



REPÚBLICA 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 RODOLFO 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  General   Estilos de celda  Celdas    Edición   Ideas  Ideas 

D21   

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y
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																									

GRUPO DE POBLACIÓN 

Listo

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

Autoguardado

</



FUNDAMENTACION

Autoguardado

ASISTENCIA FUNDAMENTACION 2021... - Guardado

Buscar

Jose Rodolfo Triana

InicioInsertarDisposición de páginaFórmulasDatosRevisarVistaAyudaAcrobatCompartirComentarios

PegarFuenteAlineaciónNúmeroEstilosCeldasEdiciónIdeasConfidencialidad

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

AL32X✓fx=(AJ32*1)/AI32

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA																																					
INDEPORTES CUNDINAMARCA																																					
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	# FALTAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CEZAR DAVID ZAMBRANO MORENO W	3154491377	1				1	1	1						1	1	1	1				0	1	1				1	1	1		13	12	1	92%		
2	JEFFERSON SANTIAGO BOMBOHOQUEZ BUITRAGO - H	3204444472	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		
3	JUAN PABLO DEL PARRAL TORRES H	3203980916	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		
4	MARIA CAMILA ALLEJO VIVAS D	3204444472	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		
5	YHOAN ENRIQUE MUÑOZ D	3145349461	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		
6	LIZBETH OLIVERA H	3156449514	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		
7	ALISON YIRETH MUÑOZ RODRIGUEZ W	3213211461	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		
8	CARLOS JOSE GARCIA TRIANA D	3145271712	1				1	1	1						0	0	0	0				1	1	1				1	1	1		13	10	3	77%		
9	JUAN CARLOS VIVAS H	3155149412	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		
10	ETER ALEXANDER MARIQUEZ H	3153111955	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		
11	LINDA VALENTINA GUTIERRES RICO D	3162449522	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		
12	JUAN DIEGO CASTILLO VIVAS W	3204444472	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		
13	PAULA CAMILA CHAVEZ SEGURA W	3154611426	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		
14	LEONARDO CAROLINA CHAVEZ VIVAS D	3154611426	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		
15	OLIVERA SANTIAGO GUTIERRES GOMEZ W	3154049411	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		
16	DAVID SANTIAGO LITIANO MORENO W	3144231416	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		
17	MADRID ALEXANDRA BEJARANO BOJACA W	3121491414	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		
18	MARIA JOSE VEGA OSPINA D	3154491511	1				1	0	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	12	1	92%		
19	MICHAEL ESTHEN MUÑOZ SILVA H	3144453172	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		
20	ARI CAROLINA PERAZO RICO H	3227214414	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		
21	OLIVERA SANTIAGO GUTIERRES GOMEZ W	3154049411	1				0	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	9	4	69%		
22	JUAN SEBASTIAN HILA W	3143214414	0				1	1	1						0	1	0	0				0	0	1				1	1	1		13	4	5	31%		
23	JUAN CAMILA FERNANDEZ QUEVARA W	3226413127	1				0	1	1						0	0	0	0				1	1	1				1	1	1		13	6	7	46%		
24	SHARIT SANCHEZ MARIQUEZ H	3114621411	1				1	1	1						0	0	0	0				1	1	1				1	1	1		13	7	4	54%		
25	OSCAR DAVID ROJAS RATTIN W	3206411115	0				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	12	1	92%		
26	ANDRES FELIX BARBOSA GARCIBELLO H	3214621411	0				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	12	1	92%		
27	BRIANNA HIA TORRES RICO W	3015037032	1				1	0	1						0	0	0	0				0	1	1				1	1	1		13	1	5	42%		
28	SANTIAGO B. BUITRAGO H	3202227343	1				1	1	1						1	1	1	1				1	1	1				1	1	1		13	13	0	100%		

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

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
www.cundinamarca.gov.co

[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

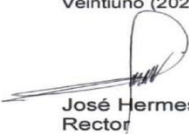
EL SUSCRITO RECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL ESCUELA NORMAL SUPERIOR EN SAN BERNARDO CUNDINAMARCA.

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.

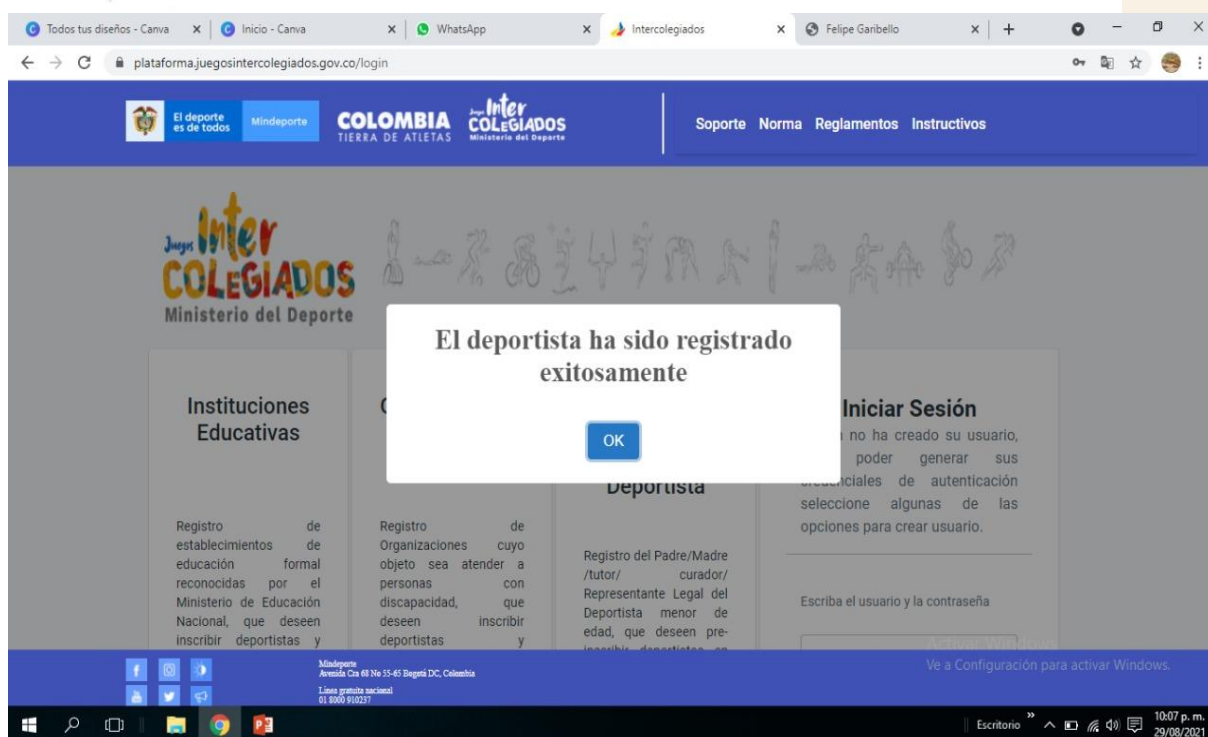
Dada en la Institución Educativa Departamental Escuela Normal Superior en San Bernardo Cundinamarca, a los veinticinco (25) días del mes de Agosto del año Dos Mil Veintiuno (2021).-


José Hermes Vega
Rector

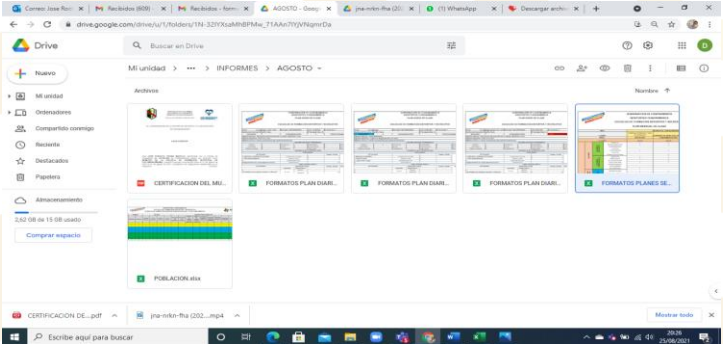
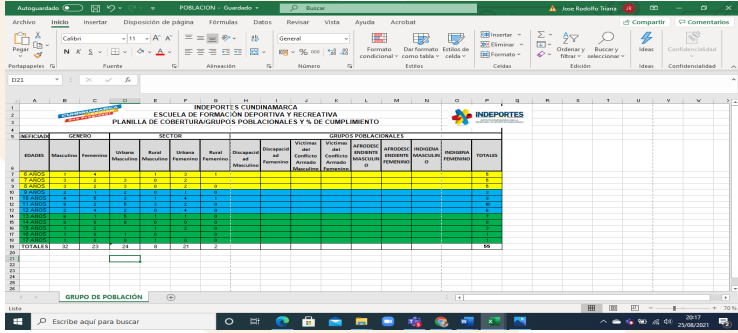
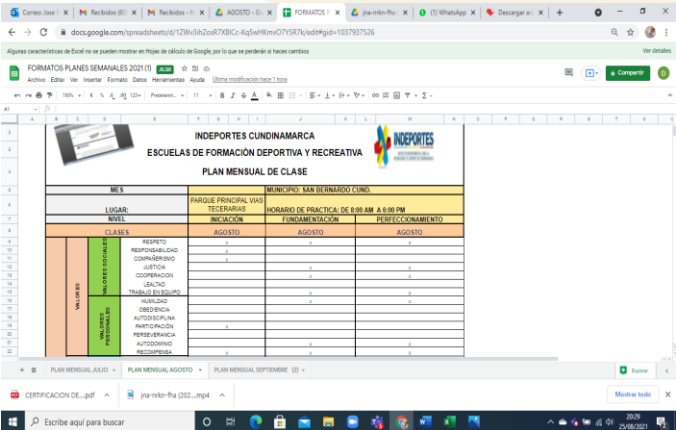
Revisó y Elaboró:
Piedad Viqueza Corrales Duque
Aux. Adm. Secretario Académico
Cel. 312 1307111 y 311 2356862

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

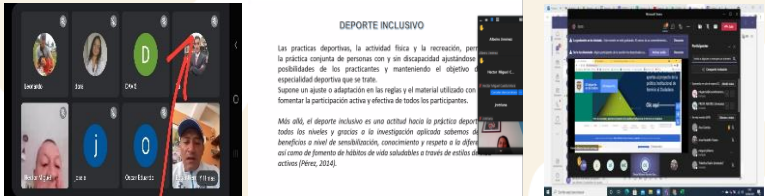
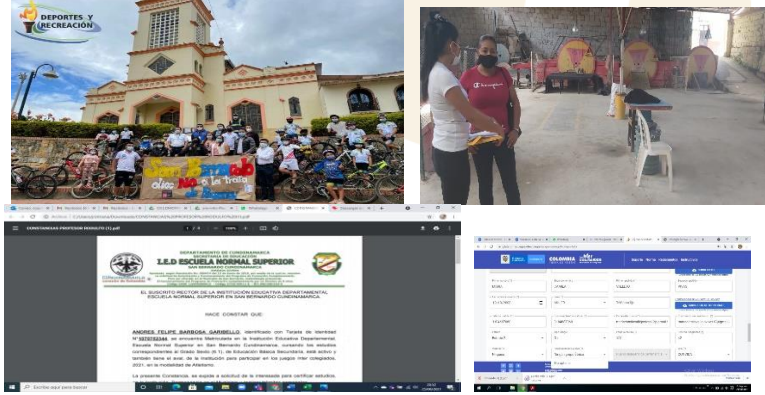
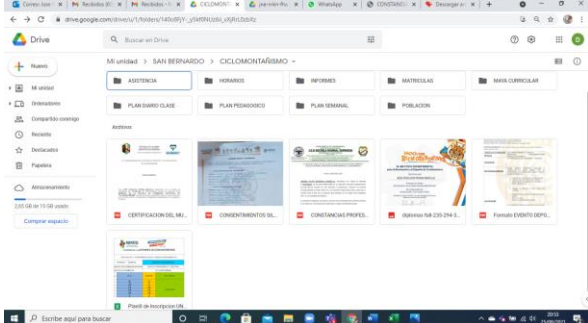


EVIDENCIAS -FOTOGRAFICAS DEL INFORME DE SUPERVICION MES: DE AGOSTO
FORMADOR: JOSE RODULFO TRIANA CICLO- MONTAÑISMO

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





#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		
					
					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA			
INDEPORTES CUNDINAMARCA			
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA			
PLAN MENSUAL DE CLASE			
MES		MUNICIPIO: SAN BERNARDO CUND.	
LUGAR:		PARQUE PRINCIPAL VIAS TECERARIAS	HORARIO DE PRACTICA: DE 8:00 AM A 6:00 PM
NIVEL		INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN
CLASES		AGOSTO	AGOSTO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	RESPECTO	X
		RESPONSABILIDAD	X
		COMPAÑERISMO	X
		JUSTICIA	
		COOPERACION	X
		LEALTAD	X
		TRABAJO EN EQUIPO	
		HUMILDAD	X
		OBEDIENCIA	X
		AUTODISCIPLINA	
		PARTICIPACIÓN	
		PERSEVERANCIA	
	VALORES PERSONALES	AUTODOMINIO	X
		RECOMPENSA	X
		INTRODUCCION	
		MOVILIDAD ARTICULAR	
		CALENTAMIENTO	
		ACOPLAMIENTO	
		RITMO	X
		EQUILIBRIO	X
		ORIENTACION	
		DIFERENCIACION	
		REACCIÓN	
		ADAPTACIÓN	X
	CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X
		VELOCIDAD	X
		FLEXIBILIDAD	
		RESISTENCIA	X
	ELEMENTOS TÉCNICOS	PEDALEO	X
		CADENCIA	X
		EQUILIBRIO- EST- DIMA	
		POSTURA	X
	ELEMENTOS TÁCTICOS	TEC. ASENSO	X
		TEC. DESCENSO	X
		FRENADO	X
		FUGAS	
	RECREATIVO	RITMOS	X
		JUEGOS DE INTEGRACION	X
		JUEGOS TRADICIONALES	
		ACTIVIDADES ARTISTICAS	
	FINAL	CIRCUITOS RECREATIVOS	X
		FESTIVALES RECREATIVOS	
PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X
		RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X

FIRMA FORMADOR: 



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

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 PUNTES 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.															

<div>  <div> GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO </div>  </div>											
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.			

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	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

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	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:	01-ago	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: Actividad evento significativo- bici ruta Homenaje a Julián E. Gómez donde se promueve el respeto a la vida y bici usuarios						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	Recompensa	
Honestidad		Justicia	x	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	
1.Pre deportivos		Introducción 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 parque- conos- platillos- señalización acompañamiento de la policía bomberos - via terciaria principal.	
	Capacidad	Manifestación				
1.		Maxima				
2.	Fuerza	Explosiva				
3. bici ruta- recorrido- San bernardo tiscince.		Aerobica	x	90		
4.	Resistencia	Anaerobica				
5.		Maxima				
6.	Velocidad	Desplazamiento				
7.		Reacción				
8.		Estática				
9.	Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos- platillos	
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- 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:	06-ago	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: Desarrollar la habilidad motora en las manos- tren superio e inferiot en difrentes condiciones de movilidad en la bicicleta.						
Objetivo Especifico: mejorar la maneorabilidad.						
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	
1.prrre 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	x		
5.			Maxima			
6.		Velocidad	Desplazamiento			
7.			Reacción	x		
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinamica	x		
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO - bici.	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación		x		
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación		x		
8.		Patrones Basicos de Movimiento		x		
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	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:	07-ago	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: Desarrollar el equilibrio estatico y danamico sobre la bicic						
Objetivo Especifico: mejorar 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.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.		Maxima				
2	Fuerza	Explosiva				
3.		Aerobica	x	40		
4.bici recorrido	Resistencia	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.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:	08-ago	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	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		35		
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		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:	13-ago	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 Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos platillos, cinta - campo deportivo-	
		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 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: 14-ago	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: 15-ago	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
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	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.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos, platillos-pelotas	
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:	16-ago	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		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.		Estática				
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		20	
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	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:	20-ago	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		Capacidades Físicas		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.	
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:	21-ago	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- sillín etc.

Objetivo Específico: percepción del cuerpo en la bici

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
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 actividades	Introducción a la clase		
2. toma de listado	llamado a lista		
3. pre deportivo	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.	Flexibilidad	Estática		
9.		Dinámica		

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	
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.saltar, caminar, trotar , bajar subir	Patrones Basicos de Movimiento	x	35

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	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:	22-ago	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:	27-ago	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: 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. 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	Capacidades Físicas	Tiempo 90 MIN
		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.	Acoplamiento		conos- señalización
2.	Ritmo		pito.
3.	Equilibrio		
4. bici recorrido urbano.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8. Desplazamientos (saltar) de diferentes formas	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad
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:	01-ago	Lugar: parque-p. Via te	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: Actividad evento significativo.						
Objetivo Especifico: Resaltar actividad deportiva en el ambito social y deportivo						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): N.A						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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. 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 -CONOS- VIA SEÑALIZADA	
		Capacidad	Manifestación			
1.			Maxima			
2.		Fuerza	Explosiva			
3 bici ruta- recorrido- San bernardo tiscince.		Resistencia	Aerobica	X	90	
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						
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 -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:	06-ago	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: 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 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 Físicas		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.			Estática			
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- de pie- posturas.		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:	07-ago	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:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	08-ago	Lugar: via tercera	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: 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 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.			Maxima			
6.pasa la tabla		Velocidad	Desplazamiento	20		
7.Sigue la línea			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:	13/082021	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:	14-ago	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	Resistencia	Explosiva		30		
4.		Aerobica				
5.		Anaerobica				
6.	Velocidad	Maxima				
7.		Desplazamiento				
8.		Reacción				
9.	Flexibilidad	Estatica				
10.		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:	14-ago	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 A12 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO
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 - vías difrentes - terrenos-
		Capacidad Manifestación				
1.		Maxima				
2.Actividades que impliquen asender en difrentes terrenos en subidas.		Fuerza Explosiva		x		20
3.Subidad sentado -pien en difrentes asenso - difrentes tipos de terrenos y distancias.		Resistencia Aerobica		x		30
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.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:	20-ago	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	Participación
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. 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	10	
3. Subida sentado - pisen en diferentes ascenso -		Resistencia	Aeróbica	x	20	
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	MATERIALES Y RECURSO camino - carretera desniveles	
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:	21-ago	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 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 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.			Estatica			
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:	21-ago	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-	
		Capacidad	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	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:	27-ago	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		Capacidades Físicas		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-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:	28-ago	Lugar:parque-campdxt	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	x	Autodominio	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. 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	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.vioson perisfrica en recorridos y caminos angostos		Reacción	x 10	
8.		Estática		
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:	01-ago	Lugar: parque-p. Via te	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: Actividad evento significativo.						
Objetivo Especifico: Resaltar actividad deportiva en el ambito social y deportivo						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): N.A						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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. 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 -CONOS- VIA SEÑALIZADA	
		Capacidad	Manifestación			
1.			Maxima			
2.		Fuerza	Explosiva			
3 bici ruta- recorrido- San bernardo tiscince.		Resistencia	Aerobica	X	90	
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						
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 -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:	06-ago	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: Maneabilidad de la bici						
Objetivo Especifico: equilibrio domo 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 Físicas		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.			Estática			
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- de pie- posturas.		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: 07-ago	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	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL				

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	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	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.	Flexibilidad	Estatica		
9.		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
1.pedaleo subida	x		15
2.pedaleo plano	x		15
3.			
4.			

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad
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:	08-ago	Lugar: via tercera	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 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 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.			Maxima			
6.pasa la tabla		Velocidad	Desplazamiento	20		
7.Sigue la línea			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: 13/08/2021	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	Capacidad	Capacidades Físicas	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO calle eminada -via señalizadaa conos	
1.Ejecicios subida de 200 mts. Cadencia 80 - 100 RPM	Fuerza	Maxima	30		
2.		Explosiva			
3.Ejecicios subida de 200 mts. Cadencia 90 - 100 RPM	Resistencia	Aerobica	30		
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	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.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:	14-ago	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	Resistencia	Explosiva		30		
4.		Aerobica				
5.		Anaerobica				
6.	Velocidad	Maxima				
7.		Desplazamiento				
8.		Reacción				
9.	Flexibilidad	Estatica				
10.		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:	14-ago	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 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:	20-ago	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	Participación
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. 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	10	
3. Subida sentado - pisen en diferentes ascenso -		Resistencia	Aeróbica	x	20	
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	MATERIALES Y RECURSO camino - carretera desniveles	
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:	21-ago	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.			Estatica			
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:	21-ago	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:	27-ago	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
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		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación				
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.		Maxima				
6.		Desplazamiento	x	10		
7. viosis perisfrica en recorridos y caminos angostos	Velocidad	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:	28-ago	Lugar:parque-campdxt	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
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:	01-ago	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: Actividad evento significativo.						
Objetivo Especifico: Resaltar actividad deportiva en el ambito social y deportivo						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): N.A						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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. 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 -CONOS- VIA SEÑALIZADA	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3. bici ruta- recorrido- San bernardo tiscince.		Resistencia	Aerobica	X	90	
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						
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 -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:	06-ago	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: Posicion aero dinamica.						
Objetivo Especifico: Mejorar la posicion del cuerpo en la bici descenso y ascensos						
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	x	
RECOMPENSA						
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo- calles.	
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 10		Calentamiento			10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo- calles. Conos- platillos	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3.			Aerobica			
4.		Resistencia	Anaerobica			
5. descenso de 50mts- 5 repeticiones			Maxima	x	30	
6. descensos de 30 mts 5 repeticiones			Desplazamiento	x	30	
7.			Reacción			
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo- calles.	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6. Descensos con obstacolos esalon		Reacción			20	
7. recorridos La gravedad en el cuerpo		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. 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:	08-ago	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 Físicas		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. 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-	
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:	13-ago	Lugar:parque vias -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.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-	
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 - 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:	14-ago	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 Físicas		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:	15-ago	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	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.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	20		
3.Subidad sentado -pien en difrentes asenso -		Resistencia	Aerobica	x	30		
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		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:	20/07/08/20	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:	21-ago	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: 22-ago	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
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	
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	Capacidad	Capacidades Fisicas	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO -CONOS- VIA SEÑALIZADA	
		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.		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. 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:	27-ago	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:	28-ago	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:	29-ago	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: