - aros, ladrillos, platillos
1.	Acoplamiento					
2.	Ritmo					
3. Juegos de maniobrabilidad en transporte de elementos	Equilibrio	x			25	
4.	Orientación				25	
5. Juegos esalon desplazamiento cortos largos.	Diferenciación	x			20	
6.	Reacción					
7. Juegos de equilibrio sobre la bicicleta en movimiento diferentes desplazamiento en superficies	Adaptación	x				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				20	
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad			MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	6				
2. Retroalimentación de la clase valores	x	4				
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17-sep	Lugar: camapo Dxtivo	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas: 14		Edades: 6 A 8 AÑOS	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: conocer la bici						
Objetivo Especifico: reconocer las partes de la bici						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1.explicacion actividades		Introduccion a la clase	x	5		
2. toma de listado		llamado a lista	x	5		
3. pre deportivo		Movilidad Articular	x	10		
4.		Calentamiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7.		Reacción				
8.		Estatica				
9.	Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos- platillo.	
1.	Acoplamiento					
2.	Ritmo					
3.	Equilibrio	x				
4.Reconocimiento partes de la bici- Juegos de reconocimineto.	Orientación			45		
5.Juegos bimecanicos (posiciones bases de brazos-codos,piernas en superacion de obstaculos.	Diferenciación	x		45		
6.	Reacción					
7.	Adaptación					
8.	Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento	x	5				
2.Retroalimentación de la clase valores	x	5				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19-sep	Lugar: Parque prin	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 10:00 AM	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Rodolfo Triana				N° de deportistas: 14	Edades: 6 A 8 AÑOS	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Ajuste de la bici con respecto a la morfofisiología- pedales- sillin etc.						
Objetivo Especifico: persepcion del cuerpo en la bici						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
						x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1.explicacion actividades		Introduccion a la clase				
2. toma de listado		llamado a lista				
3. pre deportivo		Movilidad Articular				
4.		Calentamiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
	Capacidad	Manifestación				
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.		Maxima				
6.	Velocidad	Desplazamiento				
7.		Reacción				
8.		Estatica				
9.	Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.juegos posines en la bici		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5. juego cambia la bici		Diferenciación	x	20		
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.saltar, caminar, trotar , bajar subir		Patrones Basicos de Movimiento	x	35		
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento	x	5				
2.Retroalimentación de la clase valores	x	5				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-sep	Lugar: parque- calles	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 10:00 AM	N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Rodolfo Triana		N° de deportistas: 14		Edades: 6 A 8 AÑOS		
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Reconoce las diferentes señalización con la mano en la movilidad.						
Objetivo Especifico: aprender diversas señales con la mano						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1.explicacion de actividad y recorrido		Introduccion a la clase		5		
2.toma de asistencia		llamado a lista		5		
3. movimientos extremidades corporales.		Movilidad Articular		10		
4.		Calentamiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
	Capacidad	Manifestación				
1.		Maxima				
2.	Fuerza	Explosiva				
3.		Aerobica				
4.	Resistencia	Anaerobica				
5.		Maxima				
6.	Velocidad	Desplazamiento				
7.		Reacción				
8.		Estática				
9.	Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos- señalización pito.	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.bibi turismo recorrido urbano.		Orientación	x	60		
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8. Desplazamientos (saltar) de diferentes formas adelante- atrás -de lado - variantes a un pie- giros etc.		Patrones Basicos de Movimiento	x	20		
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento	x	5				
2.Retroalimentación de la clase valores	x	5				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25-sep	Lugar: parque	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador:	Rodolfo Triana			N° de deportistas: 14		Edades: 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Toma de Pruebas Físicas						
Objetivo Específico: Analizar el estado físico del deportista						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. explicación de actividad y recorrido		Introducción a la clase		5		
2. toma de asistencia		llamado a lista		5		
3. movimientos extremidades corporales.		Movilidad Articular		10		
4.		Calentamiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.		Maxima				
6.	Velocidad	Desplazamiento				
7.		Reacción				
8.		Estatica				
9.	Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.	Acoplamiento					
2.	Ritmo					
3.	Equilibrio					
	Orientación	x		60		
5.	Diferenciación					
6.	Reacción					
7.	Adaptación					
	Patrones Basicos de Movimiento	x		20		
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN		Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento	x	5				
2. Retroalimentación de la clase valores	x	5				
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	03-sep	Lugar: parque-p. Via terciaria.	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 7:00 AM	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas: 28		Edades: 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Realizar pruebas físicas.						
Objetivo Específico: Reconocer el estado físico del deportista.						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): rendimiento físico.						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa X
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos-platillos -bici	
1. Explicación contenido de la actividad		Introducción a la clase		x		
2. Toma de participación		llamado a lista		x		
3.		Movilidad Articular				
4. juego congelados		Calentamiento		x		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO -CONOS- VIA SEÑALIZADA , PITO	
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3. 100 mt planos en bici- individual			Aerobica		45	
4. 200 mts planos bici - individual		Resistencia	Anaerobica		45	
5.			Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.		Velocidad	Reacción			
8.			Estatica			
9.			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS- VIA SEÑALIZADA	
1						
2						
3						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO GRADAS DEL PARQUE-	
1. Estiramiento		X	7	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION		
2. Retroalimentación de la clase valores		X	3	CHARLA GRUPAL -Trabajo en equipo		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	04-sep	Lugar: calles parque	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 10:00 AM	N° de sesión: 02	N° de semana: 01
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas: 28		Edades: 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Realizar pruebas físicas.						
Objetivo Específico: Reconocer el estado físico del deportista.						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): rendimiento físico.						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Explicación contenido de la actividad		Introducción a la clase		x	5	
2. Toma de participación		Llamado a lista		x	5	
3.		Movilidad Articular				
4. juego congelados		Calentamiento		x	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3. 100 mt planos en bici INDIVIDUAL		Resistencia	Aerobica	45		
4. 200 mts planos bici INDIVIDUAL			Anaerobica	45		
5.			Maxima			
6.		Velocidad	Desplazamiento			
7.			Reacción			
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinámica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Conos- platillo- vía señalizada o campo deportivo.	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Básicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. pedaleo subida		x		15		
2. pedaleo plano		x		15		
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION		
2. Retroalimentación de la clase valores		x	5	RESPONSABILIDAD		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	04-sep	Lugar:calles parque	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 03	N° de semana: 01
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			N° de deportistas: 28		Edades: 9 A12 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Maneorabilidad de la bici						
Objetivo Especifico: equilibrio domio de la bici						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo	
1. Explicacion contenido de la activida		Introduccion a la clase		X	5	
2. Toma de participacion		llamado a lista		X	5	
3.		Movilidad Articular				
4. La lleva		Calentamiento		X	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3.		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6.		Velocidad	Desplazamiento			
7.			Reacción			
8.			Estatica			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Conos- platillo- via señalizada o campo deportivo.	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.Juegos de postura estatica el semaforo(sentado-		Equilibrio		30		
4.		Orientación				
5.Juegos de postura estatica.		Diferenciación		30		
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.pedaleo subida		x		15		
2.pedaleo plano		x		15		
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION		
2.Retroalimentación de la clase valores		x	5	HONESTIDAD		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10-sep	Lugar: via terciaria	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 4:00 PM	N° de sesión: 04	N° de semana: 02
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas: 25		Edades: 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Maneabilidad de la bici						
Objetivo Especifico: equilibrio domio de la bici						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo dxtivo	
1. Explicacion contenido de la activida		Introduccion a la clase		x	5	
2. Toma de participacion		llamado a lista		x	5	
3.		Movilidad Articular				
4.desplasmiento en campo deportivo en bici 5 recoridos diferente rimos		Calentamiento			10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO tablas- lineas campo deportivo demarcado	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3. ciclo ruta		Resistencia	Aerobica		50	
4.			Anaerobica			
5.		Velocidad	Maxima			
6.pasa la tabla			Desplazamiento		20	
7.Sigue la línea			Reacción		20	
8.		Flexibilidad	Estatica			
9.			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estimamiento		x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION		
2.Retroalimentación de la clase valores		x	5	COMPAÑERISMO		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11-sep	Lugar: calles- parque	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 10:00 AM	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas: 26		Edades: 9 A12 AÑOS	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Pedaleo- cadencia						
Objetivo Especifico: Desarrolla la habilidad de pedalar en la posición de asenso						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		x
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo dxtivo	
1. Explicacion contenido de la activida		Introduccion a la clase	x	5		
2. Toma de participacion		llamado a lista	x	5		
3.		Movilidad Articular				
4.desplazamiento en campo deportivo en bici 5		Calentamiento		10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO calle eminada -via señalizadaa conos	
1.Ejecicios subida de 200 mts. Cadencia 80 - 100 RPM	Capacidad	Manifestación		30		
2.	Fuerza	Maxima				
3.Ejecicios subida de 200 mts. Cadencia 90 - 100 RPM		Explosiva				
4.	Resistencia	Aerobica		30		
5.		Anaerobica				
6.	Velocidad	Maxima				
7.		Desplazamiento				
8.		Reacción				
9.	Flexibilidad	Estatica				
		Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO cono -platinos	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.Juegos de equilibrio sobre la bicicleta en movimiento diferentes desplazamiento circulares -		Equilibrio		30		
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION			
2.Retroalimentación de la clase valores	x	5	COMPañERISMO			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11-sep	Lugar: calles parque	Municipio: SAN BERNARDO	Hora:4:00 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 03
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			N° de deportistas: 20		Edades: 9 A12 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Pedaleo- cadencia						
Objetivo Especifico: Desarrolla la habilidad de pedalar en la posición de asenso						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		x	Juego Limpio	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo dxtivo	
1. Explicacion contenido de la activida		Introduccion a la clase		x	5	
2. Toma de participacion		llamado a lista		x	5	
3.		Movilidad Articular				
4.desplasmiento en campo deportivo en bici 5		Calentamiento			10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO calle eminada -via señalizadaa conos	
1.Ejecicios subida de 200 mts. Cadencia 80 - 100		Capacidad	Manifestación		30	
2.		Fuerza	Maxima			
3.Ejecicios subida de 200 mts. Cadencia 90 - 100			Explosiva		30	
4.		Resistencia	Aerobica			
5.			Anaerobica			
6.			Maxima			
7.		Velocidad	Desplazamiento			
8.			Reacción			
9.			Estatica			
10.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO cono -platillos	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.Juegos de equilibrio sobre la bicicleta en		Equilibrio		30		
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estramiento		x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION		
2.Retroalimentación de la clase valores		x	5	COMPAÑERISMO		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17-sep	Lugar: calles -VIAS.	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 10:00 AM	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas: 24		Edades: 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Anticipación del recorrido de la subida optimizar la ruta.						
Objetivo Específico: visión en la ruta.						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación contenido de la actividad		Introducción a la clase		x		5
2. Toma de participación		Llamado a lista		x		5
3.		Movilidad Articular				
4. Desplazamiento en campo deportivo en bici 5		Calentamiento				10
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO - vías diferentes - terrenos-
		Capacidad Manifestación				
1.		Maxima				
2. Actividades que impliquen ascender en diferentes terrenos en subidas.		Fuerza Explosiva		x		20
3. Subida sentado - pisen en diferentes ascenso - diferentes tipos de terrenos y distancias.		Resistencia Aerobica		x		30
4.		Anaerobica				
5.		Maxima				
6.		Velocidad Desplazamiento				
7.		Reacción				
8.		Estática				
9.		Flexibilidad Dinámica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Básicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico Táctico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO camino - carretera desniveles
1. ascenso mixto		x		20		
2. ascenso recorridos de 20m mts		x		20		
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		x		5 ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION		
2. Retroalimentación de la clase valores		x		5 JUSTICIA		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18-sep	Lugar: campo CALLES	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 4:00 PM	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas: 26		Edades: 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Anticipación del recorrido de la subida optimizar la ruta.						
Objetivo Específico: visión en la ruta.						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación contenido de la actividad		Introducción a la clase		x		5
2. Toma de participación		Llamado a lista		x		5
3.		Movilidad Articular				
4. desplazamiento en campo deportivo en bici 5		Calentamiento				10
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO - vías diferentes - terrenos-
		Capacidad		Manifestación		
1.		Fuerza		Maxima		
2. Actividades que impliquen ascender en diferentes				Explosiva		x
3. Subida sentado - pisen en diferentes ascenso -		Resistencia		Aeróbica		x
4.				Anaeróbica		
5.				Maxima		
6.		Velocidad		Desplazamiento		
7.				Reacción		
8.				Estática		
9.		Flexibilidad		Dinámica		
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Básicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico		Táctico		Tiempo
1. ascenso mixto 200 MS		x				30
2. ascenso recorridos de 50 m mts		x				30
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		x		5		ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION JUSTICIA
2. Retroalimentación de la clase valores		x		5		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18-sep	Lugar:parque-campdxt	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 4:00 PM	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A12 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Mejorar postura en descenso						
Objetivo Especifico: Posiciones del cuerpo en desenso - de pie sentado- piernas- los pies- el tronco - la cola- los brazos.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Explicacion contenido de la actividad		Introduccion a la clase		x	5	
2. Toma de participacion		llamado a lista		x	5	
3.		Movilidad Articular				
4.desplazamiento en campo deportivo en bici 5		Calentamiento			10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO vias difrentes - terrenos-	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3.		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6.recorrido desenso 100mts via pavimentada		Velocidad	Desplazamiento	30		
7.recorrido desenso 100mts via mixta			Reacción	30		
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO vias difrentes - terrenos-	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.descenso terreno mixto		Equilibrio		15		
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.descenso terreno mixto		Patrones Basicos de Movimiento		15		
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION		
2.Retroalimentación de la clase valores		x	5	RESPONSABILIDAD		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-sep	Lugar:parque-campdxt	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 10:00 AM	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			N° de deportistas: 20		Edades: 9 A12 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Mejorar postura en descenso						
Objetivo Especifico: Posiciones del cuerpo en desenso - de pie sentado- piernas- los pies- el tronco - la cola- los brazos.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO
1. Explicacion contenido de la activida		Introduccion a la clase		x		5
2. Toma de participacion		llamado a lista		x		5
3.		Movilidad Articular				
4.desplazamiento en campo deportivo en bici 5		Calentamiento				10
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO vias difrentes - terrenos-
		Manifestación				
1.		Fuerza		Maxima		
2.				Explosiva		
3.		Resistencia		Aerobica		
4.				Anaerobica		
5.				Maxima		
6.recorrido desenso 200mts via pavimentada		Velocidad		Desplazamiento		30
7.recorrido desenso 200mts via mixta				Reacción		30
8.				Estatica		
9.		Flexibilidad		Dinamica		
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO vias difrentes - terrenos-
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.descenso terreno mixto 100 MTS		Equilibrio				15
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.descenso terreno mixto 100 MTS		Patrones Basicos de Movimiento				15
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x		5		ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION
2.Retroalimentación de la clase valores		x		5		RESPONSABILIDAD
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25-sep	Lugar: vías- caminos reales	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador:	Rodolfo Triana			N° de deportistas: 18	Edades: 9 A12 AÑOS	
INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN			X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Descenso técnicos rutas caminos						
Objetivo Específico: Aplicar gestos técnicos en caminos angostos.						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
x						
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Explicación contenido de la actividad		Introducción a la clase	x	5		
2. Toma de participación		llamado a lista	x	5		
3.		Movilidad Articular				
4. desplazamiento en campo deportivo en bici 5 recorridos		Calentamiento		10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.		Maxima				
6.	Velocidad	Desplazamiento	x	10		
7. viosis perisfrica en recorridos y caminos angostos		Reacción	x	10		
8.		Estatica				
9.	Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO - vías caminos reales-pito.	
1.	Acoplamiento					
2.	Ritmo					
3. Descenso técnicos rutas caminos 50 mts	Equilibrio			30		
4.	Orientación					
5. Agarras en el manurio en caminos angostos	Diferenciación			20		
6.	Reacción					
7.	Adaptación					
8.	Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO - vías caminos reales-pito.	
1. Descenso técnicos rutas caminos 25 mts				30		
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION			
2. Retroalimentación de la clase valores	x	5	RESPONSABILIDAD			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26-sep	Lugar:parque-campdx	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 4:00 PM	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			N° de deportistas: 19		Edades: 9 A12 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Descenso tecnicos rutas caminos						
Objetivo Especifico: Aplicar gestos tecnicos en caminos angostos.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Explicacion contenido de la activida		Introduccion a la clase		x	5	
2. Toma de participacion		llamado a lista		x	5	
3.		Movilidad Articular				
4.desplazamiento en campo deportivo en bici 5		Calentamiento			10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3.		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6.		Velocidad	Desplazamiento	x	10	
7.vioson perisfrica en recorridos y caminos angostos			Reacción	x	10	
8.			Estatica			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO - vias caminos reales-pito.	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.Descenso tecnicos rutas caminos 50 mts		Equilibrio		30		
4.		Orientación				
5.Agarres en el manurio en caminos angostos		Diferenciación		20		
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO - vias caminos reales-pito.	
1.Descenso tecnicos rutas caminos 25 mts				30		
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION		
2.Retroalimentación de la clase valores		x	5	RESPONSABILIDAD		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	03-sep	Lugar: calles señalizada	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 6:00 PM	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador:	Rodolfo Triana			N° de deportistas: 15		Edades: 13 A 17 AÑOS
		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar pruebas físicas.						
Objetivo Específico: Reconocer el estado físico del deportista.						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): rendimiento físico.						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
						X
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos-platillos -bici	
1. Explicación contenido de la actividad		Introducción a la clase	x	5		
2. Toma de participación		llamado a lista	x	5		
3.		Movilidad Articular				
4. juego congelados		Calentamiento	x	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO -CONOS- VIA SEÑALIZADA, PITO	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3. 100 mt planos en bici- individual		Resistencia	Aerobica	45		
4. 200 mts planos bici - individual			Anaerobica	45		
5.			Maxima			
6.		Velocidad	Desplazamiento			
7.			Reacción			
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS- VIA SEÑALIZADA	
1						
2						
3						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO GRADAS DEL PARQUE-		
1. Estiramiento	X	7	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION			
2. Retroalimentación de la clase valores	X	3	CHARLA GRUPAL -Trabajo en equipo			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: 



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	04-sep	Lugar: calles -vias	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 8:00 AM	N° de sesión: 02	N° de semana: 01
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas: 14		Edades: 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar pruebas físicas.						
Objetivo Específico: Reconocer el estado físico del deportista.						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): rendimiento físico.						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
X						
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos-platillos -bici	
1. Explicación contenido de la actividad		Introducción a la clase	x	5		
2. Toma de participación		llamado a lista	x	5		
3.		Movilidad Articular				
4. juego congelados		Calentamiento	x	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidad	Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO -CONOS- VIA SEÑALIZADA , PITO	
1.	Fuerza	Manifestación				
2.		Maxima				
3. 100 mt planos en bici- individual		Explosiva		45		
4. 200 mts planos bici - individual	Resistencia	Aerobica		45		
5.		Anaerobica				
6.		Maxima				
7.		Desplazamiento				
8.		Reacción				
9.		Estática				
10.		Dinámica				
MATERIALES Y RECURSO						
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo		
1.	Acoplamiento					
2.	Ritmo					
3.	Equilibrio					
4.	Orientación					
5.	Diferenciación					
6.	Reacción					
7.	Adaptación					
8.	Patrones Básicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS- VIA SEÑALIZADA	
1						
2						
3						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO GRADAS DEL PARQUE-	
1. Estiramiento	X	7	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION			
2. Retroalimentación de la clase valores	X	3	CHARLA GRUPAL -Trabajo en equipo			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05-sep	Lugar: caminos reales.	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 8:00 AM	N° de sesión: 03	N° de semana: 01
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas: 6		Edades: 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Descenso tecnicos rutas caminos						
Objetivo Especifico: Aplicar gestos tecnicos en caminos angostos.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Explicacion contenido de la actividad		Introduccion a la clase		x	5	
2. Toma de participacion		llamado a lista		x	5	
3.		Movilidad Articular				
4. desplazamiento en campo deportivo en bici 5		Calentamiento			10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3.		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6.		Velocidad	Desplazamiento	x	10	
7. viosisn perisfrica en recorridos y caminos angostos			Reacción	x	10	
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO - vias caminos reales-	
1.		Acoplamiento			pito.	
2.		Ritmo				
3. Descenso tecnicos rutas caminos 50 mts		Equilibrio		30		
4.		Orientación				
5. Agarrs en el manurio en caminos angostos		Diferenciación		20		
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO - vias caminos reales-	
1. Descenso tecnicos rutas caminos 25 mts				30	pito.	
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION		
2. Retroalimentación de la clase valores		x	5	RESPONSABILIDAD		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10-sep	Lugar:parque vías -carr	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 6:00 PM	N° de sesión: 04	N° de semana: 02
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			N° de deportistas: 10		Edades: 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Descenso tecnicos rutas caminos						
Objetivo Especifico: Aplicar gestos tecnicos en caminos angostos.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Explicacion contenido de la activida		Introduccion a la clase		x	5	
2. Toma de participacion		llamado a lista		x	5	
3.		Movilidad Articular				
4.desplasmiento en campo deportivo en bici 5		Calentamiento			10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3.		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6.		Velocidad	Desplazamiento	x	10	
7.vioson perisfrica en recorridos y caminos angostos			Reacción	x	10	
8.			Estatica			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO - vías caminos reales-	
1.		Acoplamiento			pito.	
2.		Ritmo				
3.Descenso tecnicos rutas caminos 50 mts		Equilibrio		30		
4.		Orientación				
5.Agarres en el manurio en caminos angostos		Diferenciación		20		
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO - vías caminos reales-	
1.Descenso tecnicos rutas caminos 25 mts				30	pito.	
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION		
2.Retroalimentación de la clase valores		x	5	RESPONSABILIDAD		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11-sep	Lugar:parque vías -carr	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 8:00 AM	N° de sesión: 5	N° de semana: 2	
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			N° de deportistas: 5		Edades: 13 A 17 AÑOS		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: Anticipacion del recorrido del la subida optimisar la ruta.							
Objetivo Especifico: vision en la ruta.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. Explicacion contenido de la activida		Introduccion a la clase		x	5		
2. Toma de participacion		llamado a lista		x	5		
3.		Movilidad Articular					
4.desplazamiento en campo deportivo en bici 5		Calentamiento			10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO - vías difrentes - terrenos-		
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
2.Actividades que impliquen asender en difrentes			Explosiva	x	10		
3.Subidad sentado -pien en difrentes asenso -		Resistencia	Aerobica	x	20		
4.			Anaerobica				
5.			Maxima				
6.		Velocidad	Desplazamiento				
7.			Reacción				
8.			Estatica				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO camino - carretera desniveles		
1.acenso mixto 200 MS		x		30			
2.acenso recorridos de 50 m mts		x		30			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento		x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION			
2.Retroalimentación de la clase valores		x	5	JUSTICIA			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12-sep	Lugar:parque vias -carr	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 8:00 AM	N° de sesión: 6	N° de semana: 03
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			N° de deportistas: 13		Edades: 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Anticipacion del recorrido del la subida optimisar la ruta.						
Objetivo Especifico: vision en la ruta.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		
Recompensa						
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO
1. Explicacion contenido de la activida		Introduccion a la clase		x		5
2. Toma de participacion		llamado a lista		x		5
3.		Movilidad Articular				
4.desplasmiento en campo deportivo en bici 5		Calentamiento				10
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO - vias difrentes - terrenos-
		Capacidad		Manifestación		
1.		Fuerza		Maxima		
2.Actividades que impliquen asender en difrentes				Explosiva		x
3.Subidad sentado -pien en difrentes asenso -		Resistencia		Aerobica		x
4.				Anaerobica		
5.				Maxima		
6.		Velocidad		Desplazamiento		
7.				Reacción		
8.				Estatica		
9.		Flexibilidad		Dinamica		
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo
1.acenso mixto		x				20
2.acenso recorridos de 20m mts		x				20
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1.Estimamiento		x		5		ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION
2.Retroalimentación de la clase valores		x		5		JUSTICIA
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17-sep	Lugar:parque vias -carr	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 8:00 AM	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Pedaleo- cadencia						
Objetivo Especifico: Desarrolla la habilidad de pedalar en la posición de asenso						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo dxtivo	
1. Explicacion contenido de la activida		Introduccion a la clase		x	5	
2. Toma de participacion		llamado a lista		x	5	
3.		Movilidad Articular				
4.desplasmiento en campo deportivo en bici 5		Calentamiento			10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO calle eminada -via señalizadaa conos	
1.Ejecicios subida de 250 mts. Cadencia 80 - 100		Capacidad	Manifestación		30	
2.		Fuerza	Maxima			
3.Ejecicios subida de 250 mts. Cadencia 90 - 100			Explosiva		30	
4.		Resistencia	Aerobica			
5.			Anaerobica			
6.			Maxima			
7.		Velocidad	Desplazamiento			
8.			Reacción			
9.			Estatica			
10.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO cono -platillos	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.Juegos de equilibrio sobre la bicicleta en		Equilibrio		30		
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION		
2.Retroalimentación de la clase valores		x	5	COMPAÑERISMO		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18-sep	Lugar: parque campo d	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 800 AM	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas: 8		Edades: 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Maneorabilidad de la bici						
Objetivo Especifico: equilibrio domio de la bici						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo dxtivo	
1. Explicacion contenido de la activida		Introduccion a la clase		x	5	
2. Toma de participacion		llamado a lista		x	5	
3.		Movilidad Articular				
4.desplasmiento en campo deportivo en bici 5		Calentamiento			10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO tablas- lineas campo deportivo demarcado	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3. ciclo ruta		Resistencia	Aerobica	50		
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6.pasa la tabla		Velocidad	Desplazamiento	20		
7.Sigue la linea			Reacción	20		
8.			Estatica			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estimamiento		x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION		
2.Retroalimentación de la clase valores		x	5	COMPAÑERISMO		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19-sep	Lugar:	Municipio: SAN BERNARDO	Hora:	6:00 PM	N° de sesión:	9	N° de semana:	4	
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas:			11			Edades:	13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X				
Objetivo General: El pedaleo										
Objetivo Especifico: CORREGIR Y MEJORAR LA POSICION CUERPOR										
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):										
VALORES SOCIALES Y PERSONALES										
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		x		Participación		
Honestidad		Justicia		Reconocimiento				Autodominio		x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		x		Juego Limpio		Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE										
PARTE INICIAL										
ACTIVIDADES				Tiempo		20 MIN		MATERIALES Y RECURSO conos-platillos -bici		
1. Explicacion contenido de la actividad		Introduccion a la clase		x				5		
2. Toma de participacion		llamado a lista		x				5		
3.		Movilidad Articular								
4. La lleva		Calentamiento		x				10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1										
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo		90 MIN		MATERIALES Y RECURSO -CONOS- VIA SEÑALIZADA		
		Capacidad		Manifestación						
1.		Fuerza		Maxima						
2.				Explosiva						
3. Ejercicios subida de 200 mts. Cadencia 80 - 100 RPM		Resistencia		Aerobica		20				
4.				Anaerobica						
5.				Maxima						
6.		Velocidad		Desplazamiento						
7.				Reacción						
8.				Estática						
9.		Flexibilidad		Dinamica						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo				MATERIALES Y RECURSO		
1.		Acoplamiento								
2.		Ritmo								
3.		Equilibrio								
4.		Orientación								
5.		Diferenciación								
6.		Reacción								
7.		Adaptación								
8.		Patrones Basicos de Movimiento								
PARTE CENTRAL-PARTE 2										
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO CONOS- VIA SEÑALIZADA		
1. PEDALEO SENTADO		X				20				
2. PEDALEO DE PIE		X				20				
3. PEDALEO MIXTO				X		30				
4.										
PARTE FINAL										
ACTIVIDADES		Tiempo		10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO GRADAS DEL PARQUE-		
1. Estiramiento		X		7		ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION				
2. Retroalimentación de la clase valores		X		3		CHARLA GRUPAL -RESPETO				
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos										
4. Tareas en casa y recomendaciones generales										

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-sep	Lugar:parque -calle señ	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 8:00 AM	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			N° de deportistas: 7		Edades: 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: El pedaleo						
Objetivo Especifico: CORREGIR Y MEJORAR LA POSISION CUERPOR						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos-platillos -bici	
1. Explicacion contenido de la actividad		Introduccion a la clase		x	5	
2. Toma de participacion		llamado a lista		x	5	
3.		Movilidad Articular				
4. La lleva		Calentamiento		x	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO -CONOS- VIA SEÑALIZADA	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3.Ejercicios subida de 250 mts. Cadencia 80 - 100 RPM		Resistencia	Aerobica	20		
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6.		Velocidad	Desplazamiento			
7.			Reacción			
8.			Estatica			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS- VIA SEÑALIZADA	
1. PEDALEO SENTADO		X		20		
2. PEDALEO DE PIE		X		20		
3. PEDALEO MIXTO			X	30		
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO GRADAS DEL PARQUE-		
1.Estimamiento		X	7	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION		
2.Retroalimentación de la clase valores		X	3	CHARLA GRUPAL -RESPETO		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25-sep	Lugar: Parque- calle señalizada.	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 8:00 AM	N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas: 9		Edades: 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Maneabilidad de la bici						
Objetivo Especifico: equilibrio domio de la bici						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Explicacion contenido de la actividad		Introduccion a la clase		X	5	
2. Toma de participacion		llamado a lista		X	5	
3.		Movilidad Articular				
4. La lleva		Calentamiento		X	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3.		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica			
5.		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción			
8.			Estatica			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Conos- platillo- via señalizada o campo deportivo.	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3. Juegos de postura estatica el semaforo(sentado-		Equilibrio		30		
4.		Orientación				
5. Juegos de postura dinamica.		Diferenciación		30		
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. pedaleo subida		x		15		
2. pedaleo plano		x		15		
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION		
2. Retroalimentación de la clase valores		x	5	HONESTIDAD		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26-sep	Lugar: Parque- caminos	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 6:00 PM	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador:	Rodolfo Triana	N° de deportistas: 12			Edades: 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: Descenso tecnicos rutas caminos						
Objetivo Especifico: Aplicar gestos tecnicos en caminos angostos.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Explicacion contenido de la activida		Introduccion a la clase	x	5		
2. Toma de participacion		llamado a lista	x	5		
3.		Movilidad Articular				
4.desplazamiento en campo deportivo en bici 5		Calentamiento		10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
	Capacidad	Manifestación				
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.		Maxima				
6.	Velocidad	Desplazamiento	x	10		
7.vioson perisfrica en recorridos y caminos angostos		Reacción	x	10		
8.		Estatica				
9.	Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO - vias caminos reales-pito.	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.Descenso tecnicos rutas caminos 100 mts		Equilibrio		30		
4.		Orientación				
5.Agarres en el manurio en caminos angostos		Diferenciación		20		
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO - vias caminos reales-pito.	
1.Descenso tecnicos rutas caminos 50 mts				30		
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento	x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION			
2.Retroalimentación de la clase valores	x	5	RESPONSABILIDAD			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR: