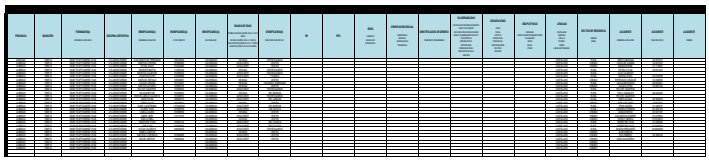
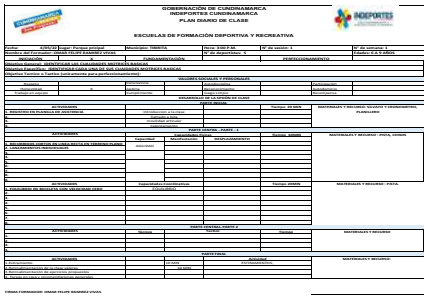
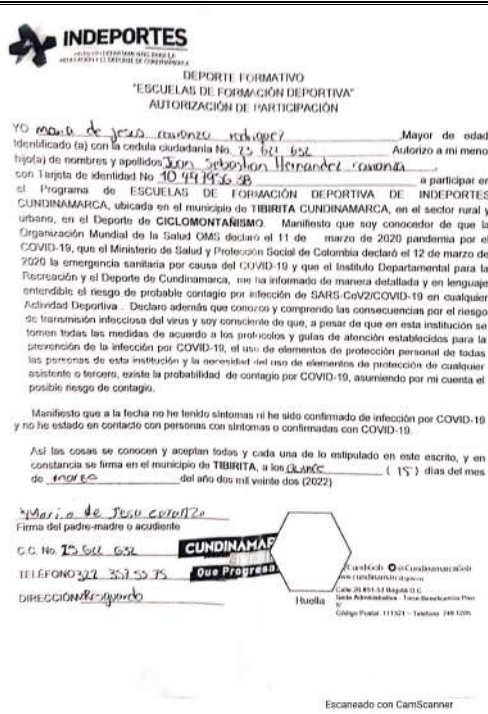
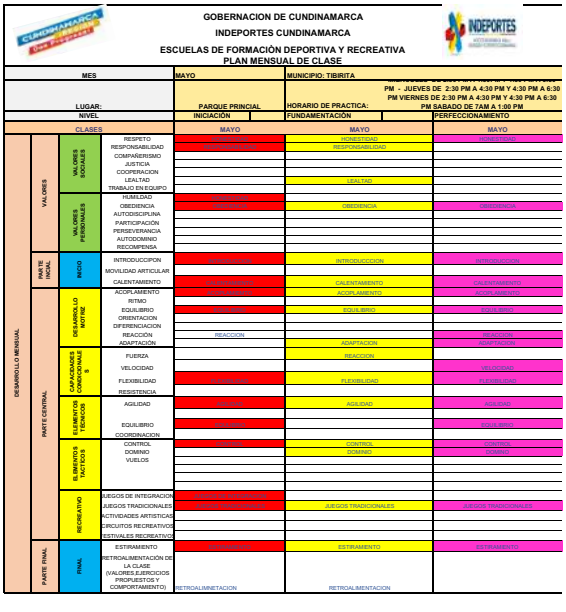
EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE MARZO- CTO 142 -2022			
Nombre del contratista	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS		
Número de identificación	1074908450	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01-03-2022 al 30-03-2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000127 fecha: 24/01/2022

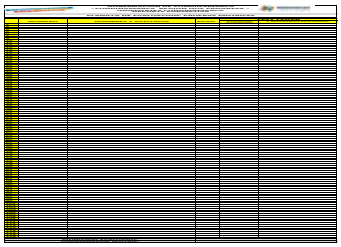
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	Materialice y continue promocionando el deporte formativo de ciclomontañismo y cada uno de los lineamientos para la consecucion de cada uno de los grupos de formacion como los son las categorias de : iniciacion, fundamentacion y perfeccionamiento por medio de las redes sociales de la administracion municial y chat de whatssap de padres de familia.  ANEXO 1. Banner promocion ANEXO 2. Foto de divulgacion de la escuela de ciclomontañismo. ANEXO 3. Foto inscripción deportista .
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Envie el plan y malla pedagogica según los criterios a tener en cuenta durante el desarrollo de cada una de las actividades. Entregue al supervisor por medio del drive en las fechas establecidas, como tambien envie al director de desarrollo social los planes, mallas pedagogicas. 

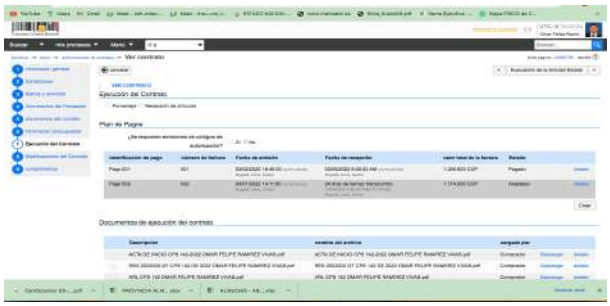
	ANEXO 1. Plan pedagogico ANEXO 2. Malla pedagogica ANEXO 3. Horarios y sitios de practica ANEXO 4. Pantallazo envio correo.
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	Proyecte cada uno de los para metros de planificación pertinentes a la metodología y didácticas del proceso, que se ejecutaran en los diferentes niveles de formación, para el mes de mayo, diligencie el formato de control y seguimiento de los particiapantes a la escuela de ciclomontañismo.  anexo 1. Foto anexo 2. Formato de poblacion.
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos	Plasme de acuerdo al formato emitido por el supervisor cada uno de los lineamientos que permiten la consecucion de los niveles de iniciacion, fundamentacion y perfeccionamiento dando asi el diligenciamiento de los formatos de control y seguimiento.  anexo 1. Formato de control y seguimiento Anexo 2. Formato de asistencia o beneficiarios.

organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Utilice y maneje adecuadamente la imagen y nombre de Indeportes con compromiso y decoro en las diferentes actividades programadas por Indeportes, como lo fue en la actiiadad mundial de la actividad fisica en el municipio de Tibirita.  anexo 1. Evidencia fotográfica
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Proyecte las 9 sesiones diarias de clase por cada categoría iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, teniendo un total de 12 sesiones de clase al mes por cada categoría, minimo 36 sesiones al mes.  GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Anexo 1 planeaciones iniciacion. Anexo 2. Planeaciones fundamentacion. Anexo 3. Planeaciones perfeccionamiento. Anexo 4. Formato horario de clase
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa	Consolide los formatos entregados por el gestor provincial Fidel Peña los cuales fueron entregados a los participantes de la escuela de ciclomontañismo, teniendo como resultado la devolucion de cada uno de ellos diligenciados por los acudientes o padres de familia de cada deportista.

finalidad.	 INDEPORTES DEPORTE FORMATIVO "ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA" AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN YO Maria de Jesus contreras rodriguez Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 23 611 652 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Sebastian Hernandez contreras con Tarjeta de identidad No 1049956388 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de TIBIRITA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de CICLOMONTAÑISMO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio. Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19. Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de TIBIRITA, a los Quince (15) días del mes de marzo del año dos mil veinte dos (2022) Maria de Jesus contreras Firma del padre-madre o acudiente C.C. No. 23 611 652 TELÉFONO 322 351 55 75 DIRECCIÓN Resguardo CUNDINAMARCA Que Progresa Huella Escaneado con CamScanner Anexo 1. Formatos diligenciados. Anexo 2. Pantallazo drive con formatos.
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Programe cada uno de los lineamientos y tematicas a ejecutar con los diferentes niveles de formacion de acuerdo al formato emitido por el gestor provincial Fidel Peña y llevando todo continuo con las planeaciones de clase.  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: MAYO — MUNICIPIO: TIBIRITA LUGAR: PARQUE PRINCIPAL — HORARIO DE PRACTICA: PM - JUEVES DE 2:30 PM A 4:30 PM Y 4:30 PM A 6:30 PM VIERNES DE 2:30 PM A 4:30 PM Y 4:30 PM A 6:30 PM SABADO DE 7AM A 1:00 PM NIVEL: INICIACIÓN — FUNDAMENTACIÓN — PERFECCIONAMIENTO CLASES: MAYO — MAYO — MAYO DESARROLLO MENSUAL PARTE INICIAL: INICIO — RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO, HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA, INTRODUCCIPON, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO PARTE CENTRAL: DESARROLLO MOTRIZ — ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCIÓN, ADAPTACIÓN CAPACIDADES CONDICIONALES — FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA ELEMENTOS FUNCIONALES — AGILIDAD, EQUILIBRIO, COORDINACION ELEMENTOS TÉCNICOS — CONTROL, DOMINIO, VUELOS RECREATIVO — JUEGOS DE INTEGRACION, JUEGOS TRADICIONALES, ACTIVIDADES ARTISTICAS, CIRCUITOS RECREATIVOS, ESTIVALES RECREATIVOS PARTE FINAL: FINAL — ESTIRAMIENTO, RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS Anexo 1. Formato planeacion mensual.
9. Presentar ante el Supervisor las	Proyecte cada uno de los estándares a tener en cuenta para la realización de evaluaciones técnica, física y teóricas de acuerdo al cronograma emitido por indeportes Cundinamarca el cual se estaran

evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	desarrollando las pruebas en el mes de mayo luego de recibir la capacitacion por la entidad.  Anexo 1. Formato de pruebas Anexo 2. Formato de pruebas Anexo 3. Escaner de formato de visita.
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Realice solicitud al Dr. de desarrollo social Marlon Julián Chacón Luna el certificado donde le manifiesto la ejecución del plan pedagógico, malla pedagógica, horarios y sitios de practica realizados en los 20 días de alistamiento.  ALCALDÍA DE TIBIRITA NIt. 800.094.783-6 EL SUSCRITO SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL Y AGROPECUARIO DEL MUNICIPIO DE TIBIRITA CERTIFICA: Que **OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1074928450 de Tibirita, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLO MONTAÑISMO**, durante el periodo comprendido entre el 01 de abril de 2022 al 30 de abril de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide al 02 día del mes de Mayo de 2022. MARLON JULIAN CHACON LUNA Secretaria de Desarrollo Social y Agropecuario Proyectó: Angel Camilo Alzate Salamanca Auxiliar administrativo S-DDS Secretaría de Desarrollo Social y Agropecuario - Carrera 4 No. 5-21 Tibirita - Cundinamarca Página 1 de 1 Anexo 1. Certificado alcaldia Anexo 2. Fotos de sesiones de clase.
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por	Desarrolle y realice apoyo en el evento mundial de la actividad fisca el día 6 de abril en el municipio de Tibirita, donde realizamos apoyo en la redacción del informe o acta de las actividades realizadas, donde también prestamos el apoyo en actividades de juegos tradicionales desarrollados con la población que participaron en esta actividad.

la Subgerencia Técnica	 Anexo 1. Fotos día mundial de la actividad física. Anexo 2. Pantallazo inscripción intercolegeados. Anexo 3. Foto reunión de gestión de riesgo. Anexo 4. Foto evento mercado campesino.
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Asistí a las diferentes reuniones y actividades programadas por el gestor provincial Fidel Peña en las diferentes fechas del mes de abril.  Anexo 1. Reunión virtual 18 fechas de las pruebas Anexo 2. Capacitación primeros auxilios Anexo 3. Reunión virtual con el gestor provincial. Anexo 4. Reunión virtual secretaria de agricultura ola invernal. Anexo 5. Reunión entrega informe. Anexo 6. Capacitación virtual objetivos especiales de la ejercitación. Anexo 7. Capacitación virtual sobre administración deportiva 30 de abril.
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su	Consulte por medio de la plataforma google la traducción de (FUID) donde quedo atento para la entrega de formatos requeridos por la entidad cuando los requieran.

equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	 Anexo 1. Pantallazo plataforma
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos	Presente a la plataforma secop II el informe contractual con sus respectivos soportes y evidencias dentro de las fechas establecidas y con cada uno de los lineamientos planteados por INDEPORTES.  Anexo 1. Pantallazo plataforma secop II
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Realice entrega los diferentes formatos y entrega de informe contractual, planeaciones diarias de clase y mensuales y archivos a tener en cuenta.  Anexo 1. Entrega de informe y demas formatos al supervisor.
16. Certificado planilla aportes para fiscales	Entregue y anexe la planilla de pago del mes de marzo. Anexo 1. Planilla pagada.

EVIDENCIAS OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS CONTRATO 142-2022

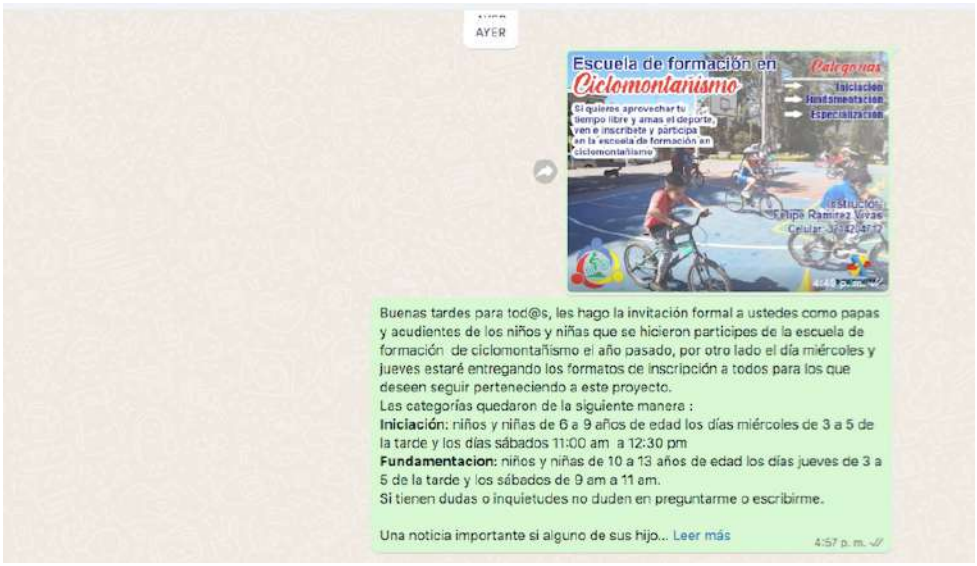
EVIDENCIAS ANEXOS.

ESPECIFICACION 1

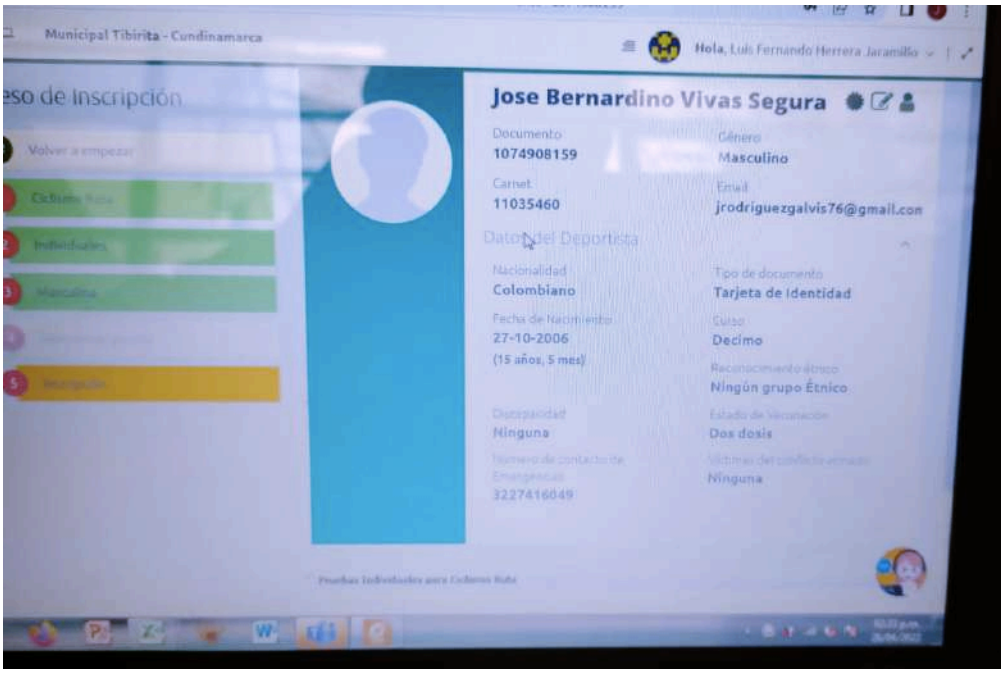
Anexo 1.



Anexo 2



Anexo 3



ESPECIFICACION 2

ANEXO 1.

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO
2022
OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

1. Titulo:

PEDALEANDO LOS RINCONES NATURALES Y EXTREMOS DE TIBIRITA

2. INTRODUCCIÓN:

El deporte y la recreación juegan un papel importante en nuestra sociedad, y son fundamentales para el apoyo de una mejor calidad de vida tanto para los adultos como para los niños y jóvenes. En nuestro departamento existen las escuelas de formación deportiva que apoyan la práctica deportiva y brindan las instalaciones necesarias para llevar a cabo el ejercicio físico. Por otra parte, la recreación es otra opción para todos los habitantes que practican alguna actividad deportiva haciendo uso de espacios abiertos y cerrados para llevar a cabo sus relaciones sociales, familiares o simplemente para apartarse un poco de la vida cotidiana.
En cuanto a la escuela de ciclomontañismo se puede definir como el espacio donde se reúnen los niños y jóvenes con el fin de enseñarles actividades relacionadas con la bicicleta, como destreza, técnica, mecánica, etc., sin olvidar aspectos tan importantes como la educación vial, alimentación, hábitos sociales como el compañerismo, el buen comportamiento y disciplina entre otros.

3. JUSTIFICACIÓN

La actividad física ocupa un importante papel en la evolución del niño, ya que, como demuestra el desarrollo motor es crucial para el desarrollo cognitivo. Hoy día se ha podido comprobar además que el deporte permite a los niños y niñas canalizar mejor sus energías, desarrollar su personalidad y saber superar con más facilidad las dificultades de relación con su entorno social próximo. Podemos decir entonces que la actividad física cumple un triple papel fisiológico, psicológico y preventivo. En suma, y en palabras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) “el deporte ayuda a conseguir una vida más saludable, añadiendo años a la vida y vida a los años”, es decir, proporcionando una mejor CALIDAD DE VIDA.

4. MARCO LEGAL

- Normativa técnica 2019 Federación Colombiana de Ciclismo
- Reglamento UCI 2022
- Nueva ley del deporte 2021
- Normativa de la comisión de ciclomontañismo de Cundinamarca, CCMC

5. OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar un proceso técnico y táctico a través del proyecto de escuelas de formación del departamento de Cundinamarca en el programa deporte formativo en la disciplina de ciclomontañismo a desarrollar en los diferentes espacios naturales y urbanos de nuestro municipio.

6. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar y adquirir aptitudes físicas y destrezas básicas para un buen desplazamiento en bicicleta.
- Fortalecer las relaciones grupales.
- Aumentar la resistencia cardio-respiratoria.
- Conseguir mejorar el tono muscular mediante la actividad física.
- Incrementar la velocidad de desplazamientos en las ocasiones que así se requiera.
- Mejorar la flexibilidad en las distintas articulaciones.
- Adquirir y desarrollar la coordinación de los distintos sistemas sensoriales con los movimientos del cuerpo.
- Adquirir hábitos de seguridad vial y respeto al medio ambiente.

7. POBLACION OBJETO DE COBERTURA

A través de este programa se busca brindar diferentes actividades relacionadas con el ciclomontañismo, que cumplan las necesidades encontradas en la población y aprovechando su topografía montañosa y ubicación geográfica; al igual que mejorar las cualidades físicas de cada uno de los niños y jóvenes deportistas.

El proyecto de formación de ciclomontañismo del municipio de Tibirita, tiene como principal objetivo la formación deportiva, humana y social de los jóvenes ciclistas, sin ningún tipo de distinción de sexo o discapacidad. Una vez establecidos los beneficios que para la población reporta la actividad física en general (considerando sus potencialidades y deficiencias), el paso siguiente en nuestro programa es concretar los objetivos que perseguiremos en nuestras actuaciones con nuestros niños y jóvenes.

8. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

MODALIDADES DEL MTB (MOUNTAIN BIKE O CICLOMONTAÑISMO)

Cross country (XC) o campo travieso se practica en grupos por categorías de edades, en un circuito o pista que debe tener una longitud aproximada de 5 Km. Generalmente sobre un sendero escarpado y lleno de dificultades, se realiza un gran esfuerzo en ascenso y descenso en medio de la naturaleza. Es una competencia de resistencia, habilidad y fortaleza en la que gana el que cruce de primero la meta dependiendo de la categoría a que corresponda su edad en damas

o varones. el número de vueltas de este circuito depende de la dificultad del terreno, de la longitud y de la categoría. Es frecuente ver varias categorías dando giros al mismo tiempo.

La bicicleta de campo traviesa debe ser apta para esta modalidad teniendo como características principales el ser fuerte para resistir las condiciones del terreno y liviana para mayor comodidad en los ascensos, tener una o dos suspensiones para amortiguar golpes y darle seguridad al deportista, tres platos que combinados con 9 piñones produzcan 27 relaciones diferentes que faciliten su accionar en los diferentes y difíciles terrenos. La vestimenta consta de una lycra cómoda con badana para que amortigüe con el sillín, un casco liviano, guantes y zapatillas con calas para mejor agarre y seguridad del deportista.

Maratón (MX) y punto a punto. Es una modalidad relativamente nueva; consiste en una competencia individual de un punto a otro o un gran circuito en el que el terreno es también a campo traviesa, combina en ciertas ocasiones carreteras en terrenos destapados, senderos y pavimento, pero no más del 15% del recorrido que es aproximadamente de 60 a 120 Km. para maratón (MX) o menor de 50 para punto a punto. El recorrido debe estar bien señalizado para orientar a los corredores.

En estas competencias los corredores salen al mismo tiempo, aunque separados por categorías, el extenso recorrido es menos tenso para los que tienen poca experiencia, aunque es más exigente físicamente y hay que estar muy bien preparados para afrontar estos recorridos.

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

El programa de la escuela de ciclomontañismo en el municipio de Tibirita, está enfocada para trabajar en tres grandes niveles de aprendizaje como son:

- Iniciación
- Fundamentación
- Perfeccionamiento

Teniendo en cuenta que el enfoque y la proyección tiene como referencia las diferentes categorías establecidas por la comisión colombiana de ciclomontañismo CCCM, y la unión ciclística internacional UCI.

- Infantil a hombres 9 - 10 años
  Infantil b hombres 11 - 12 años
  Infantil damas 9 - 12 años
  Pre juvenil A 13 - 14 años
  Pre juvenil B 15 - 16 años
  Pre juvenil damas 13 - 15 años
  Junior masculino 17 - 18 años

Junior femenino 16 - 18 años

10. TEMAS Y CONTENIDOS

* Técnico: - Cualidades motrices
- Equilibrio
- Coordinación
- Agilidad
- Tipos de avance

* Táctico: - Vuelos
- Dominio
- Control

* Físico: - Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Elongaciones

* Teórico: - Retroalimentación con enfoque en valores
- Uso elementos de protección
- Nutrición
- Reglamento

* Psico social: - Ansiedad
- Determinación
- Comportamiento
- Autocontrol
- Valores

11. METODOLOGIA DE TRABAJO

El modelo pedagógico que se ejecuta en este proyecto es el constructivista ya que por medio del deporte se le dan las herramientas al niño para que el conozca y aprenda de las necesidades que tiene como deportista. Adicional a esto se guía un proceso estructurado y organizado para que, en él, se aprendan diferentes factores con el fin de desarrollar no solo habilidades motrices básicas y técnicas del deporte, si no también intelectuales.

Plan de recuperación

Teniendo en cuenta que este proyecto está enfocado en proceso de iniciación y fundamentación, la parte de recuperación se ve evidenciada en concientizar a los deportistas en iniciar su proceso deportivo teniendo en cuenta una buena alimentación, hidratación, estiramiento y adicional a esto tener hábitos saludables de vida para mejorar su proceso deportivo. Por ejemplo, en una sesión de clase, al terminarla se realiza un recorrido con un avance de rotación adecuado con poca exigencia física para que el deportista lleve su cuerpo de nuevo a la calma y pueda parar para bajarse de su bicicleta y realizar una buena hidratación y estiramiento.

Se hacen actividades para la recuperación por medio de juegos, recorridos cortos con bajas cargas de avance.

Se recomienda una muy buena hidratación cada vez terminada una sesión de entrenamiento.

Plan de seguridad

Para iniciar toda sesión de clase se debe realizar una revisión minuciosa del estado mecánico de las bicicletas con el fin principal de que el deportista cuide a cabalidad su integridad física, teniendo en cuenta que es un deporte te tiempo y marca donde la velocidad es uno de los aspectos fundamentales del mismo, en este caso los descensos deben tener un control de frenado preciso para que el deportista este seguro en el mismo.

Para las diferentes condiciones climáticas en pista, se debe tener en cuenta la calidad de los materiales, teniendo en cuenta el diseño de las cubiertas (ruedas), diferentes tipos de materiales y labrados para terreno seco y mojado.

Los cascos de protección para la cabeza deben cumplir con las normas establecidas por la UCI respecto a talla, comodidad, seguridad para que cada deportista debe tener un casco especifico debido a su biotipo.

Acompañamiento al desplazamiento para los diferentes escenarios deportivos ya que en algunas ocasiones se presenta el tránsito por vías urbanas para que los deportistas puedan realizar sus prácticas.

Accesorios reflectivos para los deportistas con el fin de mejorar su visibilidad en todo momento.

Toda persona que desee practicar este deporte debe presentar una valoración médica la cual determine que es apto para realizar este tipo de actividad y asumir las responsabilidades legales a su nombre.
El entrenador tiene a su mano un botiquín con elementos de primeros auxilios con el fin de dar una primera atención al deportista.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO

Ejercicios físicos:
- Calentamiento general en tenis
- Coordinación general en tenis
- Equilibrio y propiocepción en tenis
- Fortalecimiento del CORE
- Juegos en bicicleta con elementos como: Coger la caramañola, ponerse los guantes mientras está rodando en bici.
- Equilibrio montado en bicicleta con tiempo mínimo registrado con cronometro
- desplazamiento en velocidad con carga mínimas de avance

Ejercicios específicos:
- Ejercicios de postura corporal sobre la bicicleta
- Medidas específicas individuales para cada deportista con su bicicleta
- Posición de avance para cada tipo de terreno
- Angulo de inclinación entre el manubrio y los brazos
- Recorridos cortos en descenso evaluando el ángulo de postura
- Recorridos en terreno plano con curva de 45º, se evalúa el cambio preciso de la relación de avance.

Teórico práctico:
- Charla de seguridad en desplazamiento urbano
- Charla de mantenimiento básico para el estado óptimo de las bicicletas.
- Charla de nutrición deportiva
- Charla de hábitos de vida saludable por medio de la bicicleta.
- Taller de mantenimiento básico, con énfasis en el sistema de frenado
- Intercambio de conceptos con niños que están en niveles de aprendizaje mas avanzados.

Materiales:
- Escenario
- Pista técnica para Cross country
- Conos, platos, reflectivos
- Ramplas artificiales

- Bicicletas
- Elementos de seguridad (Casco, Guantes, Chaqueta)
- Botiquín

12. CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÒN

En el programa de ciclomontañismo en la fase de iniciación se tendrán en cuenta los siguientes aspectos para evaluar el proceso;

1. En la primera fase se evaluará el desempeño técnico de las cualidades motrices (coordinación, equilibrio, agilidad) en pista nivel básico de Cross country en recorridos cortos con repeticiones.
2. Se evaluará el manejo correcto de los diferentes las combinaciones de avance mecánico de acuerdo al terreno: plano. Ascenso y descenso.
3. Se evaluará el buen uso de los elementos de seguridad para cada una de las sesiones.
4. Se hará seguimientos a los resultados de los festivales de habilidades motrices para evaluar su evolución.
5. Se hará el seguimiento a las recomendaciones de nutrición, hidratación y recuperación dadas para cada sesión.

Qué evaluar.
La evaluación está orientada a los niños deportistas que participan del programa decimos entonces que evaluamos:

- El proceso de los niños deportistas
- La calidad del proceso
- La viabilidad del programa como tal

Cómo evaluar.
El progreso del deportista se evalúa mediante la OBSERVACIÓN, utilizando como instrumento pruebas de habilidades físicas y motoras, y otros aspectos tales como su rendimiento escolar y su comportamiento familiar.

Cuando evaluar.
Como hemos indicado con anterioridad, la evaluación ha de ser continua, debe ser un elemento cotidiano de la aplicación del programa, porque de esa manera nos sirve de retroalimentación y permite la toma de decisiones que mejoren la práctica instructor.
Las habilidades físicas y motoras se evalúan periódicamente de acuerdo a lo establecido por el programa escuelas de iniciación de deportes Cundinamarca.

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

1. **Interacción con la comunidad deportiva**:

Iniciar con la promoción del programa por los diferentes medios, realizar proceso de convocatorias e inscripciones.

a. Lanzamiento del programa, selección por categorías
b. Realizar proceso de inscripción
c. Socializar hoja de ruta para desarrollar el programa con padres y deportistas
d. Socializar reglamento interno, haciendo énfasis en valores tales como: respeto, puntualidad, colaboración, honestidad, amistad, trabajo en equipo, respeto por lo que se hace y amor.

2. **Trabajos de preparación y adaptación física**:
   a. Realizar clases de acondicionamiento físico las cuales nos permitirán garantizar el desarrollo del programa
   b. Trabaja el desarrollo de las cualidades físicas básicas

3. **Trabajo técnico**
   a. Desarrollar en los niños las destrezas para el buen manejo de la bicicleta: equilibrio, agilidad, habilidad.

4. **Trabajo técnico:**
   a. Lograr que los niños deportistas aprendan a desplazarse en grupo y desarrollen sus movimientos de pedaleo de manera correcta en las diferentes clases de terreno: ascenso, descenso y llano.

5. **Trabajo físico:**
   a. Lograr que los niños y jóvenes deportistas mejoren fuerza, resistencia,
   b. Velocidad, flexibilidad (capacidades físicas básicas)
   c. Lograr que los niños y jóvenes deportistas desarrollen sus cualidades Motrices (equilibrio, coordinación, agilidad).

Anexo 2.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DISPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	COMPONENTE FORMATIVO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	CAPACIDADES MOTRICES	SABE A CONOCER Y IDENTIFICARLAS DIVERSAS CUALIDADES FISICAS BASICAS, CONOCER LA CUALIDAD DE ACUERDO A LA INTENSIDAD, REALIZAR UNA ACCION CON POCA CARGA DE AVANCE, PODER UN CIRCULO DE OBSTACULOS SIN FALLAS.
						EQUILIBRIO	EL CUERPO MANTIENE UNA POSICIÓN A PESAR DEL EQUILIBRIO, REPETICIONES EN POSICIÓN DE EQUILIBRIO CRONOMETRADAS, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN LINEA RECTA.
						COORDINACIÓN	LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN RECTA DE 100 MTS, SE CONSIGUE COORDINAR LOS MOVIMIENTOS, CIRCUITOS Y RELEVOS POR PAREJAS CRONOMETRADOS.
						AGILIDAD	LOGRAR DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS, SE ALCANZA AVANZAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN ESCENCIO AVANCE CON POCA CARGA DE AVANCE. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON CURVA EN DESCENSO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	TECNICA DE PEDALEO	RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO PLANO, EVALUAR LA POSICION SOBRE PEDALES ANGULO CORRECTO PARA LOGRAR EL AVANCE ADECUADO.
						CORRER	
						SALTAR	
						ATRAPAR	
						ROGAR	
		COMPONENTE FORMATIVO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA	DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE RESISTIR UNA TENSION FRENTE A UN MOVIMIENTO
							FUERZA EXPLOSIVA
							RESISTENCIA A LA FUERZA
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA	DESARROLLAR UN ESTADO FISICO TANTO AEROBICO COMO ANAEROBICO
							RECORRIDOS DE EXISTENCIA MEDIA DISTANCIA DE 30KM EN TERRENO PLAN, Y 5 KM EN ASCENSO UTILIZANDO LAS RELACIONES DE AVANCE ADECUADA A LA CARACTERISTICAS DEL TERRENO
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD	DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE LOS DEPORTISTAS PARA RECORRER UNA DISTANCI EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
							VELOCIDAD DE REACCION, REALIZAR MOVIMIENTOS INSTANTANEOS A UNA SEÑAL, EJECUTAR EL GESTO DEPORTIVO A UNA MAXIMA VELOCIDAD.
							VELOCIDAD MARMEL, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO, REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	RECUPERACION DE LAS FIBRAS MUSCULARES POR LA Y PREVENCION DE LESIONES, ESTIRAMIENTOS DURANTE LAS SESIONES
							EJECUTA CON SIMPLITUD MOVIMIENTOS EN LOS ACCIONES TECNICAS, ALCANZA UN ALTO INDICE DE PREVENCION DE LESIONES FUTURAS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE AVANCE	AVANCES	CONOCER LAS DIFERENTES COMBINACIONES DE AVANCE
							LOGRAR RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO DE ASCENSO CON DIFICULTAD BAJA, IDENTIFICAR LA REACCION DE AVANCE A UTILIZAR
							CONOCER EL SISTEMA MECANICO TRIPLATO, IDENTIFICAR NUMERO DE DIENTES EN EL PLATO DELANTERO
							LOGRAR IDENTIFICAR LOS AVANCES DE ACUERDO AL TERRENO, RECORRIDO EN BICICLETA EN PISTA
				2	TECNICA DE DESPEGUE	SUBIDAS	DESARROLLAR UNA DETERMINACION Y UN CONTROL EN FASE DE VUELO
							SUBIDAS CON RAMPA SIMPLE DIFICULTAD BAJA
							EJECUTAR SUBIDAS SENCILLAS CON DIFICULTAD BAJA
							TIMES DE VUELO
							EJECUTA UNA POSICION CORPORAL BUSCANDO UN PUNTO DO EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA.
				3	DOMINIO	DOMINIO	DESARROLLAR LOS MOVIMIENTOS DE LA BICICLETA Y DE LOS MOVIMIENTOS CORPORALES
							REGLAMENTACIÓN TECNICAS
							UBICA EL CUERPO ATRÁS DE LA SILLA DE LA BICICLETA Y BUSCA ESTABILIZAR LA BICICLETA FRENTE A SU ENTORNO
				4	CONTROL	CONTROL	DESARROLLO DEL CONTROL VISO MANUAL Y VISOPOSICO
							PROYECTA LO QUE SE EJECUTA DURANTE UN DESCENSO EN COMPETENCIA Y REALIZA CAMBIOS DE POSICIÓN CORPORAL PARA UNA MAYOR PROPULSIÓN
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO MTB	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LA HISTORIA Y EL ORIGEN DEL CICLOMONTAÑISMO MTB,
						CROSS COUNTRY	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LA HISTORIA Y EL ORIGEN DEL CROSS COUNTRY, SU REGLAMENTO Y EL MANEJO DE LOS DIFERENTES AVANCES., DE LA BICICLETA DE MTB.
						MARATON	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LAS CARACTERISTICAS DEL TERRENO PARA UNA PRUEBA DE MARATON
				2	REGLAMENTACION	REGLAMENTO CICLOMONTAÑISMO	SE ENSEÑA EL REGLAMENTO DE LAS DIFERENTES PRUEBAS Y CATEGORIAS DEL MTB ESTABLECIDAS POR LA COMISION COLOMBIANA DE CICLOMONTAÑISMO CCCM
							EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDER LAS NORMAS Y REGLAMENTO DE SU DISCIPLINA.
				3	MEDIDAS DE PROTECCION	RETROALIMENTACIÓN	DIALOGO PREVIO Y POSTERIOR A LOS ACTIVIDADES REALIZADAS
							PROPONER NUEVAS RUTAS Y FACILITAR EL GESTO DEPORTIVO UNA FLUIDEZ PARA EL BUEN DESARROLLO DEL DEPORTE Y LA TECNICA
						ELEMENTOS DE PROTECCION	EMPLEAR MEDIDAS DE AJUSTE A LOS ELEMENTOS NECESARIOS
							DEMOSTRACIÓN PRACTICA DE COMO USAR CADA UNO DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	DESARROLLAR EL VALOR MEDIANTE EJERCICIOS DEL DIARIO VIVIR.
						HONESTIDAD	DESARROLLAR EL VALOR MEDIANTE ACCIONES DE CASA DEPORTIVA, APRENDER A TENERM CONTROL Y CUIDADO DE SUS ELEMENTOS
						PUNTUALIDAD	SE EVALUADA MEDIANTE LA ASISTENCIA, SESIÓN HORA Y LUGAR ASIGNADO
						IDENTIDAD	CUIDAR UNA BUENA INTERACCIÓN ENTRE LOS DEPORTISTAS
						RESPONSABILIDAD	DESARROLLAR LA RESPONSABILIDAD CON ASIGNACIÓN DE TRABAJOS Y TAREAS EN LOS ENTRENAMIENTOS,
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA DEBE PRESENTARSE EN ESCENARIOS CONDICIONES DE PRESENTACION PARA LA PRACTICA DEL DE PORTE Y CON TODOS LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA CLASE
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA APRENDE Y CONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENER SU PESO Y TALLA DE ACUERDO A SUS CARACTERISTICAS
						PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA SE PRESENTA JDUO ACTIVIDADES CON ELEMENTOS NECESARIOS PARA UN BUEN DESARROLLO DE SU ACTIVIDAD EN BICICLETA.
						DESCANSO Y SUEÑO	EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDER HABITOS PARA SUS PERIODOS DE DESCANSO ENTRE CADA SESION DE APRENDIZAJE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAPTURAR LA BANDERA	SE CONFORMARAN DOS EQUIPOS, EL OBJETIVO ES QUE TENGAN QUE LUCHAR LA BANDERA DEL EQUIPO CONTRARIO A SU TERRITORIO
						RUEDITA	SE ELIGEN TRES PERSONAS, SE INICIA EL JUEGO ATRAPANDO A LOS DEMAS PARTICIPANTES Y LOS UNIRÁN AL GRUPO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA RIVA	ES UN EJERCICIO POR RELEVOS EL NIÑO DEPORTISTA QUE ATRAPA A SU RIVAL SE ENCOMIENDA LA FUNCIÓN DE ATRAPAR TAMBIEN A SUS RIVALES
				3	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	PROGRAMA CIRCUITO DE HABILIDADES CON DIFERENTES CARACTERISTICAS, GYMKHANAS, ZIGZAG CON DISTANCIA DE UN METRO ENTRE PUNTOS, EQUILIBRIO EN LINEA RECTA.
				4			
				5			

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO 20 DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO		MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	CUALIDADES MOTRICES	DAR A CONOCER LAS DIVERSAS CULIDADES FISICAS , EDEINTIFICAR CADA UNA DE ELLAS
							DIFERENCIAR Y CARACTERIZAR CADA UNA DE ELLAS. CONCER LA CUALIDAD DE ACUERDO A LA NECESIDAD
							LOGRRAR DESPLAZAMIENTO CON AGILIDAD DE MANERA CORRECTA. RELIZAR UNA ACCION CON POCA CARGA DE AVANCE
						EQUILIBRIO	MANTENER LA POSTURA CORRECTA PARA LOGAR ESTABILIDAD EN CURVA. LANZAMOENTOS INDIVIDUALES EN DESCENSO CON CURVA.
						AGILIDAD	LOGRAR DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS, RECORRIDOS INDIVIDUALES CRONOMETRADOS EN PLANO, SE AVANZA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, ASECENSOS CORTOS CON DIFICULTAD BAJA, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON ASCENSO CON POCA CARGA DE AVANCE. DESCENSO CORTO CON BAJA DIFICULTAD, LANZAMIENTOS INDIVUDUALES CION CURVA EN DESCENSO.
						COORDINACION	LANZAMIENTOS POR TRIOS EN RECORRIDOS CORTOS EN PISTA, SE CONSIGUE COORDINAR LOS MOVIMEINTOS, CIRCUITO POR PAREJAS, RELEVOS POR PAREJAS CRONOMETRADOS, OBSERVAMOS LA COORDINACION DE PEDALEO EN LA ACCION. CORREGIMOS POSTURA AL OBSERVAR EL PEDALEO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	PEDALEO	BUSCAMOS QUE EL DEPORTISTA REALICE BIEN SUSU APOYON DE TREN INFERIO EN EL MOMENTO DEL PEDALEO PARA UN AVANCE CORRECTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXPLOSIVA	EJECUTAR SALIDA BUSANDO UNA MAXIMA PROPULSION,
						RESISTENCIA A LA FUERZA	REALIZAR PEDALEO MANTENIENDO UNA CARGA, CON UNA RELACION DE AVANCE 44 X 17
						PILOMETRIA	EJERCUTAR SALTOS CON AUTOCARGAS
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA	TRABAJO EN RODILLO POR UN PERIODO DE TIEMPO DE 45 MINUTOS EN UNA RELACION DE AVANCE 52 X 17
							VUELTAS A PISTA DE CROSS COUNTRY EN UNA DISTANCIA DE 3.5 KM. TRABAJO DE FONDO EN CARRETERA.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD	TRABAJO EN RODILLOS POR PERIODOS DE 15 MINUTOS POR 1 DE DESACANSO CON VELOCIDAD.
							TRABAJO DE VELOCIDAD EN ASCENSO EN PISTA DE CROSS COUNTRY
							REALIZAMOS TRABAJOS DE CRONO INDIVIDUAL 6 KM PLANOS EN CADENCIA. MANTENEMOS VELOCIDAD CONSTANTE.
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTOS PREVIOS A LA EJECUSION DE LAS ACTIVIDADES. EJECUTAR CON AMPLITUD DE MOVIMIENTOS LAS ACCIONES TECNICAS.
							ESTIRAMIENTOS DE RECUPERACION, ALCANZAR UN ALTO INDICE DE PREVENCION DE LESIONES.
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICION	POSICION	UBICAERSE ESPLAZARSE DE MANERA CORRECTA EN GRUPO
							DESARROLLAR ACTIVIDADES GRUPALES CON DESPLAZAMIENTO EN TERRENO PLANO
							REALIZAR RECORRIDOS EN GRUPO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD (SPRING)
							OBSERVAAR Y CORREGIR LA POSICION DE PEDALEO EN ASCENSO
				2	CAMBIOS DE VELOCIDAD	AVANCES	UTULIZAR LA RELACION DE AVNCE CORRECTA PARA CADA UNO DE LOS TERRENOS.
							RECORRIDOS COMBINADOS EN TERRENO PLANO Y EN ASCENSO PARA UTILIZAR DE MANERA CORRECTA LOS AVANCES DE ACUERDO AL TERRENO.
				3	COORDINACION	COORDINACION DE PEDALEO	LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN RECTA DE 100 METROS. OBSERVAMOS POSICION
						COORINACION EN EQUIPO	CIRCUITO POR PAREJAS , ENTREGA DE TESTIMONIO, COORDINAMOS RELEVO
				4	AGILIDAD	DESPLAZAMIENTOS	LOGRAR DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS.
							RECORRIDOS INDIVIDUALES CRONOMETRADOS
							ASCENSOS CORTOS UTILIZANDO CARGA DE AVANCE BAJA
							DESCENSOS CORTOS CON OBSTACULOS. EVALUAMOS CAPACIDAD DE REBASE
				5	TIPO DE AVANCES	COMBINACIONES	CONCER LAS DIFERENTES COMBINACIONES DE AVANCES. RECORRIDOS EN PISTA CON ASCENSO Y DESCENSO CORTOS
							UTILIZAMOS LOS AVANCES CORRECTOS PARA CAMBIOS DE VELOCIDAD EN ASCENSOS.
		TACTICO		1	VUELOS	CONTROL	DESARROLLAR UNA DETERMINACION Y UN CONTROL EN FASE DE VUELO.
						VUELOS DOBLES	EJECUTAR VUELOS DOBLES CON TECNICA DEPORTIVA
						ROCK GARDEN	CONTROL DE BICICCLETA SIN PERSISA DE EQUILIBRIO
						DROPP	EJERCUTAR VUELOS CON DOMINIO Y TECNICA DE CAIDA
				2	DOMINIO	FASE DE VUELO	EJECUTAR UNA POSICION CORPORAL BUSCANDO UN PUNTO DE EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA.
						BAJADAS TESNICAS	UBICAR EL CUERPO ATRÁS DE LA SILLA DE LA BICICLETA Y BUSCAR PUNTO DE QUILIBRIO PARA TENER CONTROL
				3	CONTROL	BISOMANUAL	PROYECTAR LO QUE SE EJECUTA DURANTE UN DESCENSO EN COMPENTENCIA Y RELIZAR CAMBIOS DE CARGA Y POSICION PARA UNA MAYOR VELOCIDAD.
						BISOPEDICO	REALIZAR LA ACCION QUE EJECUTA DURANTE EL RECORRIDO EN BICICLETA COORDINANDO TREN INFERIOR CON MANDOS DE CAMBIOS.
		TEORICO		1	RETROALIMENTACION	DIALOGO	DIALOGO PREVIO Y POSTERIOR A LA ACTIVIDAD A REALIZAR .
							PROPONER NUEVAS RUTAS Y FACILITAR EL GESTO DEPORTIVO BUSCANDO COMODIDAD PARA EL DEPORTISTA
				2	PROTECCION	MEDIDAS	REALIZAR MEDIDAS DE AJUSTE DE LOS ELEMENTOS DE SEGURIDAD Y PROTECCION : CASCO ,GUANTES, GAFAS.
							DEMOSTRACION PRACTICA DEL BUEN USO DE LOS ELEMENTOS
							EL DEPORTISATA APRENDE A UTILIZAR BIEN SUS ELEMENTOS DE PROTECCION
				3	NUTRICION	HIDRATACION Y RECUPERACION	DAR A CNONCER LOS BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACION Y UNA BUENA HIDRATACION A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
							DURANTE LOS RECORRIDOS EN BICICLETA REISAMOS CONTENIDOS DE HIDRATACION Y NUTRICION
							EL DEPORTISTA LOGRA COMPRENDER LA IMPORTANCI DE UNA BUENA NUTRICION E HIDRATACION
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	ANSIEDAD	COMPORTAMIENTO	EL DEPORTISTA DEBE TENER LA CAPACIDAD DE SU CONTROL EMOCIONAL ANTE LA ANSIEDAD QUE LE GENERA LA COMPETENCIA.
							MEDIANTE PATRONES DE REFERENCIA EL DEPORTISTA SE COMPRTA DE MANERA CORRECTA EN SUS ACTIVIDADES GRUPALES E INDIVIDUALES
				2	DETERMINACION		FORTALECER LAS EXPERIENCIAS PARA DAR CONFIANZA A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
							PLANEAR METAS. SUEPER PUNTOS DE REFERENCIA A OBTENER
							IDENTIFICAR ERRORES. IDENTIFICAR FALTAS Y MEJORAR
							VISUALIZACION DE OBSTACULOS, DOMINA Y SUPERA LOS OBSTACULOS QUE ENCUENTRA EN SU RECORRIDO
				3	AUTOCONTROL	CARACTERISTICAS INDIVIDUALES	EVALUAR PERIODOCAMENTE AL DEPORTISTA PARA MANTENER UN BUEN ESTADO
							EL DEPORTISTA APRENDE Y CONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENER PESO Y TALLA DE ACEURDOA LA EDAD Y SUS CARACTERISTICAS
				4	VALORES	RESPETO	EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDER LAS NORMAS Y REGLAMENTO DE SU DISCIPLINA
						HOENESTIDAD	EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDE A TENER CONTROL Y RESPETO POR SUS ELEMENTOS Y COMPAÑEROS
						PUNTUALIDAD	EL NIÑO DEPORTISTA DEBE ASISTIR A SUS SESIONES A AL HORA Y LUGAR ASIGNADOS
						RESPONSABILIDAD	EL NIÑO DEPORTISTA SERA RESPONSABLE POS SUS TAREAS ASIGNADAS
						AMISTAD	EL NIÑO DEPORTISTA DESARROLLA UN BIEN HABITO DE INTEGRACION CON SUS COMPAÑEROS-
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAMINATA	SE PROGRAMA Y SE EJECUTAN CAMINATAS A SITIOS RECONOCIDOS POR SU TRADICION EN CADA UNA DE LAS ZONAS
						CAPTURAR LA BANDERA	SE CONFORMAN DOS EQUIPOS, EL OBJETIVO ES QUE TIENEN QUE LLEVAR LA BANDERA DEL EQUIPO CONTRARIO A SU TERRITORIO
						BASURITA	SE ELIGEN TRES PERSONAS, SE INICIA EL JUEGO ATRAPANDO A LOS DEMAS PARTICIPANTES Y LOS UNIMOS AL GRUPO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	ES UN EJERCICIO POR RELEVOS EL NIÑO DEPORTISTA QUE ATRAPA A SU RIVAL LE ENCOMIENDA LA FUNCION DE ATRAPAR TAMBIEN A SUS RIVALES
				3	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVALES DE HABILIDADES	TRAZAMOS CIRCUITO DE HABILIDADES CON DIFERENTES CARACTERISTICAS, GYMKANAS, ZIGZAG CON DISTANCIA DE UN METRO ENTRE PUNTOS, EQUILIBRIOEN LINEA RECTA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	CUALIDADES MOTRICES	DAR A CONOCER LAS DIVERSAS CUALIDADES FISICAS , IDENTIFICAR CADA UNA DE ELLAS
							DIFERENCIAR Y CARACTERIZAR CADA UNA DE ELLAS. CONOCER LA CUALIDAD DE ACUERDO A LA NECESIDAD
							LOGRAR DESPLAZAMIENTO CON AGILIDAD DE MANERA CORRECTA. REALIZAR UNA ACCION CON POCA CARGA DE AVANCE
						EQUILIBRIO	MANTENER LA POSTURA CORRECTA PARA LOGRAR ESTABILIDAD EN CURVA. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN DESCENSO CON CURVA.
						AGILIDAD	LOGRAR DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS, RECORRIDOS INDIVIDUALES CRONOMETRADOS EN PLANO, SE AVANZA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, ASCENSOS CORTOS CON DIFICULTAD BAJA, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON ASCENSO CON POCA CARGA DE AVANCE. DESCENSO CORTO CON BAJA DIFICULTAD, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON CURVA EN DESCENSO
						COORDINACION	LANZAMIENTOS POR TRIOS EN RECORRIDOS CORTOS EN PISTA, SE CONSIGUE COORDINAR LOS MOVIMIENTOS, CIRCUITO POR PAREJAS, RELEVOS POR PAREJAS CRONOMETRADOS, OBSERVAMOS LA COORDINACION DE PEDALEO EN LA ACCION CORREGIMOS POSTURA AL OBSERVAR EL PEDALEO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	TECNICA DE PEDALEO	RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO PLANO, EVALUAR LA POSICION SOBRE PEDALES ANGULO CORRECTO PARA LOGAR EL AVANCE ADECUADO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA	DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE RESISTIR UNA TENSION FRENTE A UN MOVIMIENTO
							FUERZA EXPLOSIVA, EJECUTA SALIDAS BUSCANDO MAXIMA EXPLOSION
							RESISTENCIA A LA FUERZA, REALIZA PEDALEO MANTENIENDO UNA CARGA Y SE SUELTA DE LA BICICLETA BUSCANDO CONTROL
							PILOMETRIA, EJECUTA SALTOS SON AUTOCARGAS.
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA	DESARROLLAR UN ESTADO FISICO TANTO AEROBICO COMO ANAEROBICO
							METODO CONTINUO, SOPORTA LAS ACIONES DEL JUEGO ACUCADAS DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE, REPETICIONES, EJECUTA DESPLAZAMIENTOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS EN EL CAMPO. VOLUMEN DE TECNICA, EJECUTA ACCIONES TECNICAS EFECTIVAS POST-FATIGA MUSCULAR VOLUMEN TACTICO, DESARROLLA ADAPTACION NEUROMUSCULAR PARA RESOLVER ACCIONES DE JUEGO.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD	DESARROLLAR LA CAPACIDAD EN LOS DEPORTISTAS PARA RECORRER UNA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE-
							VELOCIDAD DE REACCION, REALIZA MOVIMIENTOS INSTANTANEOS A UNA SEÑAL
							VELOCIDAD MAXIMA, EJECUTA EL GESTO DEPORTIVO A UNA MAXIMA VELOCIDAD. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO, REALIZA MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	RECUPERACION DE LAS FIBRAS MUSCULARES POR LO Y PREVENCIONN DE LESIONES, ESTIRAMIENTOS DURANTE TODAS LAS SESIONES, EJECUTA CON APLITUD LOS MOVIMIENTOS EN LAS ACCIONES TECNICAS.
							ESTIRAMIENTOS PASIVOS, ALCANZA UN ALTO INDICE DE PREVENCION DE LESIONES FUTURAS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE AVANCE	AVANCE	CONOCER LAS DIFERENTES COMBINACIONES DE AVANCE
							LOGRAR RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO DE ASCENSO CON DOFICULTAD BAJA, IDENTIFICAR LA REACCION DE AVANCE A UTILIZAR
							CONOCER EL SISTEMA MECANICO TRIPLATO, IDENTIFICAR NUMERO DE DIENTES EN EL PLATO DELANTERO
							LOGRAR IDENTIFICAR LOS AVANCES DE ACUERDO AL TERRENO, RECORRIDO EN BICICLETA EN PISTA
				2	TECNICA DE DESPEGUE	VUELO	DESARROLLAR UNA DETERMINACION Y UN CONTROL EN FASE DE VUELO
							VUELOS CON RAMPA SIMPLE DIFICULTAD BAJA
							EJECUTAR VUELOS SENCILLOS CON DIFICULTAD BAJA
							FASES DE VUELO
							EJECUTA UNA POSICION CORPORAL BUSCANDO UN PUNTO DE EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA
				3	DOMINO	DOMINIO	DESARROLLAR UN APODERAMIENTO DE LA BICVLETA Y DE LOS MVVIMIENTOS CORPONALES
							BAJADAS TECNICAS
							UBICA EL CUERPO ATRÁS DE LA SILLA DE LA BICICLETA Y BUSCA ESTABILIZAR LA BICICLETA FRENTE A SU ENTORNO
				4	CONTROL	CONTROL	DESARROLLO DEL CONTROL VISO MANUAL Y VISOPEDICO
							PROYECTA LO QUE SE EJECUTA DURANTE UN DESCENSO EN COMPETENCIA Y RELIZA CAMBIOS DE POSICION CORPORAL PARA UNA MAYOR PROPULSION
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO MTB	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LA HISTORIA Y EL ORIGEN DEL CICLOMONTAÑISMO MTB,
						CROSS COUNTRY	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LA HISTORIA Y EL ORIGEN DEL CROSS COUNTRY, SU REGLAMENTO Y EL MANEJO DE LOS DIFERENTES AVANCES,. DE LA BICICLETA DE MTB.
						MARATON	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LAS CARACTERISTICAS DEL TERRENO PARA UNA PRUBA DE MARATON
				2	REGLAMENTACION	REGLAMENTO CICLOMONTAÑISMO	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LAS CARACTERISTICAS DEL TERRENO PARA UNA PRUBA DE MARATON
							EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDER LAS NORMAS Y REGLAMENTO DE SU DISCIPLINA
				3	MEDIDAS DE PROTECCION	RETROALIMENTACION	DIALOGO PREVIO Y POSTERIOR A LAS ACTIVIDADES REALIZADAS
							PROPONER NUEVAS RUTAS Y FACILITAN EL GESTO DEPORTIVO UNA FLUIDES PARA EL BUEN DESARROLLO DEL DEPORTE Y LA TECNICA
						MEDIDAS DE PROTECCION	REALIZAR MEDIDAS DE AJUSTE A LOS ELEMENTOS NECESARIOS
							DEMOSTRACION PRACTICA DE COMO USAR CADA UNO DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCION
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	DESARROLLAR EL VALOR MEDIANTE EJERCICIOS DEL DIARIO VIVIR.
						HONESTIDAD	DESARROLLAR EL VALOR MEDIANTE ACCIONES DE CADA DEPORTISTA, APRENDER A TENENR CONTROL Y CUIDADO DE SUS ELEMENTOS
						PUNTUALIDAD	SE VISUALIZA MEDIANTE LA ASISTENCIA, SEGÚN HORA Y LUGAR ASIGNADO
						AMISTAD	LOGAR UNA BUENA INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS
						RESPONSABILIDAD	DESARROLLAR LA RESPONSABILIDAD CON ASIGNACION DE TRABAJOS Y TAREAS EN LOS ENTRENAMIENTOS,
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA DEBE PRESENTARSE EN EXCELENTES CONDICIONES DE PRESENTACION PARA LA PRACTICA DEL DE PORTE Y CON TODOS LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA CLASE.
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA APRENDE Y CONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENER SU PESO Y TALLA DE ACUERDO A SUS CARACTERISTICAS
						PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA SE PRESENTA ASUS ACTIVIDADES CON ELEMENTOS NECESARIOS PARA UN BUEN DESARROLLO DE SU ACTIVIDAD EN BICICLETA.
						DESCANSO Y SUEÑO	EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDER HABITOS PARA SUS PERIODOS DE DESCANSO ENTRE CADA SESION DE APRENDIZAJE
				3	ANSIEDAD - DETERMINACION	ANSIEDAD	REALIZAN UNA VISUALIZACION Y EVALUAN LO QUE SE VA A EJECUTAR Y PROYECTAR A CADA UNO DE LOS DEPORTISTASTAL DESARROLLAR LA CONFIANZA.
						DETERMINACION	DESARROLLAR LA CONFIANZA. DESARROLLAR LA EXPERIENCIA DE CADA DEPORTISTA
				4	COMPORTAMIENTO- AUTOCONTROL	COMPARTAMIENTO	DESARROLLAR CHARLAS DE COMPARTAMIENTO UTILIZANDO MODELOS A SEGUIR
						AUTOCONTROL	EVALUAR PERIODICAMENTE AL DEPORTISTA PARA MANTENER UN BUEN ESTADO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAPTURAR LA BANDERA	SE CONFORMAN DOS EQUIPOS, EL OBJETIVO ES QUE TIENEN QUE LLEVAR LA BANDERA DEL EQUIPO CONTRARIO A SU TERRITORIO
						BASURITA	SE ELIGEN TRES PERSONAS, SE INICIA EL JUEGO ATRAPANDO A LOS DEMAS PARTICIPANTES Y LOS UNIMOS AL GRUPO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA YEVA	ES UN EJERCICIO POR RELEVOS EL NIÑO DEPORTISTA QUE ATRAPA A SU RIVAL LE ENCOMIENDA LA FUNCION DE ATRAPAR TAMBIEN A SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISITICAS	FESTIVAL DE HABILIDADES	TRAZAMOS CIRCUITO DE HABILIDADES CON DIFERENTES CARACTERISTICAS, GIMKANAS, ZIGZAG CON DISTANCIA DE UN METRO ENTRE PUNTOS, EQUILIBRIO EN LINEA RECTA
				4			
				5			

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO 20 DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA

anexo 3.

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

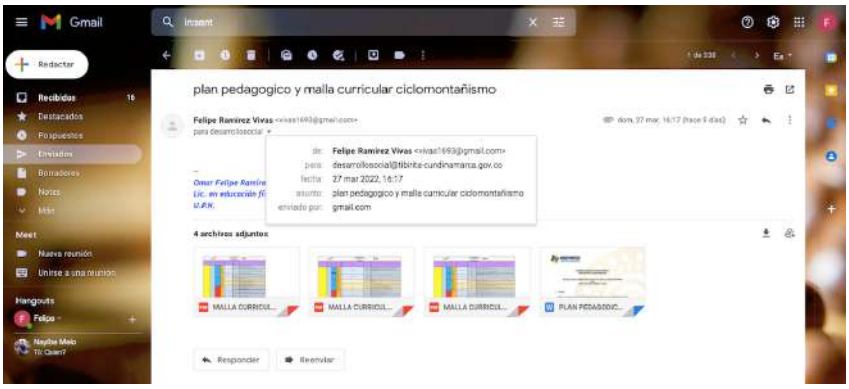
DEPORTE / MODALIDAD: CICIOMONTAÑISMO
MUNICIPIO: TIBIRITA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:oo am a 9:00 am	GRUPO						PARQUE PRINCIPAL		
	SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL		
2:30 pm a 4:30 pm sabado: 9:00 am a 11:00 am	GRUPO			INICIACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO			SECTOR URBANO	SECTOR URBANO		SECTOR URBANO		
4:30 pm a 6:30	GRUPO			FUNDAMENTACION	PERFECIONAMIENTO		INICIACION		
	SEDE DE TRABAO			SECTOR URBANO	PARQUE PRINCIPAL		SECTOR URBANO		
2:30 pm a 4:30 pm	GRUPO					INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO					SECTOR URBANO			
4:30 pm a 6:30	GRUPO					PERFECIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO					PARQUE PRINCIPAL			
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

FIRMA DEL MONITOR

Anexo 4.



ESPECIFICACION 3.

Anexo 1





Anexo 2.

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
CICLOMONTAÑISMO TIBIRITA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS		2			2										2
7 AÑOS		1			1										1
8 AÑOS	2		2												2
9 AÑOS	4		2	2											4
10 AÑOS	3	2	1	2		2									5
11 AÑOS	1			1											1
12 AÑOS	1	1	1			1									2
13 AÑOS															
14 AÑOS	4		3	1											4
15 AÑOS															
16 AÑOS	6			6											6
17 AÑOS	5		2	3											5
TOTALES	26	6	11	13	3	3									32

OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

ESPECIFICACION 4
anexo 1

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD EDADES (ENTRE LOS 5 Y 9 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 10 Y 14 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 15 A 26 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCION DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO HOMBRE MUJER INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGENERO TRANSGENERO	VULNERABILIDAD EN SITUACION DE DESPLAZAMIENTO CONDICTO ARMADO EN CONDICIONES DE DESPROTECCION FAMILIAR HABITANTE DE CALLE Y CONSUMO PSICOACTIVO SIN TECHO EN SITUACION DE DISCAPACIDAD MENTAL	DISCAPACIDAD FISICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MULTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENA AFROCOLOMBIANO/NTLES PALENQUERO RAIZAL ROM OTRO	LENGUAS CASTELLANO INDIGENA CRIOLLO CREOLE CREOLE SENAS LENGUA DE SEÑAS	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	JUAN SEBASTIAN HERNANDEZ	1027833	COLOMBIANA	MENORES	VIA SESQUILAZO								CASTELLANO	RURAL	MARIA CARVAJAL	3203175077	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	MARTIN GUTIERREZ	1018924	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO								CASTELLANO	URBANO	CARLOS ALVARADO	3144741047	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	STEVEN AYALA	1128326	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO								CASTELLANO	URBANO	SILVIA SIERRA	3177 8707	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	VINCENTE MARTIN	1 1 082021	COLOMBIANA	MENORES	VIA SESQUILAZO								CASTELLANO	RURAL	PATRICIA VIVAS	3144214350	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	MAURICIO CALDERON	1018826	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VIA SESQUILAZO								CASTELLANO	RURAL	ALEJO CALDERON		
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	JONATHAN DUEÑO	1018826	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	FUSAGASUGA								CASTELLANO	RURAL	SILVIA DUEÑO	3203178078	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	SANTIAGO TOBARIA	1018826	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO								CASTELLANO	URBANO	CARLOS ALBERTO	3203178078	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	LUCIANA TOBARIA	1018826	COLOMBIANA	MENORES	VIA SESQUILAZO KM 6								CASTELLANO	RURAL	CARLOS ALBERTO	3208 8881	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	NICOLAS GUTIERREZ	1018826	COLOMBIANA	MENORES	CENTRO								CASTELLANO	URBANO	NATALIA LOPEZ	3208 8881	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	HECTOR CALDERON	1018826	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VIA SESQUILAZO								CASTELLANO	RURAL	HECTOR CALDERON		
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	JULIAN MARTINEZ	1018826	COLOMBIANA	MENORES	VIA BOBOSA								CASTELLANO	RURAL	PAOLA CHOCONTA	3203208960	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	JHOAN CARLO CALDERON	1018826	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VIA SESQUILAZO								CASTELLANO	RURAL	HECTOR CALDERON		
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	DAVID ROJAS	1018826	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VIA CHADID								CASTELLANO	RURAL	MARIA ALEXA	3218826	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	MARIA ALEXA	1018826	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO								CASTELLANO	RURAL	MARIA ALEXA	3218826	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	MARIA CAMILA	1018826	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VIA GACHETA								CASTELLANO	RURAL	MARIA CAMILA	3118826	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	ALVARO VIVAS	1018826	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VIA GACHETA								CASTELLANO	RURAL	ZAMIRA ROMERO	3218826	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	CARLA LOZANO	1018826	COLOMBIANA	MENORES	CENTRO								CASTELLANO	URBANO	DIANA SIERRA	3218826	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	SAMUEL GIL	1 1 1 1 1 1 1	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO								CASTELLANO	URBANO	ALEJANDRO RAMIRO	3218826	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	ISAAC GOMEZ		COLOMBIANA	MENORES	CENTRO								CASTELLANO	URBANO	FRANCY JIMENEZ	3218826	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	ROBERTINE VIVAS	1018826	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VIA GACHETA								CASTELLANO	RURAL	ROBERTINE VIVAS	3218826	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	ALEJANDRO VIVAS	1018826	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VIA GACHETA								CASTELLANO	RURAL	ALEJANDRO VIVAS	3218826	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	NATALY CORREA	1018826	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VIA SESQUILAZO								CASTELLANO	RURAL	ISABELLA MARTIN	3218826	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	ISABELLA MARTIN	1018826	COLOMBIANA	MENORES	CENTRO								CASTELLANO	URBANO	JUAN MARTIN		
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	SANTIAGO CORREDOR	1018826	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO								CASTELLANO	URBANO	EVA RAMIEZ	3218826	
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	MIGUEL MORENO	1018826	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO								CASTELLANO	URBANO	CARLOS MORENO		
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO			COLOMBIANA										CASTELLANO	URBANO			
AJEDOR	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO			COLOMBIANA										CASTELLANO	URBANO			

Anexo 2.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION

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	JULIANA CASTIBLANCO	3142033658	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	1					1	1		14	14	0	100%
2	ISABELLA MARTIN	3155555737	1		1	0				1		1	1				1		1	1				1	1					1	1		14	13	1	93%
3	CAMILA LOZANO	3123477180	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	1					1	1		14	14	0	100%
4	SANTIAGO AREVALO	3142988639	1		1	1				1			1				1		1	1				1	1					1	1		12	12	0	100%
5	LUCIANA TOBARIA	3204826831	1		1	1				1		1	1				1		1	1													9	9	0	100%
6																																	0	0	0	#¡DIV/0!
7																																	0	0	0	#¡DIV/0!
8																																	0	0	0	#¡DIV/0!
9																																	0	0	0	#¡DIV/0!
10																																	0	0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN 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	MATHIAS GUTIERREZ	3102657230	1	1		1				1	1		1					1	1			1				0	1			1			12	11	1	92%
2	NATHALI AREVALO		1	1		1				1	1		1					1	1			0				1	1			0			12	10	2	83%
3	SARITH SALAS	3115847370	1	1		1				1	1		0					1	1			1				1	1			1			12	11	1	92%
4	JUAN ESTEVAN		1	1		1				1	1		1					1	0			0				1	1			1			12	10	2	83%
5	JOEL CORREDOR		1	1		1				1	1		1					1	1			1				1	1			1			12	12	0	100%
6	FELIPE SALASAR		1	1		1				1	1		1					1	1			1				1	1			1			12	12	0	100%
7	JUAN HERNANDEZ	3223575575	1	0		0				1	1		1					1	1			1				1	1			1			12	10	2	83%
8	MARTIN GUTIEEREZ	3144474347	1	1		1				1	1		1					1	1			1				1	1			1			12	12	0	100%
9	STIVEN AVILES	311 3136029	1	1		1				1	0		1					1	0			0				1	1			1			12	9	3	75%
10	ESNEIDER MARTIN	3204514230	1	1		0				1	1		1					1	1			1				1	1			1			12	11	1	92%
11	DARIO VALDERRAMA	3114489737	1	1		1				1	1		1																				6	6	0	100%
12	FELIPE CALDERON																																	0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JULIAN MARTINEZ	3222220949			1	1	1					0	1	1					0	1	1					1	0	1					1	13	10	3	77%
2	JONATHAN LEURO	3152158788			1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
3	SALVADOR MORENO				1	1	0					0	1	1					1	1	1					1	1	0					1	13	10	3	77%
4	ALVARO VIVAS	3212487335			1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	13	11	2	85%
5	BERNARDINO VIVAS				1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	0					1	13	11	2	85%
6	ROBERTINE VIVAS				1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
7	MAURICIO CALDERON	3225700574			1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	0					1	13	11	2	85%
8	BRAYAN CALDERON	3225700574			1	1	1					1	1	1					0	0	1					1	0	1					1	13	10	3	77%
9	CAMILO JIMENEZ				1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
10	STIVEN OLARTE				1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	0	0					1	13	10	3	77%
11	SEBASTIAN DELGADO				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
12	SEBASTIAN AMAYA				1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
13	JUAN DAVID ROJAS	3219586476			1	0	1					1	1						1	1	1					1	1	0					1	12	10	2	83%
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ESPECIFICACION 5.

Anexo 1







ESPECIFICACION 6.

Anexo 1.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/05/22	**Lugar: Parque pricipal**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 3:00 P.M.**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS
Objetivo Especifico: IDENTIFICAR CADA UNA DE SUS CUAIDADES MOTRICES BASICAS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: SILVATO Y CRONOMETRO, PLANILLERO
1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
3.	movilidad articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRA - PARTE - 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA, CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn	DESPLAZAMIENTO		
1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO	AGILIDAD				
2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 20MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA.
1. EQUILIBRIO EN BICICLETA CON VELOCIDAD CERO	EQUILIBRIO			
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			Actividad	MATERIALES Y RECURSO:
1.Estiramiento		10 MIN	ESTIRAMIENTOS,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		10 MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/05/22	**Lugar: Parque pricipal**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 3:00 P.M.**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS
Objetivo Especifico: IDENTIFICAR CADA UNA DE SUS CUAIDADES MOTRICES BASICAS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: SILVATO Y CRONOMETRO, PLANILLERO
1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
3.	movilidad articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRA - PARTE - 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA, CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn	DESPLAZAMIENTO		
1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO	AGILIDAD				
2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 20MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA.
1. EQUILIBRIO EN BICICLETA CON VELOCIDAD CERO	EQUILIBRIO			
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			Actividad	MATERIALES Y RECURSO:
1.Estiramiento		10 MIN	ESTIRAMIENTOS,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		10 MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/05/22**	**Lugar: Parque pricipal**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 3:00 P.M.**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 6 A 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS
Objetivo Específico: IDENTIFICAR LOS AVANCES ÁRA UTILIZAR EN TERRENO PLANO
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILVATO Y CRONOMETRO, PLANILLERO**
1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase			
2. MOVILIDAD ARTICULAR	llamado a lista			
3. CALENTAMIENTO	movilidad articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRA - PARTE - 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**DESPLAZAMIENTO**		
1. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN UN CIRCUITO EN TERRENO PLANO UTILIZANDO UNA RELACIÓN DE AVANCE 24x17. PLATO DE 24 DIENTES Y PIÑON DE 17 DIENTES.	EQULIBRIO				
3.	AGILIDAD				
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 20MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PITA DE CROSS COUNTRY**
1. EQUILIBRIO EN BICICLETA CON VELOCIDAD CERO	EQUILIBRIO			
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1.Estiramiento		10 MIN	ESTIRAMIENTOS,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		10 MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/05/22**	**Lugar: Parque pricipal**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 3:00 P.M.**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: ENSEÑAR MEDIANTE CLASE BIBLIOTECA MUNICIPAL
Objetivo Específico: IDENTIFICAR LAS RELACIONES DE AVANCE UTILIZADAS PARA CADA TERRENO.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: PISTA**
1. COMO UTILIZAR LOS DIFERENTES AVANCES O CADENCIA EN CARRERA	AGILIDAD		60 MINUTOS	
2.				
3.				
4.				

PARTE CENTRAL - PARTE - 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PISTA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**DESPLAZAMIENTO**		
1. COMO UTILIZAR LOS DIFERENTES AVANCES O CADENCIA EN CARRERA	AGILIDAD				
2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**MATERIALES Y RECURSO :**
1. COMO UTILIZAR LOS DIFERENTES AVANCES O CADENCIA EN	MANO-OJO			
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/05/22	**Lugar: Parque pricipal**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 3:00 P.M.**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR SUS CUALIDADES MOTRICES BÁSICAS PARA UN BUEN MANEJO DE LA BICICLETA DE MONTAÑA
Objetivo Especifico: MEJORAR POSTURA DE EQUILIBRIO EN BICICLETA.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	I		Tiempo 10 MIN	MATERIALES Y RECURSO: PISTA DE CROSS COUNTRY PLANA EN RECTA.
1. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		10 MINUTOS	
2. CALENTAMIENTO CORPORAL	Carrera de 50 mts planos		15 MINUTOS	
3. MOVILIDAD ARTICULAR	movilidad articular		15 MINUTOS	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL - PARTE - 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CROSS COUNTRY PLANA EN RECTA, SILBATO Y CRONÒMETRO
	Capacidad	Manifestación	DESPLAZAMIENTO		
1. TÉCNICA DE PEDALEO	POSTURA				
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CROSS COUNTRY PLANA EN RECTA, SILBATO Y CRONÒMETRO
1. EN PISTA TRAZADA DE 50 MTS PLANOS EN LÍNEA RECTA REALIZAMOS LANZAMIENTOS INDIVIDUALES PARA OBSERVAR Y CORREGIR LA POSTURA DE EQUILIBRIO EN LINEA RECTA.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			Actividad	MATERIALES Y RECURSO:
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/05/22	**Lugar: Parque pricipal**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 3:00 P.M.**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS
Objetivo Especifico: IDENTIFICAR CADA UNA DE SUS CUAIDADES MOTRICES BASICAS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: SILVATO Y CRONOMETRO, PLANILLERO
1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
3.	movilidad articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRA - PARTE - 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA, CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn	DESPLAZAMIENTO		
1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO	AGILIDAD				
2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 20MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA.
1. EQUILIBRIO EN BICICLETA CON VELOCIDAD CERO	AGILIDAD			
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			Actividad	MATERIALES Y RECURSO:
1.Estiramiento		10 MIN	ESTIRAMIENTOS,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		10 MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/05/22**	**Lugar: Parque pricipal**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 3:00 P.M.**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**	
INICIACIÓN	**X**		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: LOGRAR DESPLAZAMIENTO EN RECTA EN TERRENO PLANO MANTENUENDO UNA POSTURA DE EQUILIBRIO.
Objetivo Especifico: MANTENER UNA POSTURA CORRECTA EN EQUILIBRIO.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILVATO Y CRONOMETRO, PLANILLERO**
1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase			
2. INTRODUCCION A LA CLASE	llamado a lista		10 MIN	
3. MOVILIDAD ARTICULAR	movilidad articular		10 MIN	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRA - PARTE - 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 45 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CSROSS COUNTRY, CONOS**
	Capacidad	**Manifestación**	**DESPLAZAMIENTO**		
1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO					
2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES, PARA MANTENWER POSTURA CORRECTA DE EQUILIBRIO.	EQULIBRIO				
3.	VELOCIDAD				
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TEORIA: REGLAMENTO				**30 MIN**	
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1.Estiramiento		10 MIN	ESTIRAMIENTOS,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		10 MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 MIN	REPETICION DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN LA	

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/05/22**	**Lugar: Parque pricipal**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 3:00 P.M.**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**	
INICIACIÓN	**X**		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS
Objetivo Especifico: IDENTIFICAR CADA UNA DE SUS CUAIDADES MOTRICES BASICAS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILVATO Y CRONOMETRO, PLANILLERO**
1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
3.	movilidad articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRA - PARTE - 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PISTA, CONOS**
	Capacidad	**Manifestación**	**DESPLAZAMIENTO**		
1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO	AGILIDAD				
2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo 20MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PISTA.**
1. EQUILIBRIO EN BICICLETA CON VELOCIDAD CERO	EQUILIBRIO				
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1.Estiramiento		10 MIN	ESTIRAMIENTOS,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		10 MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/05/22	**Lugar: Parque pricipal**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 3:00 P.M.**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: LOGRAR DESPLAZAMIENTO EN RECTA EN TERRENO PLANO MANTENUENDO UNA POSTURA DE EQUILIBRIO.
Objetivo Específico: MANTENER UNA POSTURA CORRECTA EN EQUILIBRIO.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: SILVATO Y CRONOMETRO, PLANILLERO
1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase			
2. INTRODUCCION A LA CLASE	llamado a lista		10 MIN	
3. MOVILIDAD ARTICULAR	movilidad articular		10 MIN	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRA - PARTE - 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 45 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CSROSS COUNTRY, CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn	DESPLAZAMIENTO		
1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO					
2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES, PARA MANTENWER POSTURA CORRECTA DE EQUILIBRIO.	AGILIDAD				
3.	VELOCIDAD				
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO :
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. TEORIA: REGLAMENTO			30 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Actividad		MATERIALES Y RECURSO:
1.Estiramiento		10 MIN	ESTIRAMIENTOS,	
2.Retroalimentación de la clase valores		10 MIN		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 MIN	REPETICION DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN LA	

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/05/22	**Lugar: Parque pricipal**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 3:00 P.M.**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
			N° de deportistas: 15		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: LOGRAR DESPLAZAMIENTO EN RECTA EN TERRENO PLANO MANTENUENDO UNA POSTURA DE EQUILIBRIO.
Objetivo Específico: MANTENER UNA POSTURA CORRECTA EN EQUILIBRIO Y PEDALEO CON CADECIA
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: SILVATO Y CRONOMETRO, PLANILLERO
1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase			
2. INTRODUCCION A LA CLASE	llamado a lista		10 MIN	
3. MOVILIDAD ARTICULAR	movilidad articular		10 MIN	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRA - PARTE - 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 45 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CSROSS COUNTRY, CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn	DESPLAZAMIENTO		
1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO					
2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES, PARA MANTENWER POSTURA CORRECTA DE EQUILIBRIO.	AGILIDAD				
3.	VELOCIDAD				
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO :
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. TEORIA: REGLAMENTO			30 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Actividad		MATERIALES Y RECURSO:
1.Estiramiento		10 MIN	ESTIRAMIENTOS,	
2.Retroalimentación de la clase valores		10 MIN		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 MIN	REPETICION DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN LA	

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/05/22	**Lugar: Parque pricipal**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 3:00 P.M.**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: LOGRAR DESPLAZAMIENTO EN RECTA EN TERRENO PLANO MANTENUENDO UNA POSTURA DE EQUILIBRIO.
Objetivo Especifico: MANTENER UNA POSTURA CORRECTA EN EQUILIBRIO Y PEDALEO CON CADECIA
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: SILVATO Y CRONOMETRO, PLANILLERO
1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase			
2. INTRODUCCION A LA CLASE	llamado a lista		10 MIN	
3. MOVILIDAD ARTICULAR	movilidad articular		10 MIN	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRA - PARTE - 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 45 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CSROSS COUNTRY, CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn	DESPLAZAMIENTO		
1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO					
2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES, PARA MANTENWER POSTURA CORRECTA DE EQUILIBRIO.	EQULIBRIO				
3.	VELOCIDAD				
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO :
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. TEORIA: REGLAMENTO			30 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			Actividad	MATERIALES Y RECURSO:
1.Estiramiento		10 MIN	ESTIRAMIENTOS,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		10 MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 MIN	REPETICION DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN LA	

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/05/22	**Lugar: Parque pricipal**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 3:00 P.M.**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: ENSEÑAR MEDIANTE CLASE BIBLIOTECA MUNICIPAL
Objetivo Especifico: IDENTIFICAR LAS RELACIONES DE AVANCE UTILIZADAS PARA CADA TERRENO.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 60 MIN	MATERIALES Y RECURSO: CONEXIÓN A INTERNET
1. REUNIÓN BIBLIOTECA MUNICIPAL ENSEÑAR COMO MEDIR EL AVANCE	Introduccion a la clase		60 MINUTOS	
2.	llamado a lista			
3.	movilidad articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL - PARTE - 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60MIN	MATERIALES Y RECURSO : CONEXIÓN A INTERNET
	Capacidad	Manifestaciòn	DESPLAZAMIENTO		
1. REUNIÓN BIBLIOTECA MUNICIPAL PARA ENSEÑAR COMO MEDIR EL AVANCE	TEORIA				
2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			MATERIALES Y RECURSO :
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			Actividad	MATERIALES Y RECURSO:
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

Anexo 2.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPAL**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 4:30 P.M.**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA EN TERRENO PLANO
Objetivo Especifico: EFECTUAR RECORRIDOS EN TERRENO PLANO CON POCA CARGA DE AVANCE, PARA MANTENER CADENCIA.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSO : CRONOMETRO, PLANILLA DE REGISTRO,
1. LLAMADO A LISTA			10 MIN	
2. MOVILIDAD ARTICULAR			15 MIN	
3. CALENTAMIENTO			15 MIN	
4.				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CROSS COUNTRY,SILVATO Y CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES	AGILIDAD			40 MIN	
2. RECORRIDO EN LINEA RECTA					
3. REALIZAMOS RECORRIDOS EN TERRENO PLANO EN UNA DISTANCIA DE 100 METROS CON POCA CARGA DE AVANCE, PARA MANTENE CADENCIA.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SALIDAS POR PAREJAS	REACCION		30 MIN	
2. UTILIZAMOS RELACION DE AVANCE, POCA CARGA				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

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		Ttiempo 10 min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		10 min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPAL**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 2:30 P.M.**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA EN TERRENO PLANO
Objetivo Especifico: EFECTUAR RECORRIDOS EN TERRENO PLANO CON POCA CARGA DE AVANCE, PARA MANTENER CADENCIA.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSO : CRONOMETRO, PLANILLA DE REGISTRO,
1. LLAMADO A LISTA			10 MIN	
2. MOVILIDAD ARTICULAR			15 MIN	
3. CALENTAMIENTO			15 MIN	
4.				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CROSS COUNTRY,SILVATO Y CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES	AGILIDAD			40 MIN	
2. RECORRIDO EN LINEA RECTA					
3. REALIZAMOS RECORRIDOS EN TERRENO PLANO EN UNA DISTANCIA DE 100 METROS CON POCA CARGA DE AVANCE, PARA MANTENE CADENCIA.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SALIDAS POR PAREJAS	REACCION		30 MIN	
2. UTILIZAMOS RELACION DE AVANCE, POCA CARGA				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

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		Ttiempo 10 min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		10 min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPAL**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 9:00 A.M.**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA EN TERRENO PLANO
Objetivo Especifico: EFECTUAR RECORRIDOS EN TERRENO PLANO CON POCA CARGA DE AVANCE, PARA MANTENER CADENCIA.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSO : CRONOMETRO, PLANILLA DE REGISTRO,
1. LLAMADO A LISTA			10 MIN	
2. MOVILIDAD ARTICULAR			15 MIN	
3. CALENTAMIENTO			15 MIN	
4.				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CROSS COUNTRY,SILVATO Y CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES	AGILIDAD			40 MIN	
2. RECORRIDO EN LINEA RECTA					
3. REALIZAMOS RECORRIDOS EN TERRENO PLANO EN UNA DISTANCIA DE 100 METROS CON POCA CARGA DE AVANCE, PARA MANTENE CADENCIA.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SALIDAS POR PAREJAS	REACCION		30 MIN	
2. UTILIZAMOS RELACION DE AVANCE, POCA CARGA				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPAL**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 4:30 P.M.**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA EN TERRENO PLANO
Objetivo Especifico: EFECTUAR RECORRIDOS EN TERRENO PLANO CON POCA CARGA DE AVANCE, PARA MANTENER CADENCIA.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSO : CRONOMETRO, PLANILLA DE REGISTRO,
1. LLAMADO A LISTA			10 MIN	
2. MOVILIDAD ARTICULAR			15 MIN	
3. CALENTAMIENTO			15 MIN	
4.				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CROSS COUNTRY,SILVATO Y CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES	AGILIDAD			40 MIN	
2. RECORRIDO EN LINEA RECTA					
3. REALIZAMOS RECORRIDOS EN TERRENO PLANO EN UNA DISTANCIA DE 100 METROS CON POCA CARGA DE AVANCE, PARA MANTENE CADENCIA.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SALIDAS POR PAREJAS	REACCION		30 MIN	
2. UTILIZAMOS RELACION DE AVANCE, POCA CARGA				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPAL**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 2:30 P.M.**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA EN TERRENO PLANO
Objetivo Especifico: EFECTUAR RECORRIDOS EN TERRENO PLANO CON POCA CARGA DE AVANCE, PARA MANTENER CADENCIA.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSO : CRONOMETRO, PLANILLA DE REGISTRO,
1. LLAMADO A LISTA			10 MIN	
2. MOVILIDAD ARTICULAR			15 MIN	
3. CALENTAMIENTO			15 MIN	
4.				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CROSS COUNTRY,SILVATO Y CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES	AGILIDAD			40 MIN	
2. RECORRIDO EN LINEA RECTA					
3. REALIZAMOS RECORRIDOS EN TERRENO PLANO EN UNA DISTANCIA DE 100 METROS CON POCA CARGA DE AVANCE, PARA MANTENE CADENCIA.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SALIDAS POR PAREJAS	REACCION		30 MIN	
2. UTILIZAMOS RELACION DE AVANCE, POCA CARGA				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPAL**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 9:00 A.M.**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA EN TERRENO PLANO
Objetivo Especifico: EFECTUAR RECORRIDOS EN TERRENO PLANO CON POCA CARGA DE AVANCE, PARA MANTENER CADENCIA.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSO : CRONOMETRO, PLANILLA DE REGISTRO,
1. LLAMADO A LISTA			10 MIN	
2. MOVILIDAD ARTICULAR			15 MIN	
3. CALENTAMIENTO			15 MIN	
4.				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CROSS COUNTRY,SILVATO Y CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES	AGILIDAD			40 MIN	
2. RECORRIDO EN LINEA RECTA					
3. REALIZAMOS RECORRIDOS EN TERRENO PLANO EN UNA DISTANCIA DE 100 METROS CON POCA CARGA DE AVANCE, PARA MANTENE CADENCIA.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SALIDAS POR PAREJAS	REACCION		30 MIN	
2. UTILIZAMOS RELACION DE AVANCE, POCA CARGA				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPAL**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 4:30 P.M.**	**N° de sesiòn: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 10 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA POSTURA DE PEDALEO EN ASCENSO
Objetivo Especifico: CORREGIR POSTURA CON APOYO DE PIE EN PEDALES EN TERRENO EN ASCENSO.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSO : CRONOMETRO, PLANILLA DE REGISTRO,
1. LLAMADO A LISTA			10 MIN	
2. MOVILIDAD ARTICULAR	Estiramientos: Gemelos, atrás una pierna y adelante la cadera		15 MIN	
3. CALENTAMIENTO	Carrera lenta de 50 mts planos		15 MIN	
4.				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CROSS COUNTRY,SILVATO Y CRONOMETRO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN ASCENSO EN PISTA EN UN RECORRIDO DE 30 MTS DONDE OBSERVAMOS Y CORREGIMOS POSTURA DE PEDALEO.	AGILIDAD			40 MIN	
2. RECORRIDO EN LINEA RECTA					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPAL**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 2:30 P.M.**	**N° de sesiòn: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 10 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA POSTURA DE PEDALEO EN ASCENSO
Objetivo Especifico: CORREGIR POSTURA CON APOYO DE PIE EN PEDALES EN TERRENO EN ASCENSO.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSO : CRONOMETRO, PLANILLA DE REGISTRO,
1. LLAMADO A LISTA			10 MIN	
2. MOVILIDAD ARTICULAR	Estiramientos: Gemelos, atrás una pierna y adelante la cadera		15 MIN	
3. CALENTAMIENTO	Carrera lenta de 50 mts planos		15 MIN	
4.				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CROSS COUNTRY,SILVATO Y CRONOMETRO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN ASCENSO EN PISTA EN UN RECORRIDO DE 30 MTS DONDE OBSERVAMOS Y CORREGIMOS POSTURA DE PEDALEO.	AGILIDAD			40 MIN	
2. RECORRIDO EN LINEA RECTA					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPAL**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 9:00 A.M.**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 10 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA POSTURA DE PEDALEO EN ASCENSO
Objetivo Específico: CORREGIR POSTURA CON APOYO DE PIE EN PEDALES EN TERRENO EN ASCENSO.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSO : CRONOMETRO, PLANILLA DE REGISTRO,
1. LLAMADO A LISTA			10 MIN	
2. MOVILIDAD ARTICULAR	Estiramientos: Gemelos, atrás una pierna y adelante la cadera		15 MIN	
3. CALENTAMIENTO	Carrera lenta de 50 mts planos		15 MIN	
4.				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CROSS COUNTRY,SILVATO Y CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN ASCENSO EN PISTA EN UN RECORRIDO DE 30 MTS DONDE OBSERVAMOS Y CORREGIMOS POSTURA DE PEDALEO.	AGILIDAD			40 MIN	
2. RECORRIDO EN LINEA RECTA					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPAL**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 4:30 P.M.**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA EN TERRENO PLANO
Objetivo Específico: EFECTUAR RECORRIDOS EN TERRENO PLANO CON POCA CARGA DE AVANCE, PARA MANTENER CADENCIA.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSO : CRONOMETRO, PLANILLA DE REGISTRO,
1. LLAMADO A LISTA			10 MIN	
2. MOVILIDAD ARTICULAR			15 MIN	
3. CALENTAMIENTO			15 MIN	
4.				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CROSS COUNTRY,SILVATO Y CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES	EQUILIBRIO			40 MIN	
2. RECORRIDO EN LINEA RECTA					
3. REALIZAMOS RECORRIDOS EN TERRENO PLANO EN UNA DISTANCIA DE 100 METROS CON POCA CARGA DE AVANCE, PARA MANTENE CADENCIA.	AGILIDAD				
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SALIDAS POR PAREJAS	REACCION		30 MIN	
2. UTILIZAMOS RELACION DE AVANCE, POCA CARGA				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPAL**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 4:30 P.M.**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA EN TERRENO PLANO
Objetivo Especifico: EFECTUAR RECORRIDOS EN TERRENO PLANO CON POCA CARGA DE AVANCE, PARA MANTENER CADENCIA.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSO : CRONOMETRO, PLANILLA DE REGISTRO,
1. LLAMADO A LISTA			10 MIN	
2. MOVILIDAD ARTICULAR			15 MIN	
3. CALENTAMIENTO			15 MIN	
4.				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CROSS COUNTRY,SILVATO Y CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES	EQUILIBRIO			40 MIN	
2. RECORRIDO EN LINEA RECTA					
3. REALIZAMOS RECORRIDOS EN TERRENO PLANO EN UNA DISTANCIA DE 100 METROS CON POCA CARGA DE AVANCE, PARA MANTENE CADENCIA.	AGILIDAD				
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SALIDAS POR PAREJAS	REACCION		30 MIN	
2. UTILIZAMOS RELACION DE AVANCE, POCA CARGA				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPAL**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 9:00 P.M.**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 10 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA POSTURA DE PEDALEO EN ASCENSO
Objetivo Especifico: CORREGIR POSTURA CON APOYO DE PIE EN PEDALES EN TERRENO EN ASCENSO.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSO : CRONOMETRO, PLANILLA DE REGISTRO,
1. LLAMADO A LISTA			10 MIN	
2. MOVILIDAD ARTICULAR	Estiramientos: Gemelos, atrás una pierna y adelante la cadera		15 MIN	
3. CALENTAMIENTO	Carrera lenta de 50 mts planos		15 MIN	
4.				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PISTA DE CROSS COUNTRY,SILVATO Y CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN ASCENSO EN PISTA EN UN RECORRIDO DE 30 MTS DONDE OBSERVAMOS Y CORREGIMOS POSTURA DE PEDALEO.	POSTURA			40 MIN	
2. RECORRIDO EN LINEA RECTA					
3	AGILIDAD				
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ

Anexo 3.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/05/22	Lugar: PARQUE PRINCIPA	Municipio: TIBIRITA	Hora: 4::30 P.M.	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			N° de deportistas: 14		Edades:14 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: MEJORAR LA RESISTENCIA EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
Objetivo Específico: MEJORAR REGISTROS DE TIEMPOS EN 3.5 KM DE ASCENSO EN EL SECTOR ESPIGAS EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): APLICAR UNA PASTURA CORRECTA EN ASCENSO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS CRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase			
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista			
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular			
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOSCRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
	Capacidad	Manifestación			
1. CONTRARELOJ INDIVIDUAL (CRI) EN ASCENSO 3.5 KM CON SALIDA EN EL COLISEO Y LLEGADA EN ESCUELA ESPIGAS, PARA MEJORAR REGISTROS.	RESISTENCIA			30 MINUTOS	
2.					
3.	AGILIDAD				
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PISTA DE CRO COUNTRY
1.LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN ASCENSO				
2.	FUERZA		30 M	
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.POSICION CORRECTA EN SUBIDA			35 M	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Repetición del ejercicio 30 minutos en ascenso	

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/05/22	Lugar: PARQUE PRINCIPA	Municipio: TIBIRITA	Hora: 4:30 P.M.	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			N° de deportistas: 15		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: MEJORAR LA RESISTENCIA EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
Objetivo Específico: MEJORAR REGISTROS DE TIEMPOS EN 3.5 KM DE ASCENSO EN EL SECTOR ESPIGAS EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): APLICAR UNA PASTURA CORRECTA EN ASCENSO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS CRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase			
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista			
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular			
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOSCRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
	Capacidad	Manifestación			
1. CONTRARELOJ INDIVIDUAL (CRI) EN ASCENSO 3.5 KM CON SALIDA EN EL COLISEO Y LLEGADA EN ESCUELA ESPIGAS, PARA MEJORAR REGISTROS.	RESISTENCIA			30 MINUTOS	
2.					
3.	AGILIDAD				
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PISTA DE CRO COUNTRY
1.LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN ASCENSO				
2.	FUERZA		30 M	
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.POSICION CORRECTA EN SUBIDA			35 M	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Repetición del ejercicio 30 minutos en ascenso	

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/05/22	Lugar: PARQUE PRINCIPA	Municipio: TIBIRITA	Hora: 7:00 P.M.	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			N° de deportistas: 15		Edades: 14 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: MEJORAR LA RESISTENCIA EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
Objetivo Especifico: MEJORAR REGISTROS DE TIEMPOS EN 3.5 KM DE ASCENSO EN EL SECTOR ESPIGAS EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): APLICAR UNA PASTURA CORRECTA EN ASCENSO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS CRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase			
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista			
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular			
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOSCRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. CONTRARELOJ INDIVIDUAL (CRI) EN ASCENSO 3.5 KM CON SALIDA EN EL COLISEO Y LLEGADA EN ESCUELA ESPIGAS, PARA MEJORAR REGISTROS.	RESISTENCIA			30 MINUTOS	
2.					
3.	AGILIDAD				
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PISTA DE CRO COUNTRY
1.LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN ASCENSO				
2.	FUERZA		30 M	
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.POSICION CORRECTA EN SUBIDA			35 M	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Repetición del ejercicio 30 minutos en ascenso	

FIRMA FORMADOR:FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/05/22	Lugar: PARQUE PRINCIPA	Municipio: TIBIRITA	Hora: 4:30 P.M.	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			N° de deportistas: 15		Edades: 14 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: MEJORAR LA RESISTENCIA EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
Objetivo Especifico: MEJORAR REGISTROS DE TIEMPOS EN 3.5 KM DE ASCENSO EN EL SECTOR ESPIGAS EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): APLICAR UNA PASTURA CORRECTA EN ASCENSO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS CRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase			
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista			
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular			
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOSCRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. CONTRARELOJ INDIVIDUAL (CRI) EN ASCENSO 3.5 KM CON SALIDA EN EL COLISEO Y LLEGADA EN ESCUELA ESPIGAS, PARA MEJORAR REGISTROS.	RESISTENCIA			30 MINUTOS	
2.					
3.	AGILIDAD				
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PISTA DE CRO COUNTRY
1.LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN ASCENSO				
2.	FUERZA		30 M	
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.POSICION CORRECTA EN SUBIDA			35 M	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Repetición del ejercicio 30 minutos en ascenso	

FIRMA FORMADOR:FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 4:30 P.M.**	**N° de sesiòn: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 14 A 17 AÑOS**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR LA RESISTENCIA EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
Objetivo Especifico: MEJORAR REGISTROS DE TIEMPOS EN 3.5 KM DE ASCENSO EN EL SECTOR ESPIGAS EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): APLICAR UNA PASTURA CORRECTA EN ASCENSO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS CRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase			
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista			
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular			
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOSCRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. CONTRARELOJ INDIVIDUAL (CRI) EN ASCENSO 3.5 KM CON SALIDA EN EL COLISEO Y LLEGADA EN ESCUELA ESPIGAS, PARA MEJORAR REGISTROS.	RESISTENCIA			30 MINUTOS	
2.					
3.	AGILIDAD				
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PISTA DE CRO COUNTRY
1.LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN ASCENSO				
2.	FUERZA		30 M	
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.POSICION CORRECTA EN SUBIDA			35 M	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Èstiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Repetición del ejercicio 30 minutos en ascenso	

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 4:30 p.M.**	**N° de sesiòn: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades:14 A 17 AÑOS**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR LA RESISTENCIA EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
Objetivo Especifico: MEJORAR REGISTROS DE TIEMPOS EN 3.5 KM DE ASCENSO EN EL SECTOR ESPIGAS EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): APLICAR UNA PASTURA CORRECTA EN ASCENSO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS CRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase			
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista			
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular			
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOSCRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. MEJORAR CADENCIA AVANCE RELACION DURA	RESISTENCIA			30 MINUTOS	
2.					
3.	FUERZA				
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PISTA DE CRO COUNTRY
1.LANZAMIENTOS PAREJA EN PLANO				
2.	FUERZA		30 M	
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.POSICION CORRECTA EN SUBIDA			35 M	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Repetición del ejercicio 30 minutos en ascenso	

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 4:30 p.M.**	**N° de sesiòn: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS				**N° de deportistas: 15**			**Edades:14 A 17 AÑOS**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTACIÒN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: MEJORAR LA RESISTENCIA EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
Objetivo Especifico: MEJORAR REGISTROS DE TIEMPOS EN 3,5 KM DE ASCENSO EN EL SECTOR ESPIGAS EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): APLICAR UNA PASTURA CORRECTA EN ASCENSO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS CRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase			
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista			
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular			
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOSCRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. MEJORAR CADENCIA AVANCE RELACION DURA	RESISTENCIA			30 MINUTOS	
2.					
3.	FUERZA				
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PISTA DE CRO COUNTRY
1.LANZAMIENTOS PAREJA EN PLANO				
2.	FUERZA		30 M	
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.POSICION CORRECTA EN SUBIDA			**35 M**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Repetición del ejercicio 30 minutos en ascenso	

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 7:00 A.M.**	**N° de sesiòn: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS				**N° de deportistas: 15**			**Edades:14 A 17 AÑOS**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTACIÒN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: MEJORAR LA RESISTENCIA EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
Objetivo Especifico: MEJORAR REGISTROS DE TIEMPOS EN 3.5 KM DE ASCENSO EN EL SECTOR ESPIGAS EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): APLICAR UNA PASTURA CORRECTA EN ASCENSO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS CRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase			
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista			
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular			
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOSCRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TRABAJO DE RECUPERACION CADENCIA ROTACIONAL.	AGILIDAD			30 MINUTOS	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PISTA DE CRO COUNTRY
1.RECUPERACION EN GRUPETA				
2.	FUERZA		30 M	
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.POSICION CORRECTA EN SUBIDA			**35 M**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Repetición del ejercicio 30 minutos en ascenso	

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 7:00 P.M.**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades:14 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR LA RESISTENCIA EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
Objetivo Especifico: MEJORAR REGISTROS DE TIEMPOS EN 3.5 KM DE ASCENSO EN EL SECTOR ESPIGAS EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): APLICAR UNA PASTURA CORRECTA EN ASCENSO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS CRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase			
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista			
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular			
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOSCRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. CONTRARELOJ INDIVIDUAL (CRI) EN ASCENSO 3.5 KM CON SALIDA EN EL COLISEO Y LLEGADA EN ESCUELA ESPIGAS, PARA MEJORAR REGISTROS.	RESISTENCIA			30 MINUTOS	
2.					
3.	AGILIDAD				
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PISTA DE CRO COUNTRY
1.LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN ASCENSO				
2.	FUERZA		30 M	
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.POSICION CORRECTA EN SUBIDA			35 M	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Repetición del ejercicio 30 minutos en ascenso	

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 4:30 P.M.**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 14 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR LA RESISTENCIA EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
Objetivo Específico: MEJORAR REGISTROS DE TIEMPOS EN 3.5 KM DE ASCENSO EN EL SECTOR ESPIGAS EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): APLICAR UNA PASTURA CORRECTA EN ASCENSO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS CRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase			
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista			
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular			
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOSCRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TRABAJO DE AGILIDAD PISTAS CORTAS CON RECORTES LATERALES	AGILIDAD			30 MINUTOS	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PISTA DE CRO COUNTRY
1.TRABAJO DE AGILIDAD PISTAS CORTAS CON				
2.	FUERZA		30 M	
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.POSICION CORRECTA EN SUBIDA			35 M	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Repetición del ejercicio 30 minutos en ascenso	

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 7:00 A.M.**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 14 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: MEJORAR LA RESISTENCIA EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
Objetivo Especifico: MEJORAR REGISTROS DE TIEMPOS EN 3.5 KM DE ASCENSO EN EL SECTOR ESPIGAS EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): APLICAR UNA PASTURA CORRECTA EN ASCENSO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS CRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase			
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista			
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular			
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOSCRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TRABAJO DE AGILIDAD PISTAS CORTAS CON RECORTES LATERALES	AGILIDAD			30 MINUTOS	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PISTA DE CRO COUNTRY
1.TRABAJO DE AGILIDAD PISTAS CORTAS CON				
2.	FUERZA		30 M	
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.POSICION CORRECTA EN SUBIDA			35 M	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Repetición del ejercicio 30 minutos en ascenso	

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/05/22	**Lugar: PARQUE PRINCIPA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 7:00 A.M.**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: FELIPE RAMIREZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**			**Edades:14 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: MEJORAR LA RESISTENCIA EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
Objetivo Especifico: MEJORAR REGISTROS DE TIEMPOS EN 3.5 KM DE ASCENSO EN EL SECTOR ESPIGAS EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): APLICAR UNA PASTURA CORRECTA EN ASCENSO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS CRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase			
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista			
3.MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular			
4.CALENTAMIENTO	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			TIEMPO	MATERIALES Y RECURSOSCRONOMETRO PLANILLA DE REGISTRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1 AGILIDAD TOMA DE DECISIONES PISTA CON OSTACULOS.	AGILIDAD			30 MINUTOS	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PISTA DE CRO COUNTRY
1.AGILIDAD TOMA DE DECISIONES PISTA CON	AGILIDAD			
2.			30 M	
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.POSICION CORRECTA EN SUBIDA			**35 M**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Repetición del ejercicio 30 minutos en ascenso	

FIRMA FORMADOR: FELIPE RAMIREZ

anexo. 4



ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: CICIOMONTAÑISMO
MUNICIPIO: TIBIRITA

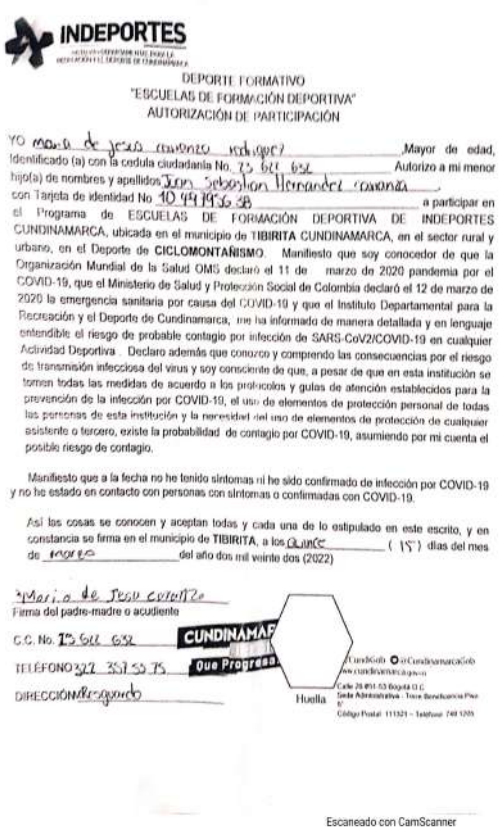
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:oo am a 9:00 am	GRUPO						PARQUE PRINCIPAL		
	SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL		
2:30 pm a 4:30 pm sabado: 9:00 am a 11:00 am	GRUPO			INICIACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO			SECTOR URBANO	SECTOR URBANO		SECTOR URBANO		
4:30 pm a 6:30	GRUPO			FUNDAMENTACION	PERFECIONAMIENTO		INICIACION		
	SEDE DE TRABAO			SECTOR URBANO	PARQUE PRINCIPAL		SECTOR URBANO		
2:30 pm a 4:30 pm	GRUPO					INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO					SECTOR URBANO			
4:30 pm a 6:30	GRUPO					PERFECIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO					PARQUE PRINCIPAL			
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

FIRMA DEL MONITOR

ESPECIFICACION 7

Anexo 1.



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maria de Jesus cuervo rodriguez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35 611 632 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Sebastian Hernandez cuervo, con Tarjeta de identidad No 1049939538 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los Quince (15) días del mes de marzo del año dos mil veinte dos (2022)

Maria de Jesus cuervo
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35 611 632

TELÉFONO 322 351 55 75

DIRECCIÓN Resguardo

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María de Jesus Carranza Rodriguez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 23 622 632 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Sebastian Hernandez Carranza, con Tarjeta de identidad No 1 049 795 638 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Asi las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los (15) días del mes de Marzo del año dos mil veinte dos (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

María de Jesus Carranza
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 23 622 632

TELÉFONO 322 387 55 75

DIRECCIÓN V. Resguardo

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Coralina Gutiérrez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1076268901 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Martin Gutiérrez, con Tarjeta de identidad No 1074908428 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los_____ ( ) días del mes de _____del año dos mil veinte dos (2022)

Coralina Gutiérrez

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1076268901

TELÉFONO 3144474347

DIRECCIÓN Cr 3 # 2-76

Huella

CUNDINAMARCA Que Progresa

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

INDEPORTES

INSTITUTO DE PARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Carolina Gutierrez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1076708901 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Marlin Galvis, con Tarjeta de identidad No 1014905472 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los_____ ( ) días del mes de _____del año dos mil veinte dos (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Carolina Gutierrez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1076708901

TELÉFONO 3144474747

DIRECCIÓN cr3# 2-76 Vuella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yeini Milena Bernal Martin, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1012382833 Autorizo a mi men
hijo(a) de nombres y apellidos Maicon Stiven Aviles Bernal,
con Tarjeta de identidad No 1012393266 a participar e
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural
urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para reali
las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante qu
tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para
INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a
INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de
terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en
constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los once (11) días del r
de Marzo del año dos mil veinte dos (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Yeini milena Bernal Martin
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1012382833

TELÉFONO 3117136029

DIRECCIÓN CRA 4 N 6-68

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yelmi milena Bernal Martin .Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1012382833 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Maicon stiven Aviles Bernal , con Tarjeta de identidad No 1012393266 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los once (11) días del mes de Marzo del año dos mil veinte dos (2022)

Yelmi milena Bernal Martin
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1012382833

TELÉFONO 3117136027

DIRECCIÓN CRA 4 N 6 68

CUNDINAMARCA
Que Progresa.

Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Juan Martin y Patricia Vivas, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 3208408, 1032370493 Autorizo a mi menc hijo(a) de nombres y apellidos Juan Sneider Martin Vivas, con Tarjeta de identidad No 1 767 965 322 a participar e el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realiz las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los Once días (77) días del me de Marzo del año dos mil veinte dos (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Juan Martin y Patricia Vivas.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3208408 1032370493
3115642757 Papa
TELÉFONO 3204514230 mama
DIRECCIÓN Vereda Resguardo Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Patricia Vivas ,Mayor de edad,
ntificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1032370493 Bta Autorizo a mi menor
o(a) de nombres y apellidos Juan Esneider Muitra Vivas ,
n Tarjeta de identidad No 1.167.963.322 a participar en
Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
INDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
bano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la
ganización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el
OVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de
020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la
ecreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje
ntendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier
ctividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo
e transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se
men todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la
revención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas
as personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier
sistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el
osible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19
he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en
onstancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los Once días (11) días del mes
e Marzo del año dos mil veinte dos (2022)

n Maitra Patricia Vivas
a del padre-madre o acudiente
3203408
No. 1032370493 Bta
ÉFONO 3204514233
3175442757
ECCIÓN Vereda Resguardo

CUNDINAMARCA
Que Progresa.

Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Hector Julio cal [illegible], Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 3.23 7.47. [illegible] Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Hector [illegible] cal [illegible], con Tarjeta de identidad No 1.074.908.234. a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los_____( ) días del mes de _____ del año dos mil veinte dos (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

1.074.906.234. nueva EPS.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3.23 7.47.

TELÉFONO 3725200574

DIRECCIÓN Resguardo

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Hector Julio Cardenas Cabrera Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 7.702.748 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Hector Mauricio Cardenas Martinez con Tarjeta de identidad No 1.024.908.234 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los_____( ) días del mes de MARZO del año dos mil veinte dos (2022)

1.024.908.234
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 7.702.748

TELÉFONO 3125700574

DIRECCIÓN KR 5 4 44 C

CUNDINAMARCA
Que Progresa

Huella

/CundiGob @CundinamarcaGo
ww.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia
5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Angie Milena Lauro Moreno, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074908425 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Jonathan Steven Lauro M., con Tarjeta de identidad No 1074908286 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los 10 (10) días del mes de Marzo del año dos mil veinte dos (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Angie Milena Lauro Moreno.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1074908425

TELÉFONO 3152158788

DIRECCIÓN Vereda Renquira

huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Angie Milena Leiva Moreno ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 1074908425 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Jonathan Steven Leiva M. , con Tarjeta de identidad No 1074908286 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y gulas de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los Diez (10) dias del mes de Marzo del año dos mil veinte dos (2022)

Angie Milena Leiva M.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1074908425

TELÉFONO 3152158788

DIRECCIÓN Vereda Rengoira

Huella

CUNDINAMARCA Que Progresa

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

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Gladys Esperanza González Quintero, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 33 369293 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Manuel Santiago Arevalo González, con Tarjeta de identidad No 1050098951 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los Nueve (09 días del mes de Marzo del año dos mil veinte dos (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Gladys González
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 33369293 Tunja

TELÉFONO 314 299 8659

DIRECCIÓN Centro Tibirita

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Gladys Esperanza Gonzalez Quintero ,Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadania No. 33369293 Tunja Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Manuel Santiago Arevalo Gonzalez, con Tarjeta de identidad No 1050098951 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los Nueve (09) días del mes de Marzo del año dos mil veinte dos (2022)

Gladys Gonzalez

ma del padre-madre o acudiente

. No. 33369293 Tunja

ÉFONO 3142998659

ECCIÓN Centro Tibirita

Huella

CUNDINAMAR
Que Progresa.

/CundiGob @CundinamarcaGob
ww.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Cecilia Benavides Ruiz, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52 588 428 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Zorith Luciana Tobaria Benavides, con Tarjeta de identidad No 1'013.142251 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan sus padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los tres (3) días del mes de Marzo del año dos mil veinte dos (2022)

DEJAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

No. 52 588 428

TELÉFONO 320 942 68 31

DIRECCIÓN Vereda Medio Quebrados

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Cecilia Benavides Ruiz ,Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadania No 52 328 428 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sarith Luciana Taboada Benavides, con Tarjeta de identidad No 1'013 142 251 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se toman todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los Tres (3) dias del mes de Marzo del año dos mil veinte dos (2022)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52 583 428

TELÉFONO 320 942 6831

DIRECCIÓN Vda Medio Quebrados

Huella

CUNDINAMARCA Que Progresa

@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Natalia Lopez Moreno, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 1014216996 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Liam Mathias Gutierrez Lopez, con Tarjeta de identidad No 1016961776, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los 10 diez (10) días del mes de Marzo. del año dos mil veinte dos (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre, madre o acudiente

C. No. 1014216996

TELÉFONO 3102657230

DIRECCIÓN Calle 3 # 3-27

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yaneth Lopez Alfonso, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1014216466. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Esteban Gonzalez Lopez. con Tarjeta de identidad No 1016992276 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los Diez (10) días del mes de Marzo del año dos mil veinte dos (2022)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1014216466

TELÉFONO 3102657230

DIRECCIÓN Calle 3 # 3 -27

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa.

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Hector Jair Calderon, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 3203747 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Hector Mauricio Calderon, con Tarjeta de identidad No 20 79 90 8234 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municiplo de **TIBIRITA**, a los _____ ( ) días del mes de _____ del año dos mil veinte dos (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Hector Jair Calderon
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3203747

TELÉFONO 3725700570

DIRECCIÓN Vereda Resguardo

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Hector Julio Calderon ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 3203747 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Hector mauricio calderon rincon con Tarjeta de identidad No 70 04 90 82 34 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municiplo de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municiplo de **TIBIRITA**, a los_____ ( ) días del mes de _____del año dos mil veinte dos (2022)

Hector Julio Calderon
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3203747

TELÉFONO 3125700574

DIRECCIÓN Bereda Resguardo

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa.

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Gina Paola Gonzales Cortez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1030524932 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juliana Alejandra Martinez Gonzalez, con Tarjeta de identidad No 1021680475 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los _____ ( ) días del mes de _____ del año dos mil veinte dos (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1.030.524.932

TELÉFONO 322 722 0949

DIRECCIÓN Vereda Barbacoa [illegible]uella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Gina paola Gonzales cortez ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1030 529 932 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Julian Alejandro Martinez Gonzales, con Tarjeta de identidad No 1021 68 09 75 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los_____ ( ) días del mes de _____del año dos mil veinte dos (2022)

_____.

na del padre-madre o acudiente

. No. 1030.574.932

ÉFONO 322 222 0949

ECCIÓN Vereda Barbosa

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa.

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Hector Julio Calderon, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 3203747 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Brayan Camilo Calderon Martinez, con Tarjeta de identidad No 1013,260,072 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municiplo de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municiplo de **TIBIRITA**, a los_____( ) días del mes de _____del año dos mil veinte dos (2022)

Hector Julio Calderon
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3203747

TELÉFONO 3125700 74

DIRECCIÓN Vereda Resguardo

CUNDINAMARCA Que Progresa

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Hector Julio Calderon, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 3203147 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos: Brayan Camilo Calderon Martinez, con Tarjeta de identidad No 1,013,260,012 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municiplo de **TIBIRITA**, a los 16 (16) días del mes de Marzo del año dos mil veinte dos (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Hector Julio Calderon
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3203147

TELÉFONO 3725700574

DIRECCIÓN Vereda Resguardo

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maria Griselda Aldana Leiva, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 21003747 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan David Rojas Aldana, con Tarjeta de identidad No 1069236779 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municiplo de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municiplo de **TIBIRITA**, a los_____ ( ) días del mes de _____del año dos mil veinte dos (2022)

Maria Griselda Aldana Leiva
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 21003747

TELÉFONO 3219586476

DIRECCIÓN Canadas

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María Griselda Aldana Leiva, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 21 003 747 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Juan David Rojas Aldana,
con Tarjeta de identidad No 1069 256 779 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los 4 (4) días del me de marto del año dos mil veinte dos (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

María Griselda Aldana Leiva
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 21003747

TELÉFONO 3219586476

DIRECCIÓN Cañadas

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Ana Maria velandia Jimenez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074908065 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Zharick Dimena salas velandia, con Tarjeta de identidad No 1074.908 431 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municiplo de **TIBIRITA**, a los 29 (29) días del mes de Marzo del año dos mil veinte dos (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Ana Maria velandia J.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1074908065

TELÉFONO 3115847370

DIRECCIÓN Tibirita

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Norberto Salas G ,Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 3203055 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos zharek ximena salas velandia
con Tarjeta de identidad No 1074 908 437 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO.** Manifiesto que soy conocedor de que la
Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el
COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de
2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la
Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje
entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier
Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo
de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se
tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la
prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas
las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier
asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el
posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19
y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y e
constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los 29 (24) días del m
de marzo del año dos mil veinte dos (2022)

Norberto Salas G
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3203055

TELÉFONO 3144276274

DIRECCIÓN Tibirita

Huella

CUNDINAMAR
Que Progresa

/CundiGob @CundinamarcaG
ww.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia
5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yenni Johanna Garzón, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 21003734 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Ruben Darío Valderrama, con Tarjeta de identidad No 1079908348 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los 16 (16) días del mes de Marzo del año dos mil veinte dos (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Yenni Johanna Garzón
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 21.003734

TELÉFONO 3114489937

DIRECCIÓN Barbosa Vereda

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yenni Johanna Garzón ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 21003734 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos (311 448 973) Ruben Dario Valderrama con Tarjeta de identidad No 1074 908 348 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de TIBIRITA, a los 16 (16) días del mes de marzo del año dos mil veinte dos (2022)

Yenni Johanna Garzón
ma del padre-madre o acudiente

C. No. 21003734

ÉFONO 311 448973

ECCIÓN Barbosa Vrd

CUNDINAMAR
Que Progresa

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María Carmenza Romero Vivas, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52420073 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Alvaro José Vivas Romero, con Tarjeta de identidad No 1074908126 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los 25 (25) dias del mes de MARZO del año dos mil veinte dos (2022)

María Carmenza Romero

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52420073

TELÉFONO 3212481335

DIRECCIÓN Gusvita.

Huella

CUNDINAMARCA Que Progresa.

/CundiGob @CundinamarcaGo
ww.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia I
5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 12

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diana Marcela Moreno Salas ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 53061765 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Hana Camila Lozano Moreno , con Tarjeta de identidad No NUIP 1014998536 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca. me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19. asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los Diecinueve (19) días del mes de Noviembre del año dos mil veinte y uno (2021)

Diana Moreno.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 53061765

TELÉFONO 3123471381-3133428269

DIRECCIÓN Cll 4 #3-15 Centro

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diana Marcela Moreno Salas, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 53061765 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Maria Camila Lopez Moreno, con Tarjeta de identidad No Nuip 1014998536 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumire la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los Diecinueve (19) dias del mes de Novembe del año dos mil veinte y uno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Diana Moreno.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 53061765

TELÉFONO 3123471381 - 3133428269

DIRECCIÓN Cll 4 # 3-15


Huella

CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Alejandrina Romero Moreno, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 39 537910 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sammy Fernanda Abril Nova, con Tarjeta de identidad No 1 191 719 779 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los 19 ( ) días del mes de Noviembre del año dos mil veinte y uno (2021)

Alejandrina Romero M.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 39 537910

TELÉFONO 3134165063

DIRECCIÓN Vda Llanos Kmt Tibirita.

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Alejandra Romero, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 39537 940 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Sammy Abril Nova,
con Tarjeta de identidad No 1.111.719.779. a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los 19 ( ) días del mes de Noviembre. del año dos mil veinte y uno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Alejandra Romero M.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 39 537940.

TELÉFONO 3134185063

DIRECCIÓN Vda Llanos Km 1 Tibirita. Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Francy Alejandra Jiménez Romero ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1071908599 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Angel Isaac Gomez Jimenez , con Tarjeta de identidad No _____ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los Diecinueve (19) días del mes de noviembre del año dos mil veinte y uno (2021)

Alejandra Romero H.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1071908599.

TELÉFONO 3136122671.

DIRECCIÓN Centro - Tibirita.

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Fanny Alejandra Jiménez, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1071908544 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Angel Gomez,
con Tarjeta de identidad No _____ a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **CICLISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los diecinueve (19) dias del mes de Noviembre del año dos mil veinte y uno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Alejandra Romero H.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1071908544.

TELÉFONO 3136122671.

DIRECCIÓN Centro - Tibirita

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luis Roberline Vivas Segura ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1075651124 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Luis Roberline Vivas Segura , con Tarjeta de identidad No 1075651124 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infeccion por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los 19 ( )* días del mes de Noviembre del año dos mil veinte y uno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 3202740

TELÉFONO 3113299340

DIRECCIÓN Vda. furgunta

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO José Robertine Vivas Munar, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 3202740 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Luis Robertine Vivas Segura, con Tarjeta de identidad No 1075551124 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los 19 ( ) días del mes de Noviembre del año dos mil veinte y uno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3202740

TELÉFONO 3115299340

DIRECCIÓN Vda Fuguntá

Huella

CUNDINAMARCA

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO José bernardino vivas segura ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074903159 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos josé bernardino vivas , con Tarjeta de identidad No 1074903159 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los Diecinueve (19) días del mes de Noviembre del año dos mil veinte y uno (2021)

José Robertino vivas
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3202740

TELÉFONO 3115299340

DIRECCIÓN vda fuguela

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO José Robertine Vivas ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 3202740 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos José vivas segura , con Tarjeta de identidad No 1094908159 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los Diecinueve (19) días del mes de noviembre del año dos mil veinte y uno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

José Robertine vivas .
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3202740

TELÉFONO 3115299340

DIRECCIÓN V.D.A Fagunta

Huella

GUNDINAMARCA

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Jessica Fernanda Jiménez Romero ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. — Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos _____, con Tarjeta de identidad No CC 1026304178 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los 19 ( ) días del mes de Noviembre del año dos mil veinte y uno (2021)

Jessica Jiménez Romero
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1026304178

TELÉFONO 3136122674.

DIRECCIÓN Vda Hatos Km 4.

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luisa Fernanda Jiménez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1026304178 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos —, con Tarjeta de identidad No — a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumire la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los 19 ( ) días del mes de Noviembre del año dos mil veinte y uno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Luisa Jimenez Romero.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1026304178

TELÉFONO 3136122674.

DIRECCIÓN Vda Llanos Km 1

Huella

CUNDINAMARCA

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Natalia Calderón ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069756O Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos _____, con Tarjeta de identidad No _____ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los _____ ( ) días del mes de _____del año dos mil veinte y uno (2021)

_____
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. _____

TELÉFONO _____

DIRECCIÓN _____

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sandra hernandez, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. _____ Autorizo a mi menc
hijo(a) de nombres y apellidos Natalia Calderón,
con Tarjeta de identidad No 1069256035 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los 19. ( ) días del mes de Noviembre. del año dos mil veinte y uno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

SANDRA HERNANDEZ
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. _____

TELÉFONO 321 200 2493.

DIRECCIÓN Resguardo.

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Oscar Javier Martin Hernandez. ,Mayor de edad
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 80165745 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Bella Isabella Martin Reina.
con Tarjeta de identidad No _____ a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los 19 Nov (19) dias del mes de Noviembre del año dos mil veinte y uno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 80165745

TELÉFONO 3195935737

DIRECCIÓN Cra 4 # 4-16

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diva Ramirez Gutierrez ,Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 51851352 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Cristian Santiago Corredo R.,
con Tarjeta de identidad No 1074908060 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los_____ ( ) días del mes de _____del año dos mil veinte y uno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Diva Ramirez.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 51851352

TELÉFONO 3212064126

DIRECCIÓN _____ Huella

GUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Natalia López Moreno, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1014216966. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Mateus Gutierrez López, con Tarjeta de identidad No 1019951094 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los 20 Veinte (20) días del mes de Noviembre del año dos mil veinte y uno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1014216966

TELÉFONO 3102657230

DIRECCIÓN Tibirita

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Ostafia Lopez Moreno, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1047696. Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Juan Mathias Gutierrez Lopez,
con Tarjeta de identidad No 1016937079 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TITBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **CICLISMO**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA**, a los Veinte (20) días del mes de Diciembre del año dos mil veinte y uno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1014786966

TELÉFONO 3102657230

DIRECCIÓN Tibiri

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diana Carolina Moreno Mendoza Mayor de edad. Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1002540845 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Miguel Angel Moreno Mendoza, con Tarjeta de identidad No 1028 680 924 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **CICLISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institucion se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **TIBIRITA** a los Veinte (20) días del mes de Noviembre del año dos mil veinte y uno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 1002540 845

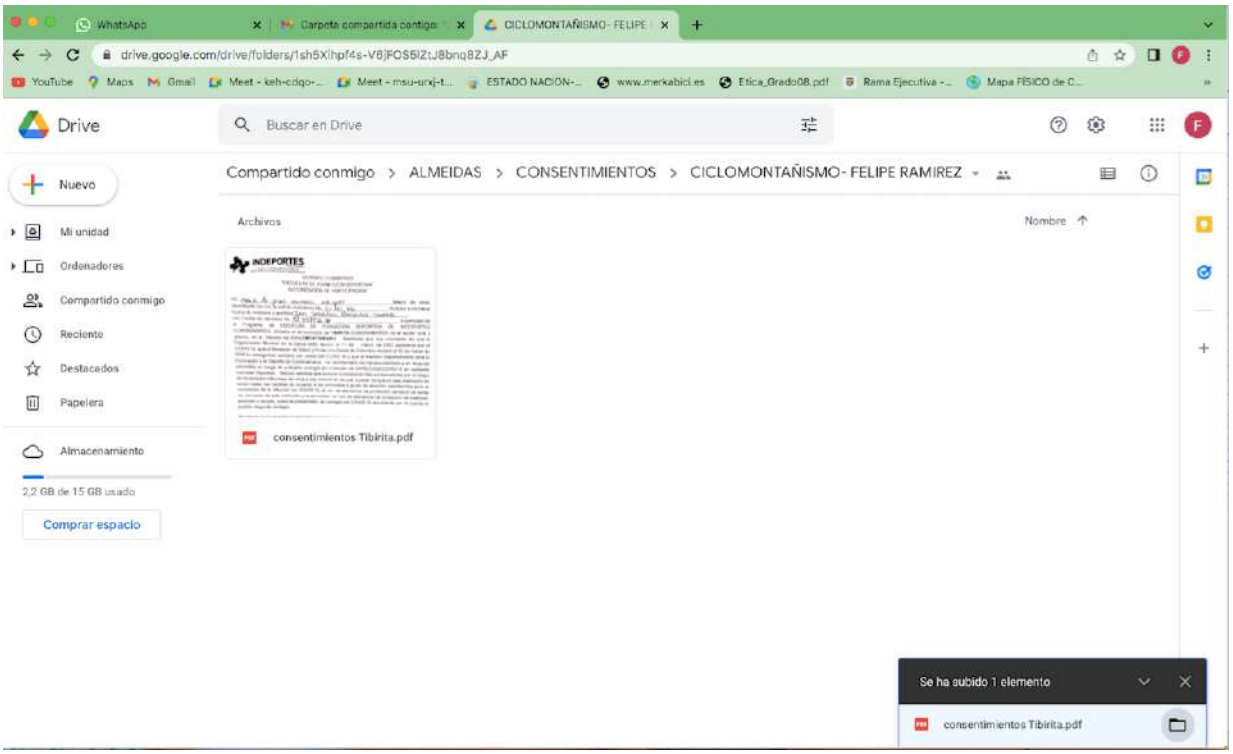
TELÉFONO 314-586-5265 - 310-312-3740

DIRECCIÓN Cra 4 N 6-16
Tibirita (centro).



Huella

Anexo 2.


WhatsApp
Carpeta compartida contigo
CICLOMONTAÑISMO- FELIPE
drive.google.com/drive/folders/1sh5XihpF4s-V6jFOS5IZtJ8bnq8ZJ_AF
YouTube
Maps
Gmail
Meet - keh-cdqo-...
Meet - msu-urxj-t...
ESTADO NACION-...
www.merkabici.es
Etica_Grado08.pdf
Rama Ejecutiva -...
Mapa FISICO de C...
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
2,2 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido conmigo > ALMEIDAS > CONSENTIMIENTOS > CICLOMONTAÑISMO- FELIPE RAMIREZ
Archivos
Nombre
INDEPORTES
consentimientos Tibirita.pdf
Se ha subido 1 elemento
consentimientos Tibirita.pdf

ESPECIFICACIÓN 8
Anexo 1.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**	**MUNICIPIO: TIBIRITA**	
LUGAR:				**PARQUE PRINCIAL**	**HORARIO DE PRACTICA:**	**MIERCOLES DE 2:30 PM A 4:30 PM Y 4:30 PM A 6:30 PM - JUEVES DE 2:30 PM A 4:30 PM Y 4:30 PM A 6:30 PM VIERNES DE 2:30 PM A 4:30 PM Y 4:30 PM A 6:30 PM SABADO DE 7AM A 1:00 PM**
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**MAYO**	**MAYO**	**MAYO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	HONESTIDAD	HONESTIDAD	HONESTIDAD
			RESPONSABILIDAD	RESPONSABILIDAD	RESPONSABILIDAD	
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD		LEALTAD	
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	OBEDIENCIA	OBEDIENCIA	OBIEDIENCIA
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	INTRODUCCION	INTRODUCCCION	INTRODUCCION
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIENTO
			RITMO			
			EQUILIBRIO	EQUILIBRIO	EQUILIBRIO	EQUILIBRIO
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	REACCION		REACCION
			ADAPTACIÓN		ADAPTACION	ADAPTACION
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		REACCION	
			VELOCIDAD			VELOCIDAD
			FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	AGILIDAD	AGILIDAD	AGILIDAD	AGILIDAD
			EQUILIBRIO	EQUILIBRIO		EQUILIBRIO
			COORDINACION			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL
			DOMINIO		DOMINIO	DOMINO
			VUELOS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE INTEGRACION		
			JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS TRADICIONALES
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RETROALIMNETACION	RETROALIMENTACION	

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

ESPECIFICACION 9

ANEXO 1.

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
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					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71					
72					
73					
74					
75					
76					
77					
78					
79					
80					
81					
82					
83					
84					
85					
86					
87					
88					
89					
90					
91					
92					
93					
94					
95					
96					
97					
98					
99					
100					
101					
102					
103					
104					
105					
106					
107					
108					
109					
110					
111					
112					
113					
114					
115					
116					
117					
118					
119					
120					

MUNICIPIO EVALUADO:
COORDINADOR MOTRIZ:

Anexo 2.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS SEG : 1/100	UNICO INTENTO 50 MTS SEG : 1/100
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				:	:
32				:	:
MUNICIPIO EVALUADO:					
COORDINADOR MOTRIZ					

Anexo 3.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PROGRAMA: ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

FECHA VISITA:	20-04-2022					
MUNICIPIO	Tibirita			SEDE DE LA PRÁCTICA	Parque Principal	
FORMADOR	Omar Felipe Ramirez Vivas			DEPORTE	Ciclomontañismo	
NIVEL DE FORMACIÓN	INICIACION	X	FUNDAMENTCION		PERFECIONAMIENTO	

1. DESARROLLO DE LA SESIÓN.

HORARIO DE INICIO DE LA SESIÓN	3:00	HORA DE FINALIZACIÓN	5:00
TIEMPO TOTAL PREVISTO PARA LA SESIÓN EN MINUTOS	120	TOTAL, DE TIEMPO UTILIZADO PARA LA SESIÓN	120
# SESIONES PROGRAMADAS DURANTE EL PERIODO MENSUAL	12	# SESIÓN SEGÚN PLAN PROGRAMADO PARA LA CLASE	7
# TOTAL DE PARTICIPANTES	5	# DE PARTICIPANTES EN LA SESIÓN DE LA CLASE	5

2. CONTENIDO DE LA SESIÒN

PUNTUALIDAD.	SI	✓	NO	
PRESENTACION PERSONAL ADECUADA PARA DAR LA SESIÒN.	SI	✓	NO	
REALIZA LLAMADO DE ASISTENCIA.	SI	✓	NO	
LOS CONTENIDOS APLICADOS DURANTE LA SESIÓN CORRESPONDE A LOS CONTENIDOS PROGRAMADOS EN EL PLAN PEDAGÓGICO.	SI	✓	NO	
LOS METODOS APLICADOS SON APROPIADOS PARA EL NIVEL DE DESARROLLO DE LOS DEPORTISTAS.	SI	✓	NO	
LOS MEDIOS APLICADOS SON APROPIADOS PARA EL NIVEL DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA.	SI	✓	NO	
LA SESIÓN DE CLASE SE AJUSTA A LO PROGRAMADO.	SI	✓	NO	
SE CUMPLEN LOS OBJETIVOS Y/O TAREA DE LA SESIÓN.	SI	✓	NO	
SE REFLEJA EN LA SESION DE CLASE MOMENTOS RECREATIVOS Y LUDICOS.	SI	✓	NO	
MANEJA UN LENGUAJE ACORDE Y TECNICO EN LA SESIÒN.	SI	✓	NO	

3. RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS AL FORMADOR

RECOMENDACIONES
1. Continuar el proceso articulado el plan y Malla Pedagógica
2. Seguir con protocolos de bioseguridad.
3. Manejar la Hidratación Individual con los Deportistas

Omar Felipe Ramirez Vivas.
FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

ESPECIFICACION 10

Anexo 1.

ALCALDÍA DE TIBIRITA

Nit. 800.094.782-6

Nuestro Objetivo es Tibirita

EL SUSCRITO SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL Y AGROPECUARIO DEL MUNICIPIO DE TIBIRITA

CERTIFICA:

Que **OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1074908450 de Tibirita, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLO MONTAÑISMO,** durante el período comprendido entre el 01 de abril de 2022 al 30 de abril de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide al 02 día del mes de Mayo de 2022.

Marlon Julián Chacón Luna

MARLON JULIAN CHACON LUNA
Secretaria de Desarrollo Social y Agropecuario

Proyectó: Ángel Camilo Aldana Salamanca
Auxiliar administrativo S-DSA

Anexo 2.






2022/4/22 17:31









ESPECIFICACION 11

Anexo 1.





Inicio Publicaciones Fotos Videos Evento

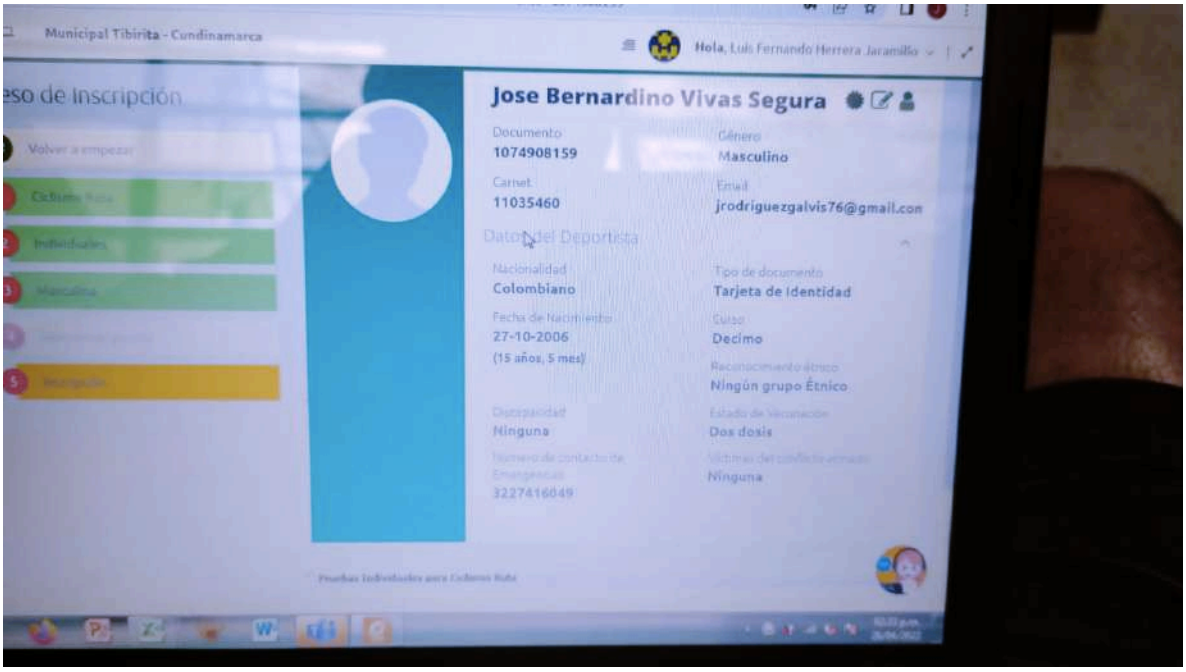
Alcaldía Municipal de Tibirita ha transmitido en directo.

6 abr. ·

Celebración del Día Mundial de la Actividad Física en compañía de nuestros viejitos Tibiritanos.



Anexo 2.



Anexo 3.



.

Anexo 4.





ESPECIFICACION 12
Anexo 1.





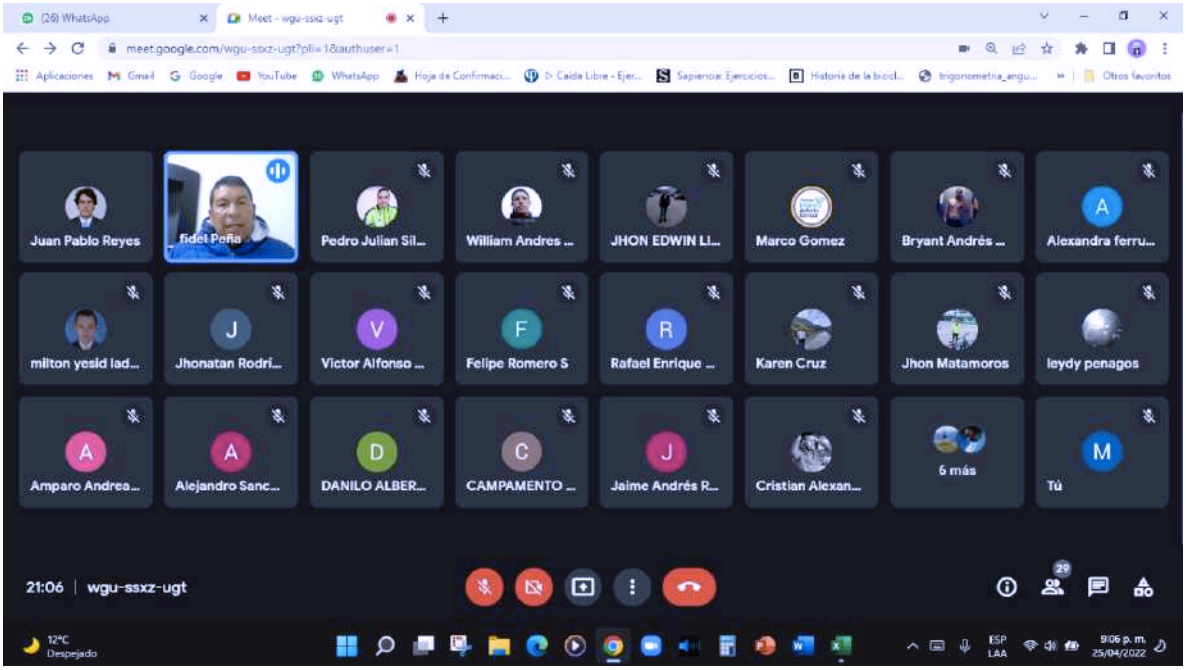
Anexo 2.

ALMEIDAS CAPACITACION PRIMEROS AUXILIOS EN SESQUILE 20 DE ABRIL

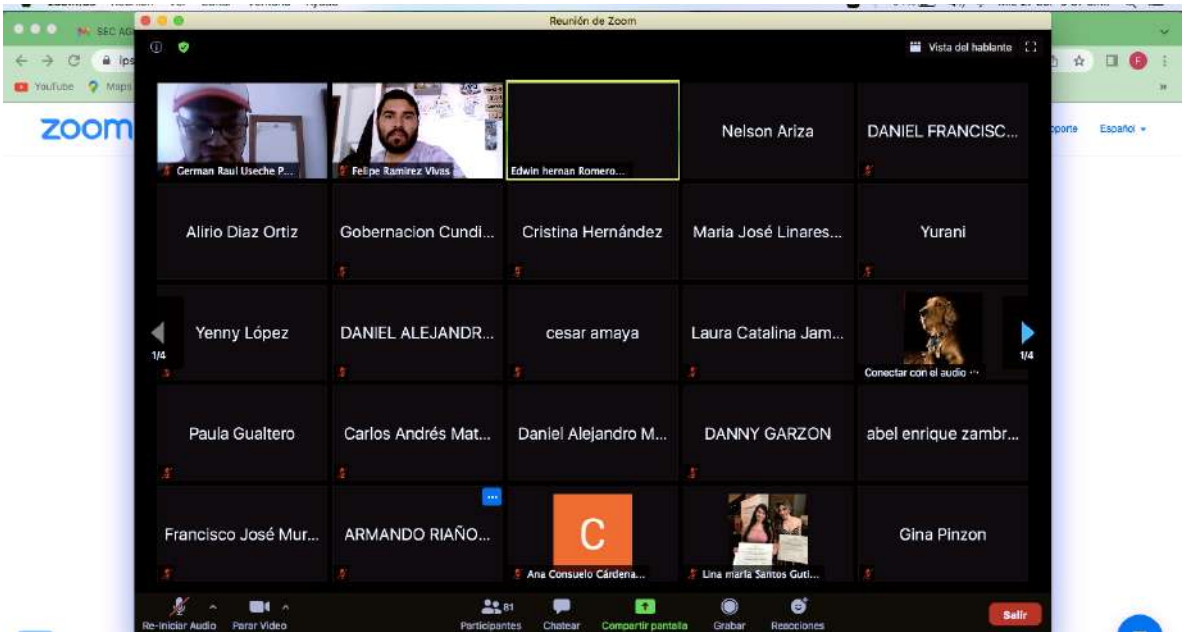
			NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	DEPORTE	CELULAR
1	Almeidas	Choconta	Nelson Johani Ariza Herreño	11346628	Karate do	3229398665
2	Almeidas	Choconta	Juan Pablo Chauta	1071329592	futbol de salon	3134506993
3	Almeidas	Guatavita	Manuel Hernando Salgado Contreras	3187879	Baloncesto	3112434439
4	Almeidas	Guatavita	Bryant Andres Bojaca Machuca	1071330103	futbol	3208557423
5	Almeidas	Macheta	Amparo Andrea Sanabria Bernal	1072447637	Fútbol	3104858496
6	Almeidas	Suesca	Marghy Ximena Reyes Mamanche	1078350108	Tenis de mesa	3013309420
7	Almeidas	Suesca	Pedro Julian Silva Gomez	1069258090	Futbol	3133320627
8	Almeidas	Suesca	Alexandra Ferrucho Gomez	1020756568	Atletisno	3214025281
9	Almeidas	Suesca	Leydy Katherin Penagos Gomez	1019113507	Baloncesto	3229079496
10	Almeidas	Suesca	Daniel Gonzalez Gomez	1078347939	voleibol	3106190833
11	Almeidas	Villapinzon	Cristian Melo bernal	1077144186	Atletismo	3503339218
12	Almeidas	Tibirita	Omar Felipe Ramirez Vivas	1074908450	Ciclomontañismo	3214204712
13	Almeidas	Villapinzon	Julian Sebastian Gualteros Barrero	1077147291	Futbol sala	3203802750
14	Almeidas	Villapinzon	Johan Sebastian Olarte Parra	1072713207	Ajedrez	3212177381
15	Almeidas	Almeidas	Almeidas	Almeidas	Almeidas	Almeidas



anexo 3.



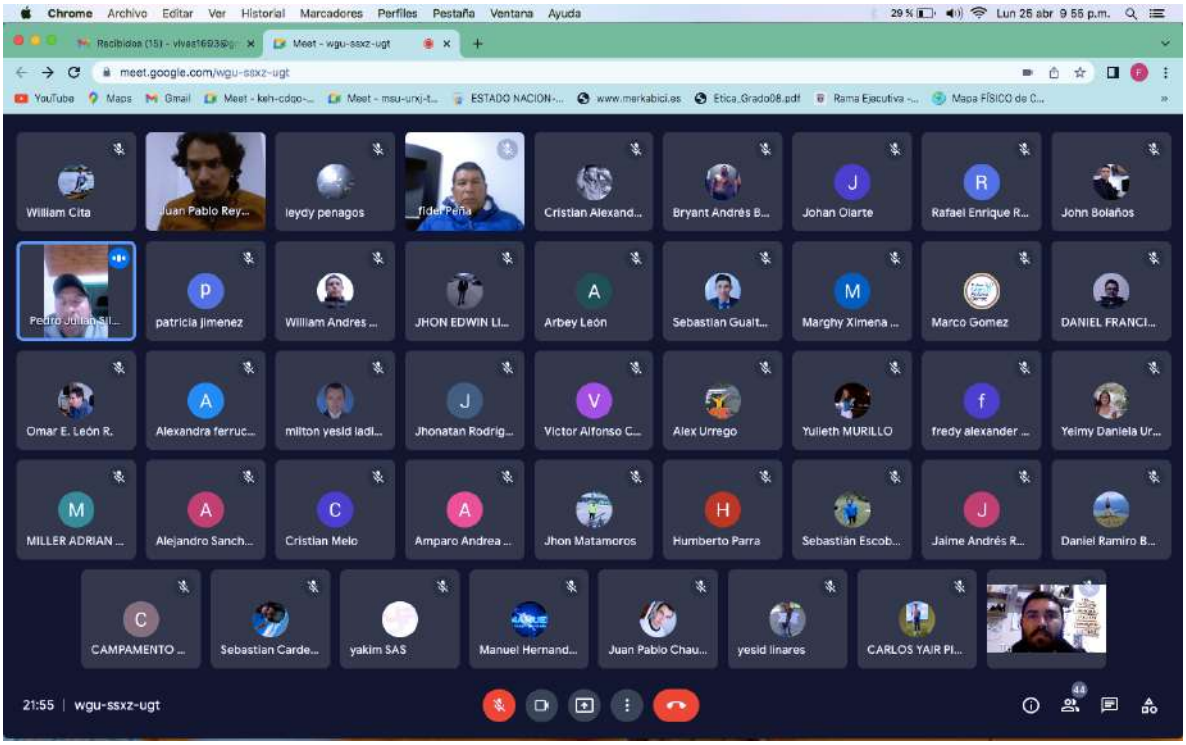
Anexo 4.

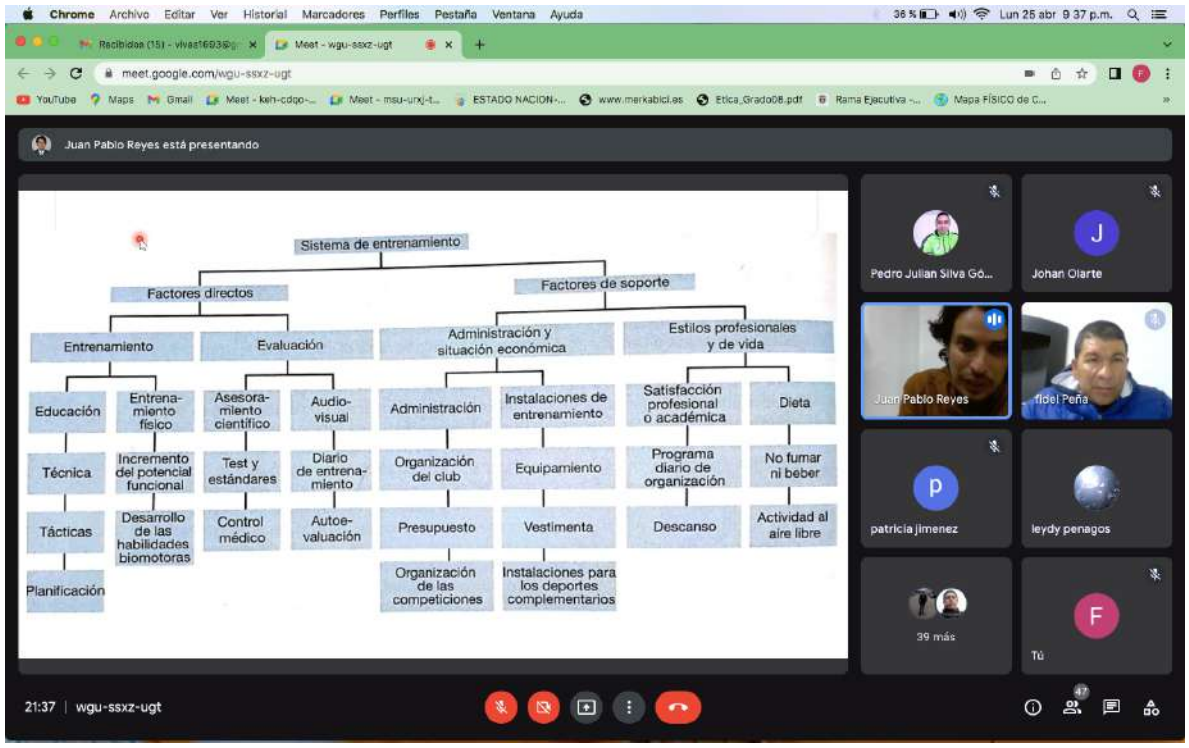


Anexo 5.

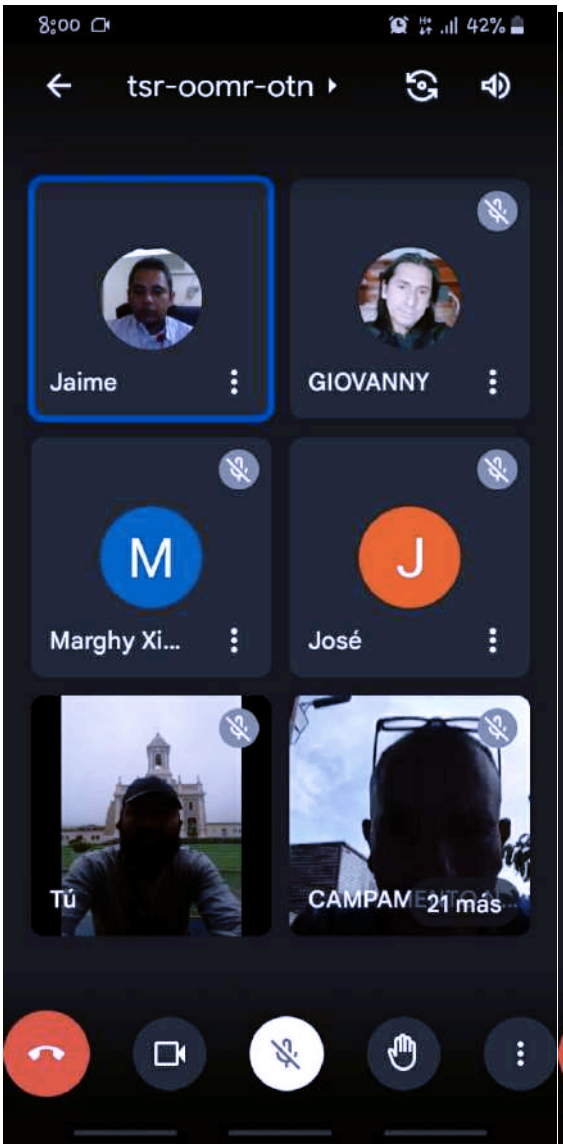


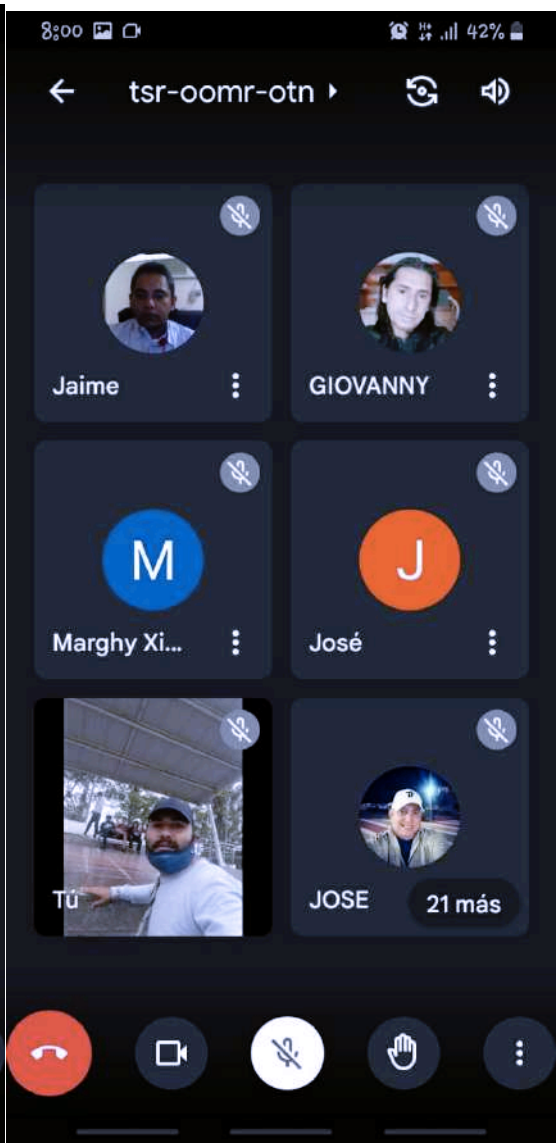
Anexo 6.


Chrome Archivo Editar Ver Historial Marcadores Perfiles Pestaña Ventana Ayuda
Lun 26 abr 9 55 p.m.
meet.google.com/wgu-ssxz-ugt
William Cita
Juan Pablo Rey...
leydy penagos
Cristian Alexand...
Bryant Andrés B...
Johan Olarte
Rafael Enrique R...
John Bolaños
patricia jimenez
William Andres ...
JHON EDWIN LI...
Arbey León
Sebastian Guait...
Marghy Ximena ...
Marco Gomez
DANIEL FRANCI...
Omar E. León R.
Alexandra ferruc...
milton yesid ladi...
Jhonatan Rodrig...
Victor Alfonso C...
Alex Urrego
Yulieth MURILLO
fredy alexander ...
Yeimy Daniela Ur...
MILLER ADRIAN ...
Alejandro Sanch...
Cristian Melo
Amparo Andrea ...
Jhon Matamoros
Humberto Parra
Sebastián Escob...
Jaime Andrés R...
Daniel Ramiro B...
CAMPAMENTO ...
Sebastian Carde...
yakim SAS
Manuel Hernand...
Juan Pablo Chau...
yesid linares
CARLOS YAIR PI...
21:55 | wgu-ssxz-ugt


Chrome Archivo Editar Ver Historial Marcadores Perfiles Pestaña Ventana Ayuda
Lun 25 abr 9 37 p.m.
meet.google.com/wgu-ssxz-ugt
Juan Pablo Reyes está presentando
Sistema de entrenamiento
Factores directos
Factores de soporte
Entrenamiento
Evaluación
Administración y situación económica
Estilos profesionales y de vida
Educación
Entrena-miento físico
Asesora-miento científico
Audio-visual
Administración
Instalaciones de entrenamiento
Satisfacción profesional o académica
Dieta
Técnica
Incremento del potencial funcional
Test y estándares
Diario de entrena-miento
Organización del club
Equipamiento
Programa diario de organización
No fumar ni beber
Tácticas
Desarrollo de las habilidades biomotoras
Control médico
Autoe-valuación
Presupuesto
Vestimenta
Descanso
Actividad al aire libre
Planificación
Organización de las competiciones
Instalaciones para los deportes complementarios
Pedro Julian Silva Gó...
Johan Olarte
Juan Pablo Reyes
fidel Peña
patricia jimenez
leydy penagos
39 más
Tú
21:37 | wgu-ssxz-ugt

Anexo 7.


tsr-oomr-otn
Jaime
GIOVANNY
M
Marghy Xi...
J
José
Tú
CAMPAM
21 más


tsr-oomr-otn
Jaime
GIOVANNY
M
Marghy Xi...
J
José
Tú
JOSE
21 más

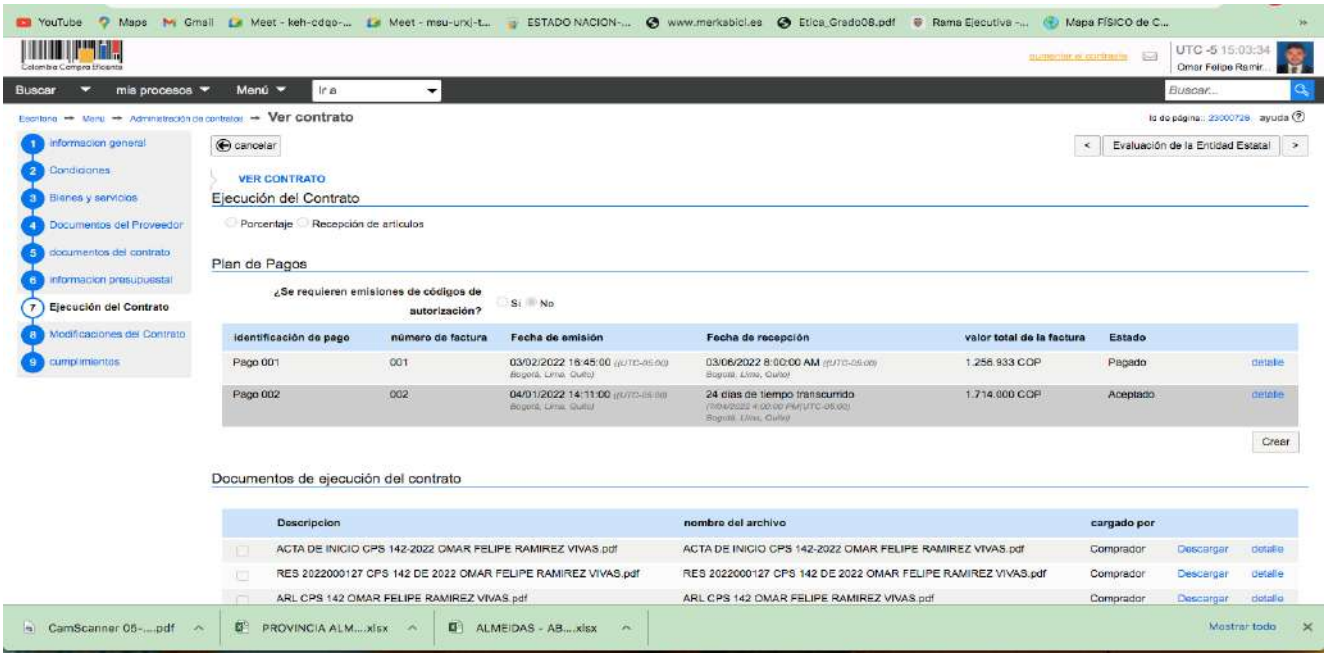
ESPECIFICACION 13

Anexo 1



ESPECIFICACION 14

Anexo 1.



ESPECIFICACION 15

Anexo 1.



ESPECIFICACION 16

Anexo 1.

Simple.

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2022-04-19, 10:10:44 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Número Planilla:** 1044744783

Periodo Cotización: marzo de 2022 **Periodo Servicio:** marzo de 2022 **Referencia pago (PIN):** 8841371470

PAGADO 19/04/2022

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS		
Documento	CC1074908450	**Dirección**	CLL 7 #3-88
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3214204712
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	TIBIRITA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades	Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante		Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC [illegible]	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	[illegible]	[illegible]	0 30 30 30 0	[illegible] COLFONDOS	$ 1.000.000	$ 160.000	[illegible] FAMISANAR EPS	$ 1.000.000	$ 125.000	2.436	$ 1.000.000	$ 24.400	[illegible] NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 309.400

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 0	$ 160.000	$ 125.000	$ 24.400	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 309.400	$ 0	$ 309.400

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

¡El Poder de lo SIMPLE!