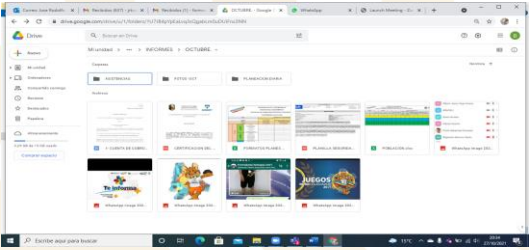
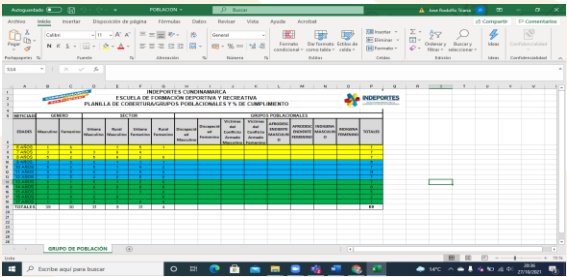
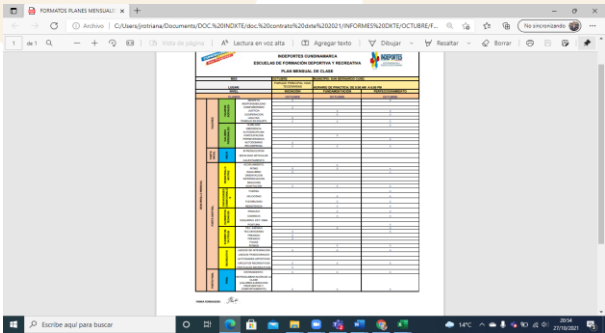
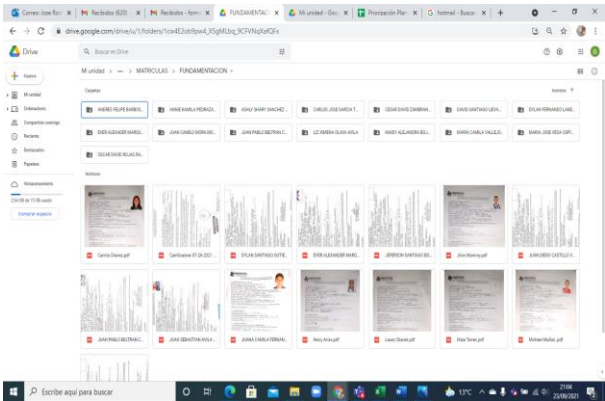
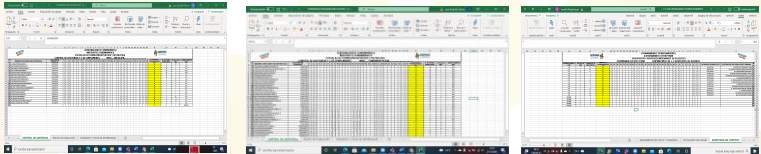
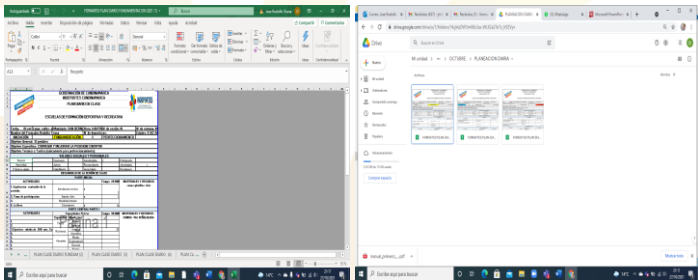
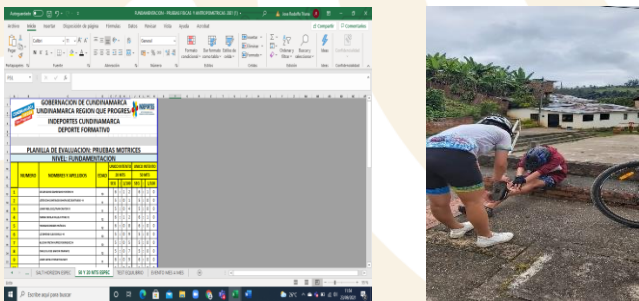


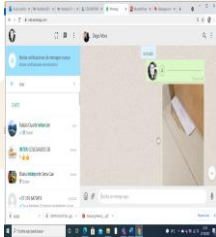
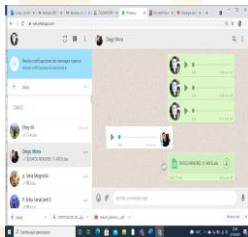
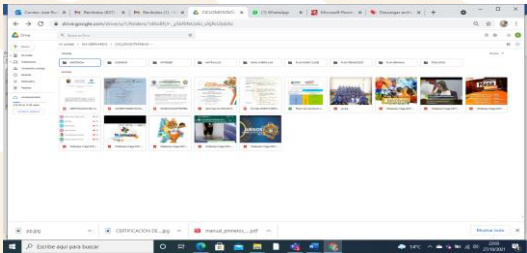
EVIDENCIAS -FOTOGRAFICAS DEL INFORME DE SUPERVICION MES: DE OCTUBRE
FORMADOR: JOSE RODOLFO TRIANA CICLO- MONTAÑISMO

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
# 1	
# 2	
#3	
#4	
#5	



#6	
#7	
#8	
#9	
#10	
#11	
#12	



	 
#13	    
#14	  
#15	



EVIDENCIAS -FOTOGRAFICAS SECCIONES DE ENTRENAMIENTO MES: DE OCTUBRE

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	OCTUBRE				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	OCTUBRE			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		OCTUBRE			2021
EVIDENCIA FOTOGRAFICA			DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES		
					
					



OBLIGACION · 4 FORMATO HORARIOS.

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

ArchivoInicioInsertarDisposición de páginaFórmulasDatosRevisarVistaAyudaAcrobatCompartirComentarios

 Pegar

Calibri11A⁺A⁻

N**K****S**





General

 %  000  0.00  1/2

Formato condicional

Dar formato como tabla

Estilos de celda

Insertar

Eliminar

Formato

 Ordenar y filtrar

 Buscar y seleccionar

 Ideas

Confidencialidad

PortapapelesFuenteAlineaciónNúmeroEstilosCeldasEdiciónIdeasConfidencialidad

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 efecnto los festivales						
14		SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL								
15	1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO														
16		SEDE DE														
17	2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO					INICIACION	FUNDAMENTACION								
18		SEDE DE TRABAJO					PARQUE PRINCIPAL	PARQUE PRINCIPAL								
19	4:00 P.M. A 6:00P.M.	GRUPO					FUNDAMENTACION									
20		SEDE DE TRABAJO					PARQUE PRINCIPAL									
21	6:00 P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO					PERFECCIONAMIENTO									
22		SEDE DE TRABAJO					PARQUE PRINCIPAL									
23	NOMBRE MONITOR	RODOLFO TRIANA M. 														
24																
25																

Horarios y sitios de entrenamie



Listo

Escribe aquí para buscar





14:03

13/08/2021

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
[f/CundinamarcaGob](#) [@CundinamarcaGob](#)
www.cundinamarca.gov.co

INICIACION

Autoguardado

Formatos Fundamentación 2021 (1)

Buscar

Jose Rodolfo Triana JR

ArchivoInicioInsertarDisposición de páginaFórmulasDatosRevisarVistaAyudaAcrobat

CompartirComentarios

Calibri

11

A

N

K

S

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

AN21

X

✓

fx

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	% FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CESAR DAVID ZAMBRANO MORENO 10	3102490377	1	1	1				1	1	1				1	1	1		0	1	1			1	1	1	15	14	1		93%						
2	JEFERSON SANTIAGO BOMBOREZ BUITRAGO - 11	3204844472	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
3	JUAN PABLO BELTRAN CANTOR 11	3205193941	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
4	MARIA CAMILA VALLEJO VILLAS 12	3204844472	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
5	THOMAS ENEIDER MUÑOZ 12	3043504590	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
6	LIZ MIRENA OLAYA AWILA - 10	3125449244	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
7	ALISON VIBETH MUÑOZ RODRIGUEZ 10	3238234617	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
8	CARLOS JOSE GARCIA TRIANA 12	3042127072	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
9	JUAN CAMILO MORA MOLINA 11	3185189432	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
10	EVER ALEXANDER MARQUEZ 11	3103341955	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
11	LINDA VALENTINA GUTIERRES RICO 12	3102444924	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
12	JUAN DIEGO CASTILLO VILLAS 9	3204844472	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
13	PAULA CAMILA CHAVEZ SEGURA 10	3146174920	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
14	LAURA CAROLINA CHAVEZ VILLAS 12	3146174920	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
15	DULAN SANTIAGO GUTIERRES GOMEZ +9	3042499960	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
16	DAVID SANTIAGO LIEVANO GOMEZ +9	3044124145	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
17	MADRID ALEXANDRA BEJARANO BOJACA 10	3127651964	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
18	MARIA JOSE TEGA OSPINA 12	3102449244	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
19	MICHAEL ESTIVEN MUÑOZ SILVA 11	3048463873	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
20	ANI CAMILA PEDRAZA RICO 11	3227299966	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
21	DULAN FERNANDO LANZADURA TORRES - 11	3096070002	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
22	JUAN SEBASTIAN AWILA - 10	3104332999	0	0	0				0	0	0				0	0	0		0	0	0			0	0	0	15	3	12		20%						
23	JUAN CAMILA FERNANDEZ GUEVARA - 10	3226130271	0	0	0				0	0	0				0	0	0		0	0	0			0	0	0	15	3	12		20%						
24	SHARIT SANCHEZ MARQUEZ - 11	3299629960	0	0	0				0	0	0				0	0	0		0	0	0			0	0	0	15	3	12		20%						
25	OSCAR DAVID RIOS RATTINA - 10	3205161175	0	0	0				0	0	0				0	0	0		0	0	0			0	0	0	15	3	12		20%						
26	ANDRES FELPE BARBOSA GARIBELLO - 11	3246921959	1	1	1				1	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	15	0		100%						
27	BRIANA MAIA TORRES REY +9	3076070002	0	0	0				0	0	0				0	0	0		0	0	0			0	0	0	15	3	12		20%						
28	SARA JULIETA VURTADO 11	3101476569	0	0	0				0	0	0				0	0	0		0	0	0			0	0	0	15	3	12		20%						
29	KEICHI VALENTINA TAPO ARIAS 11	3030553200	0	0	0				0	0	0				0	0	0		0	0	0			0	0	0	15	3	12		20%						
30	KEVIN SANTIAGO BEJARANO	3185979473	0	0	0				0	0	0				0	0	0		0	0	0			0	0	0	15	3	12		20%						
31	LISSET ARAUQUE ARIQUE 10	3030553200	1	1	1				1	0	1				1	0	1		1	1	1			1	1	1	15	12	2		87%						
32	VILMARRI ARAUQUE ARAUQUE +9	3185979473	0	0	0				0	1	1				0	1	1		1	1	1			1	1	1	15	10	5		67%						
33	ALEXI DAVID RAMIREZ 10	31434455321	0	0	0				0	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	8	7		53%						
34	THOMAS MANTILLA	3102356780	0	0	0				0	1	1				0	1	1		1	1	1			1	1	1	15	9	6		60%						
35	CARLOS ANDRES GONZALEZ	3103333040	0	0	0				0	1	1				1	1	1		1	1	1			1	1	1	15	11	4		73%						

CONTROL DE ASISTENCIA

GRUPO DE POBLACIÓN

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

15°C

30/10/2021

11:15

[illegible]



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	01-oct	Lugar:	Municipio: SAN BERNARDO	Hora:	2:00 PM	N° de sesión:	01	N° de semana:	01
Tema: Maniobrabilidad en la bici				N° de deportistas:		8			
INICIACION		X		FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO		SESION 1 (UNO)	
Objetivo: Desarrollar la habilidad motora en las manos- tren superio e inferiot en difrentes condiciones de movilidad en la bicicleta.									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación		X	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo		Cumplimiento		X Juego Limpio		Recompensa			
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	
1.Pre deportivos		Introduccion a la clase							
2.		llamado a lista		x		5			
3.		Movilidad Articular		x		10			
4.		Calentamiento		x		10			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo		90 MIN		MATERIALES Y RECURSO campo deportivo- parque- conos- platillos	
		Capacidad		Manifestación					
1.		Fuerza		Maxima					
2.				Explosiva					
3.				Aerobica		x			
4.Juegos de maniobrabilidad con lanzamientos elementos ciclis mano.		Resistencia		Anaerobica		10			
5.				Maxima					
6.		Velocidad		Desplazamiento					
7. Ciclis corpus				Reacción		40			
8.				Estatica					
9.		Flexibilidad		Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo				MATERIALES Y RECURSO conos- platillos	
1.		Acoplamiento							
2.		Ritmo							
3.		Equilibrio							
4.		Orientación							
5.		Diferenciación							
6.Circuito de habilidades- opstaculos		Reacción		x		40			
7.		Adaptación							
8.		Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO conos- platillos	
		REACCION				10			
1.Eslalon en la bici		ORIENTACION							
2.		LATERALIDA							
3..Juegos bimecanicos (posiciones bases de brazo)		PEDALEO				10			
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES		Tiempo		10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento		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:	02-oct	Lugar:	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 10:00 AM	N° de sesión: 02	N° de semana: 01
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas: 8		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 maneabilidad.						
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:	03-oct	Lugar:	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 10:00 AM	N° de sesión: 03	N° de semana: 01
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas:		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 Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
	Capacidad	Manifestación				
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3.	Resistencia	Aerobica	x	40		
4.bici recorrido		Anaerobica				
5.		Maxima				
6.	Velocidad	Desplazamiento				
7.		Reacción				
8.		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-oct	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:		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	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		
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		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
		Capacidad	Manifestación				
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:	14-oct	Lugar:	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 10:00 AM	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas:		Edades: 6 A 8 AÑOS	
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Desarrollar el equilibrio estatico y dinamico 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.		Resistencia	Explosiva			
3.			Aerobica			
4.			Anaerobica			
5.		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción			
8.		Flexibilidad	Estatica			
9.			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos platillos, cinta - campo deportivo-	
1.Circuito de habilidades- opstaculos		Acoplamiento		x	45	
2.		Ritmo				
3. Juegos de maniobrabilidad con lanzamientos elen		Equilibrio		x	45	
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento		x	7			
2.Retroalimentación de la clase valores		x	3			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	1			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15-oct	Lugar:	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 03	
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas:		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		Capacidades Físicas		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.		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:	16-oct	Lugar:	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 10:00 AM	N° de sesión: 7	N° de semana: 3	
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas:		Edades: 6 A 8 AÑOS		
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Actividad festival- intercambio deportivo Circuito mtb.							
Objetivo Especifico: Promover los festivales competitivos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1.explicacion actividades		Introduccion a la clase	x	3			
2. toma de listado		llamado a lista	x	3			
3. juego ronda- el pato		Movilidad Articular	x	4			
4.		Calentamiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidad	Capacidades Físicas	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos, platillos-pelotas		
1.	Fuerza	Maxima					
2.		Explosiva					
3.	Resistencia	Aerobica					
4.		Anaerobica					
5.		Maxima					
6.	Velocidad	Desplazamiento					
7.		Reacción					
8.		Estatica					
9.	Flexibilidad	Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	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.Estimamiento	x	8					
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2					
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

FIRMA FORMADOR:

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17-oct	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:		
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Maniobrabilidad en distintas condiciones durante los desplazamientos en la bicicleta..						
Objetivo Específico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
						x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1.explicacion actividades		Introduccion a la clase	x	5		
2. toma de listado		llamado a lista	x	5		
3.		Movilidad Articular				
4. ejercicios segmeto corporal		Calentamiento	x	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.		Maxima				
6.	Velocidad	Desplazamiento				
7.		Reacción				
8.		Estatica				
9.	Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO - tablas. Conos - aros, ladrillos, platillos	
1.	Acoplamiento					
2.	Ritmo					
3.Juegos de maniobrabilidad en transporte de elementos	Equilibrio	x		25		
4.	Orientación			25		
5.Juegos esalon desplazamiento cortos largos.	Diferenciación	x		20		
6.	Reacción					
7.Juegos de equilibrio sobre la bicicleta en movimiento diferentes desplazamiento en superficies	Adaptación	x		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.Estrimamiento	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:	21-oct	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:		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:	22-oct	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:		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 (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1.explicacion actividades		Introduccion a la clase				
2. toma de listado		llamado a lista				
3. pre deportivo		Movilidad Articular				
4.		Calentamiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades 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	
1.juegos posines en la bici		Acoplamiento	x	35		
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5. juego cambia la bici		Diferenciación	x	20		
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.saltar, caminar, trotar , bajar subir		Patrones Basicos de Movimiento	x	35		
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento	x	5				
2.Retroalimentación de la clase valores	x	5				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23-oct	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:		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.		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- 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:	24-oct	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:		Edades: 6 A 8 AÑOS	
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Reconoce las diferentes señalizaciones con la mano en la movilidad.

Objetivo Específico: aprender diversas señalizaciones con la mano

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente 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	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	Estatica		
9.		Dinamica		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos- señalizaciones pito.
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. bici recorrido urbano.	Orientación		x 60	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Desplazamientos (saltar) de diferentes formas	Patrones Básicos de Movimiento		x 20	

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:	01-oct	Lugar: calles- parque-p	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 4:00 PM	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas:		Edades: 9 A12 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: El pedaleo						
Objetivo Especifico: CORREGIR Y MEJORAR LA POSICION CUERPOR						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
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 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.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3. Ejecicios subida de 200 mts. Cadencia 80 - 100 RP		Resistencia	Aerobica		20	
4.			Anaerobica			
5.		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento			
7.			Reacción			
8.		Flexibilidad	Estatica			
9.			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 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:	02-oct	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:		Edades: 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Maneabilidad de la bici						
Objetivo Especifico: maneabilidad 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 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.			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:	02-oct	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:		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-oct	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:		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.desplazamiento en campo deportivo en bici 5 recoridos diferente rimos		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 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:	09-oct	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:		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		30		
4.	Resistencia	Aerobica				
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:	10-oct	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:		Edades: 9 A12 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Pedaleo- cadencia						
Objetivo Especifico: Desarrolla la habilidad de pedalar en la posición de asenso						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		x	Juego Limpio	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo dxtivo	
1. Explicacion contenido de la activida		Introduccion a la clase		x	5	
2. Toma de participacion		llamado a lista		x	5	
3.		Movilidad Articular				
4.desplasmiento en campo deportivo en bici 5		Calentamiento			10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO calle eminada -via señalizadaa conos	
1.Ejecicios subida de 200 mts. Cadencia 80 - 100		Capacidad	Manifestación		30	
2.		Fuerza	Maxima			
3.Ejecicios subida de 200 mts. Cadencia 90 - 100			Explosiva		30	
4.		Resistencia	Aerobica			
5.			Anaerobica			
6.			Maxima			
7.		Velocidad	Desplazamiento			
8.			Reacción			
9.			Estatica			
10.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO cono -platillos	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.Juegos de equilibrio sobre la bicicleta en		Equilibrio		30		
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.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:	15-oct	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:		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:	16-oct	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:		Edades: 9 A12 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Anticipación del recorrido de la subida optimizar la ruta.						
Objetivo Específico: visión en la ruta. Puente Natural Pandi.						
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 - pie 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:	17-oct	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:		Edades: 9 A12 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Mejorar postura en descenso						
Objetivo Especifico: Posiciones del cuerpo en desenso - de pie sentado- piernas- los pies- el tronco - la cola- los brazos.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Explicacion contenido de la actividad		Introduccion a la clase		x	5	
2. Toma de participacion		llamado a lista		x	5	
3.		Movilidad Articular				
4.desplazamiento en campo deportivo en bici 5		Calentamiento			10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO vias difrentes - terrenos-	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3.		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6.recorrido desenso 100mts via pavimentada		Velocidad	Desplazamiento	30		
7.recorrido desenso 100mts via mixta			Reacción	30		
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO vias difrentes - terrenos-	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.descenso terreno mixto		Equilibrio		15		
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.descenso terreno mixto		Patrones Basicos de Movimiento		15		
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		x	5	ESTIRAMIENTO EXTREMIDADES- POSICION		
2.Retroalimentación de la clase valores		x	5	RESPONSABILIDAD		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22-oct	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:		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.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.				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:	23-oct	Lugar: vias- 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:		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
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 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 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. viosis 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. Agarras 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:	24-oct	Lugar:parque-campdxti	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 4:00 PM	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			N° de deportistas:		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.		Resistencia	Explosiva			
3.			Aerobica			
4.			Anaerobica			
5.		Velocidad	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:	01-oct	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:		Edades: 13 A 17 AÑOS
		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 recorridos diferente rimos		Calentamiento		10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO campo deportivo-calles.
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3.		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica			
5. descenso de 50mts- 5 repeticiones		Velocidad	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.Desensos 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:	02-oct	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:		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:	03-oct	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:		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-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:	10-oct	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:		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 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:	15-oct	Lugar:parque vias -carr	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 8:00 AM	N° de sesión: 5	N° de semana: 2	
Nombre del Formador:Rodolfo Triana			N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 AÑOS		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: Anticipacion del recorrido del la subida optimisar la ruta.							
Objetivo Especifico: vision en la ruta.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. Explicacion contenido de la activida		Introduccion a la clase		x	5		
2. Toma de participacion		llamado a lista		x	5		
3.		Movilidad Articular					
4.desplazamiento en campo deportivo en bici 5		Calentamiento			10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO - vias 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:	16-oct	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:		Edades: 13 A 17 AÑOS		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: intercambio deportivo circuito mtb							
Objetivo Especifico: Promover festiva deportivo preparacion competencias especifica del deporte.							
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	20		
3.Subidad sentado -pien en difrentes asenso -		Resistencia	Aerobica	x	30		
4.			Anaerobica				
5.			Maxima				
6.		Velocidad	Desplazamiento				
7.			Reacción				
8.			Estática				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 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.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:	17-oct	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.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-oct	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:		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 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 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.Estrimientio		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:	23-oct	Lugar:	Municipio: SAN BERNARDO	Hora: 6:00 PM	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Rodolfo Triana			N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: El pedaleo						
Objetivo Especifico: CORREGIR Y MEJORAR LA POSICION CUERPOR						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos-platillos -bici	
1. Explicacion contenido de la actividad		Introduccion a la clase		x	5	
2. Toma de participacion		llamado a lista		x	5	
3.		Movilidad Articular				
4. La lleva		Calentamiento		x	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO -CONOS- VIA SEÑALIZADA	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3. Ejercicios subida de 200 mts. Cadencia 80 - 100 RPM		Resistencia	Aerobica		20	
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6.		Velocidad	Desplazamiento			
7.			Reacción			
8.			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:	24-oct	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:		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:	29-oct	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:		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:	30-oct	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:		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. viosisn 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. Agarrs en el manurio en caminos angostos		Diferenciación			20	
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO - vias caminos reales- pito.	
1. Descenso tecnicos rutas caminos 50 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:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR:



ACTIVIDAD:	CLASES DE CICLOMONTAÑISMO																		FECHA:	sep-21				
MUNICIPIO:	SAN BERNARDO																		PROGRAMA O COMPONENTE:	ESCUELA DE CICLOMONTAÑISMO				
RESPONSABLE:	RODOLFO TRIANA M.																							
NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO					DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA	
	Masculino	Femenino	LGBTQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indigena	Ninguno	Otro	Fisica	Cognitiva	Sensorial	Si					No
1	HEIDY CARINA REYES PARRA 15		X																		N.A	3208764068	1070750710	N.A
2	DIEGO ALEJANDO ROMERO CASTILLO 13	X																			N.A	3222229505	1070748902	N.A
3	JUAN DAVI RODRIGUEZ RICO 16	X																			N.A	32151281332	1070456734	N.A
4	OLVER SNEIDER GUTIERREZ GOMEZ 13	X																			N.A	3222245478	1070125432	N.A
5	NIKOL ESTEFANIA BOHORQUEZ BUITRAGO 15		X																		N.A	3208494473	1070675439	N.A
6	YAVI PINEDA CARVAJAL 17	X																			N.A	3202227943	1070234160	N.A
7	DAVID FELIPE RONDON BAQUERO 13	X																			N.A	3224378748	1070456005	N.A
8	DAVID SANTIAGO ACERO ROJAS 13	X																			N.A	3143235108	1070752234	N.A
9	WOTHSSON STIVEN REY 13	X																			N.A	3112234665	1070567432	N.A
10	JUAN JOSE MARTIN 13	X																			N.A	3115561984	1070564277	N.A
11	SARA NIKOL PARRA GUTIERREZ 13		X																		N.A	3123792610	1070230985	N.A
12	ANDERSON ESTIV BERNAL PARRA 15	X																			N.A	3213486939	1070214567	N.A
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								

ACTIVIDAD:	CLASES DE CICLOMONTAÑISMO																		FECHA:	sep-21				
MUNICIPIO:	SAN BERNARDO																		PROGRAMA O COMPONENTE:	ESCUELA DE CICLOMONTAÑISMO				
RESPONSABLE:	RODOLFO TRIANA M.																							
NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO					DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA	
	Masculino	Femenino	LGBTQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indigena	Ninguno	Otro	Fisica	Cognitiva	Sensorial	Si					No
1	LUCIANA PINEDA RAMIREZ 8		X		X															X	N.A	3218588035	107098467	N.A
2	DULCE MARIA ACERO ROJAS 7		X		X															X	N.A	3212081338	170753360	N.A
3	JUAN PABLO SOACHA ALVAREZ 8	X			X															X	N.A	3138800798	170894726	N.A
4	CARLOS ARAQUE PAREDES 7	X			X															X	N.A	3142107207	1071456217	N.A
5	ROGER CRISTBAL MARTINEZ CASAS 6	X			X															X	N.A	3122360631	107083462	N.A
6	SARA VALENTINA CHAVEZ SEGURA 08		X		X															X	N.A	3134676920	107098945	N.A
7	PABLO ALEJANDRO HERREA 7	X			X															X	N.A	32228419059	107076900	N.A
8	BRAYAN FELIPE PEDRAZA RICO 8	X			X															X	N.A	3108152758	107075213	N.A
9	LUIS ANGUEL DIAZ CASTILLO 7	X			X															X	N.A	3005951003	107075345	N.A
10	MARIA ALEJANDRA ALDANA TRIANA 6		X		X															X	N.A	3134462604	107050303	N.A
11	SALOME URIBE GUTIERREZ 6		X		X															X	N.A	3123792610	107050444	N.A
12	HELLEN JULIET PUENTES VALDERRAMA 7		X		X															X	N.A	3212360637	1070868046	N.A
13	SARA VALENTINA PEDRAZA RICO 6		X		X															X	N.A	3108152658	1070678493	N.A
14	JUAN ESTEBAN CRUZ MORENO 8	X			X															X	N.A	3108584986	1070908762	N.A
15	JULIAN CAMILO CASTAÑO MORALES 8	X			X															X	N.A	3104919336	1070868278	N.A
16	SARA VALENTINA PEDRAZA RICO 7		X		X															X	N.A	3108152758	10701789191	N.A
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								

ACTIVIDAD:	CLASES DE CICLOMONTAÑISMO																		FECHA:	sep-21				
MUNICIPIO:	SAN BERNARDO																		PROGRAMA O COMPONENTE:	ESCUELA DE CICLOMONTAÑISMO				
RESPONSABLE:	RODOLFO TRIANA M.																							
NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO					DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA	
	Masculino	Femenino	LGBTQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si					No
1 CESAR DAVID ZAMBRANO MORENO 10	X																			X	N.A	3112490377	1070752764	N.A
2 JEFERSON SANTIAGO BOHORQUEZ BUITRAGO- 11	X																			X	N.A	3208494473	1070289485	N.A
3 JUAN PABLO BELTRAN CANTOR 11	X																			X	N.A	3213515889	1070278499	N.A
4 MARIA CAMILA VALLEJO VIVAS 12		X																		X	N.A	3208494473	1070689089	N.A
5 YHOHAN ESNEIDER MUÑOZ 12	X																			X	N.A	304358450	1070647489	N.A
6 LIZ XIMENA OLAYA AVILA -10		X																		X	N.A	3125649264	1070908636	N.A
7 ALISON YIRETH MUÑOZ RODRIGUEZ 10		X																		X	N.A	3230231467	1070235564	N.A
8 CARLOS JOSE GARCIA TRIANA 12	X																			X	N.A	3142127072	1070903857	N.A
9 JUAN CAMILO MORA MOLINA 11	X																			X	N.A	3115858682	1070267456	N.A
10 EVER ALEXANDER MARQUEZ 11	X																			X	N.A	3103368155	1070947251	N.A
11 LINDA VALENTINA GUTIERRES RICO 12		X																		X	N.A	3102669221	1070837612	N.A
12 JUAN DIEGO CASTILLO VIVAS 9	X																			X	N.A	3208494473	1070567489	N.A
13 PAULA CAMILA CHAVEZ SEGURA 10		X																		X	N.A	3134676920	1070096578	N.A
14 LAURA CAROLINA CHAVEZ VIVAS 12																				X	N.A	3134676920	1070126483	N.A
15 DILAN SANTIAGO GUTIERREZ GOMEZ -9	X																			X	N.A	3142099908	1070090987	N.A
16 DAVID SANTIAGO LIEVANO MORENO 10	X																			X	N.A	3004828695	1070093211	N.A
17 MAIDI ALEJANDRA BEJARANO BOJACA 10		X																		X	N.A	3123958964	1070097734	N.A
18 MARIA JOSE VEGA OSPINA 12		X																		X	N.A	3192649138	1070092238	N.A
19 MICHAEL ESTIVEN MUÑOZ SILVA 11	X																			X	N.A	3046053873	1070087543	N.A
20 ANI CAMILA PEDRAZA RICO 11		X																		X	N.A	3227219906	1070092348	N.A
21 DILAN FERNANDO LANDAZURI TORRES -11	X																			X	N.A	301607002	1070346580	N.A
22 JUAN SEBASTIAN AVILA -10	X																			X	N.A	3124332991	1070167843	N.A
23 JUANA CAMILA FERNANDEZ GUEVARA - 10		X																		X	N.A	3225631327	1070098765	N.A
24 SHARIT SANCHEZ MARQUEZ- 11		X																		X	N.A	3219052908	1070237868	N.A



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



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

HACE CONSTAR:

Que **JOSÉ RODULFO TRIANA MURILLO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **82.395.500** de FUSAGASUGA presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO**, durante el período comprendido entre el *01 de octubre de 2021 al 30 de octubre de 2021*, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide los 30 días del mes de octubre 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