| EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS | |
|---|---|
| **CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 609 DE 2022** | |
| **CONTRATISTA** | LEONARDO MARTINEZ VARELA |
| **MUNICIPIO / ESCENARIO** | CABRERA/COLISEO DE DEPORTES |
| **DEPORTE** | CICLOMONTAÑISMO |

**OBLIGACION # 1**

Continúe con las actividades de convocatoria, por los medios destinados para tal fin a nivel municipal y personal asignados por la alcaldía.



**OBLIGACION # 2**

**Realice el plan pedagógico, malla curricular y horarios para la vigencia del año 2022 en la disciplina de ciclomontañismo en el municipio de Cabrera.**

# PROPUESTA PEDAGOGICA Y TECNICA ESCUELA DE FORMACION CICLOMONTAÑISMO INDEPORTES CUNDINAMARCA PROVINCIA DEL SUMAPAZ.

LIC. MARTINEZ VARELA LEONARDO

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

“CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA”.

2022

.

PROPUESTA PEDAGOGICA Y TECNICA ESCUELA DE FORMACION CICLOMONTAÑISMO INDEPORTES CUNDINAMARCA PROVINCIA DEL SUMAPAZ.

LIC. MARTINEZ VARELA LEONARDO

PROPUESTA PEDAGOGICA Y TECNICA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA (CICLOMONTAÑISMO) INDEPORTES CUNDINAMARCA PROVINCIA DEL SUMAPAZ.

PRESENTADO A: INDEPORTES CUNDINAMARCA.

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

“CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA”.

2022

.



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

TABLA DE CONTENIDO

Pág.

INTRODUCCION

1. JUSTIFICACION ..... 7
2. MARCO LEGAL ..... 8
   2.1. armonización del proyecto de escuelas de formación deportiva con los institutosmunicipales ..... 8
   2.2. definición ..... 9

3. OBJETIVOS ..... 11
   3.1. General ..... 11
   3.2. Específicos ..... 11

4. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA ..... 12
   4.1. nivel de iniciación e irradiación deportiva ..... 12
   4.2. nivel de fundamentación deportiva ..... 12
   4.3. nivel de afianzamiento y perfeccionamiento técnico ..... 12

5. CARACTERIZACION DEL DEPORTE ..... 14
   5.1. historia del ciclismo… ..... 14
   5.2. tipos de ciclismo… ..... 15
   5.3. principales exponentes del ciclismo en Colombia ..... 16

6. TEMAS ..... 19

   6.1. Iniciación ..... 19
   6.2. Fundamentación ..... 19
   6.3. Perfeccionamiento… ..... 20



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

7. MARCO CONTEXTUAL ..... 21
7.1 Cundinamarca ..... 21

8. METODOLOGIA DEL TRABAJO ..... 23

9. CONTROL Y SEGUIMIENTO DE EVALUACION ..... 24

10. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES ..... 26

11. HORARIOS ..... 27

WEBGRAFIA ..... 28

**TABLAS Y GRAFICOS.**

Imagen #1 escala de Borg ..... 25

Tabla #1 horario de entrenamiento municipio provincia del Sumapáz ..... 27



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

## INTRODUCCION.

El ser humano, desde tiempos inmemoriales, utiliza el cuerpo y sus facultades motrices para desempeñar y desarrollar actividades necesarias que son de gran importancia para su diariovivir, entre estas actividades se encuentra que el desplazamiento, entrenar el cuerpo para la lucha, alimento, protección y supervivencia, son aspectos motrices básicos en función del movimiento que son notables en nuestros días y se observan de una manera latente y común.

A medida que transcurre el tiempo y las necesidades del ser humano van cambiando se generan propuestas y mecanismos para hacer todo un poco más rápido y con el menor gasto de energía posible, es, a raíz de estos cambios que se generan espacios de reutilización de energía anivel motriz de una manera organizada y enfocada en la actividad física deportiva (deportes y escuelas de formación deportiva).

Es así que, el deporte se convierte en una herramienta importante para desarrollar las capacidades, habilidades y destrezas a nivel físico, motriz, psicológico, teórico, cognitivo, individual y social, además de ser una alternativa óptima para ocupar el tiempo libre y así de esamanera, desviar la atención en actuaciones sociales nocivas como la drogadicción, prostitución, trabajo forzado, sedentarismo, etc…

Teniendo en cuenta lo anterior, el deporte ofrece variedad en su composición a nivel individual (atletismo, gimnasia, ciclismo, natación, taekwondo etc…) y colectivo (baloncesto, futbol, futsal, voleibol, etc…) en diferentes categorías, para todas las edades, hombres y mujeres,en el agua, en la montaña, con pelota y sin ella, para discapacitados y sus derivados.

Ahora bien, para efectos de esta propuesta pedagógica y técnica nos basaremos en la modalidad deportiva del ciclo montañismo, este es un deporte a cíclico que tiene diferentes formas de desarrollarse como por ejemplo, free ride, all mountain, up Hill, four cross, maratón,dawnhill y cross country entre otras que serán la base fundamental a desarrollar en la poblaciónparticipante, estas modalidades comprenden el desarrollo de habilidades motrices, básicas y específicas, acordes a cada etapa del desarrollo y el rendimiento, estos, involucran la estimulación del desarrollo cognitivo, psicológico, social, individual, ético, moral y comportamental.

Del mismo modo, propone sin lugar a dudas un espacio donde las niñas, niños y adolescentes de cada uno de nuestros municipios de Cundinamarca darán un uso adecuado del tiempo libre, ocio y esparcimiento, negando la posibilidad de caer en problemas como el sedentarismo, la drogadicción, vandalismo y todo tipo de dificultades a nivel social, médico y psicológico, De igual manera, facilita lazos de comunicación entre deportistas, ya que al hablar de ciclismo se abre la posibilidad de generar contacto con otras escuelas de formación a nivel regional, departamental y nacional, aumentando la motivación y el interés por la práctica de estedeporte.

## 1. JUSTIFICACION.

Esta propuesta se desarrolla con el fin de estructurar y establecer metodologías que seencuentren acordes al contenido temático propio del ciclismo de montaña, su enseñanza, aprendizaje motriz, teórico y su aporte a la formación de niños, niñas y adolescentes de la provincia del Sumapáz en el departamento de Cundinamarca.

El deporte es una herramienta que además de generar gusto y placer a quien lo practica, abre puertas para crecer profesionalmente bien sea como instructor (entrenador) o deportista a nivel elite y profesional, involucrar las diferentes estrategias necesarias para mejorar y estimularla calidad de los niños niñas y adolescentes son válidos y de gran aceptación, como instructores, encontramos en este espacio la responsabilidad de velar y edificar las estrategias necesarias parallegar a la estabilidad física, emocional, motriz y psicológica de todos los participantes. .

Ahora bien, la creación de estos espacios de formación ayuda a la estimulación integraldel sur humano desde todas las dimensiones, llevando esto a involucrar seres humanos idóneosaportantes a la sociedad y al progreso de la provincia del Sumapáz, además de Cundinamarca yColombia.

Se busca entonces, que los deportistas vinculados a la escuela de formación experimentendesde el accionar motriz, actividades, juegos, lúdicas, desafíos, juegos pre deportivos y bases experienciales que les permita llegar a desarrollar sus capacidades y habilidades físicas, además de, su pensar y sentir con bases axiales acordes a las normas sociales, individuales y familiares.

## 2. MARCO LEGAL.

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno delos municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

Constitución Política de 1991

Ley 181 del 95 o Ley del

Deporte

Ley 115 del 94 o Ley General de

EducaciónDecreto 2845 de 1984

Decreto 2225 de 1985

Acuerdo 058 de 1991

Resolución 001909 de 1991

Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010

Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011

Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

### 2.1. Armonización del proyecto de escuelas de formación deportiva con los institutosmunicipales

Armonización se comprende como el proceso en el que se identifican y coordinan acciones paracompaginar procesos que tienen el mismo horizonte de sentido, es decir que la acción corresponde

al diálogo, consenso y acuerdo. Por tal motivo lo que se busca con esta acción es llegar



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

a acuerdos institucionales desde lo que se plantea en el Plan de Desarrollo PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA UNIDOS PODEMOS MAS” y el constructo pedagógicoy administrativo del Instituto de recreación y deportes Municipal. En ese sentido el proceso de armonización del Proyecto

Institucional busca fortalecer el componente pedagógico y curricularde los institutos municipales que desarrollan.

Articulación y/o Diseño Curricular:

El currículo es la expresión del PEI, en el entendido que parte de las necesidades socialesy hace parte integral de la cultura; como instrumento permite la distribución social del conocimiento y como práctica permite la reflexión y acción crítica de la práctica educativa. En ese sentido y retomando a (Álvarez 2010) se entiende el currículo como traductor del PEI, comoarticulador del conjunto de elementos que dinamizan la práctica educativa y como proyectivo enla medida que permite proyectar al estudiante a otros ámbitos del desarrollo y de la comprensióndel mundo.

ÁLVAREZ, María. G (2010). Diseñar el Currículo Universitario: Un proceso de suma complejidad. En: signo y pensamiento (56) p.p 68- 85. Facultad de Educación en la PontificiaUniversidad Javeriana, Bogotá.

**2.2. Definición**

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan



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

alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los

requisitosestablecidos en la reglamentación y la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: Quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursosprevistos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del PlanDecenal del Sector.

La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.

Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desdeedades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.


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

# 3. OBJETIVOS.

## 3.1 Objetivo general.

Presentar una propuesta deportiva que contenga un plan de entrenamiento pedagógico ytécnico que permita la vinculación de los jóvenes Cundinamarqueses en los procesos de formación, acorde a las necesidades teóricas, motrices, psicológicas y sociales, usando el ciclismo de montaña y sus componentes como medio para lograr el desarrollo integral del ser humano.

## 3.2. Objetivos específicos.

- Promover espacios de participación y aprovechamiento del tiempo libre.
- Desarrollar habilidades y capacidades motrices en los deportistas.
- Orientar procesos de formación deportiva acorde a las necesidades de los participantes.
- Fortalecer los procesos individuales y colectivos basados en el buen actuar del serhumano en la sociedad.
- Fundamentar la enseñanza y aprendizaje de las técnicas del ciclismo en los jóvenes de laprovincia del Sumapáz y Cundinamarca.
- Resaltar las estrategias del plan de gobierno “Cundinamarca región que progresa” enmateria deportiva y formativa.
- Incentivar en el deportista valores fundamentales que se basen en un comportamientoadecuado para una sana convivencia, dentro y fuera de
- espacios deportivos.
- Establecer espacios de entrenamiento que permitan al deportista experimentar situaciones de gran tensión, adquiriendo la experiencia para manejar cada situación que se presente enel entorno.


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

## 4. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA.

La escuela de formación de ciclismo de montaña de la provincia del Sumapáz departamento de Cundinamarca relacionara a la población del casco urbano y rural entre los 6 a 17 años, femenino y masculino con un cupo abierto de deportistas en representación de los diferentes municipios.

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

### 4.1. Nivel de iniciación e irradiación deportiva:

Dirigido a niños y niñas entre 7 y 9 años en deportes de conjunto y 5 y 7 años en deportesde arte y precisión. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

### 4.2. Nivel de fundamentación deportiva:

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años en deportes de conjunto y 8 y 10 años en deportes de arte y precisión. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, conincidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportesde conjunto y de combate.

**4.3. Nivel de afianzamiento y perfeccionamiento técnico.**

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto: y 11 y 14 años en deportes de arte y precisión. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidady resistencia

## 5. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El ciclismo es un deporte competitivo y una de las actividades deportivas con más impacto en los últimos años y puede ser practicado de manera individual y grupalmente, el ciclismo de montaña es una actividad que mantiene el cuerpo y la mente muy activos. Mentalmente porquedeben estar presentes los cinco sentidos puestos en el terreno y físicamente porque el sistema musculo esquelético siempre está presentes y activos, además ejecutan una acción importantepara mantener el equilibrio sobre la bicicleta y hace sentir en el ser humano adrenalina y sensación de libertad. Un deporte que les brinda a las personas el disfrutar de rutas en medio de paisajes extraordinarios a la hora del entrenamiento.

Es una de las disciplinas deportivas más destacadas en Colombia, ha venido ganando importancia con el paso del tiempo, cada día más personas inician en la práctica y fanaticada de esta modalidad, además es un deporte donde el deportista y la bicicleta se complementan muy bien en la práctica, permitiéndole desarrollar capacidades al individuo para llegar a un alto nivel deportivo.

### 5.1. Historia del ciclismo

En Egipto, China e India aparecen los testimonios más antiguos sobre los antecedentes de la primera bicicleta en existir fue el celerífero, siendo un aparato de dos ruedas de madera unidaspor una barra o palo de un metro de largo, y que se desplazaba por impulso de los pies en el suelo, fue inventado por el francés De Sivrac, y presentado en la Corte de Versalles en 1790.

En el año 1839 crearon la primera bicicleta de pedales, se llamó velocípedo y fue inventada por un herrero escocés, Kirkpatrick Macmillan. En 1886 se fabricó el primer tándem, Bicicletapara dos y fue bien recibida por la población.

La primera carrera que se realizó usando una cicla fue en el año 1870, en Italia y se le dio iniciodesde Florencia con un recorrido de 33m, siendo el estadounidense Rynner Van Neste el deportista ganador. El primer Campeonato del Mundo en pista cubierta fue en el año 1883 y tuvo lugar en Aylestone Roads, en gran Bretaña. Allí ganó el francés Frédéric de Civry. Durante la década del siglo XIX nacieron las primeras publicaciones deportivas consagradas al ciclismo en especial y también la mayoría de las que se dedicaron al deporte en general. Enel siglo XX nacieron las grandes carreras en ruta por etapas: el Tour de Francia, el 1 de julio de 1903, ideado por Henri Desgranges, el Giro de Italia creado por Costamagna, Cougnet y Morgagni en mayo de 1909 y más adelante la Vuelta Ciclista a España, cuya primera edición se celebró en 1935, ideada por Juan Pujol. La principal prueba en ruta por etapas sudamericana, la Vuelta Ciclista a Colombia, no se celebró hasta 1951.

### 5.2. Tipos de ciclismo.

- Ciclismo de carretera: modalidad del ciclismo que se desarrolla por carreteras asfaltadas.

  También se denomina ciclismo en ruta o ciclismo de asfalto.

- Contrarreloj: modalidad ciclista también llamada crono, donde los ciclistas deben realizarun trayecto ya sea en forma individual o por equipos.

  Ciclismo de pista: modalidad de ciclismo en la que las carreras se disputan en un velódromocon bicicletas de piñón fijo.

- Ciclismo de montaña: modalidad del ciclismo también llamada mountain bike (MTB) en la que se circula fuera de las carreteras asfaltadas, por la montaña, senderos o campo a través.
- Ciclocross: modalidad ciclista competitiva que se desarrolla en un circuito que combina asfalto y caminos embarrados con obstáculos naturales o artificiales que obligan al corredora bajarse de la bici para superarlos.
- BMX (Bicycle Moto Cross): modalidad del ciclismo derivada del motocross en la que se realizan trucos y acrobacias.
- Trial bici: modalidad ciclista derivada del trial en moto que consiste en salvar los obstáculos de zonas pre marcadas apoyando los pies en el suelo el mínimo número de veces.

### 5.3 principales exponentes del ciclismo en Colombia.

Hoy por hoy el ciclismo es uno de los deportes más importantes y practicados en nuestro país, yaque, a lo largo de la historia han pasado reconocidos deportistas por la carretera y las pistas.

Estos son los 10 ciclistas más influyentes en la historia de Colombia tanto en ruta, pista y BMX. Partiendo de las hazañas de los históricos Lucho Herrera o Fabio Parra en las Grandes Vueltas, hasta llegar a al título del Tour de Francia con Egan Bernal y las dos medallas de oro en los JuegosOlímpicos con Mariana Pajón.

El primero es Fabio Parra, que en la de los 80’s llevó a emocionarnos con los imponentes pedalazosen Europa. Consiguió una etapa en el Tour de Francia y el premio al mejor joven del Tour de Francia en 1985, luego en la Grande Boucle logró entrar en el podio en 1988 y ganar una fracciónde la Vuelta a España ese mismo año y en 1989 fue segundo en la ronda ibérica.


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

Quien reinaba al lado de él en esta década era el «jardinerito de Fusagasugá», Lucho Herrera, logrótriunfar en la montaña en 1985 y en 1987 en el Tour de Francia. Un título de La Vuelta a España en 1987 y varias etapas en España e Italia que lo colocaron como uno de los mejores escaladores de esa época.

Antes de que naciera la nueva camada del ciclismo colombiano, hubo una pedalista que desafió alas mejores velocistas a principio de siglo, llamada María Luisa Calle, ganando varias medallas deoro, plata y bronce en los Mundiales de Pista, Juegos Panamericanos y Sudamericanos, en las modalidades de persecución, contrarreloj, scratch.

En 2008 llegó un antioqueño a Europa, en el Caisse d'Epargne (actual Movistar Team) que rompiótodos los esquemas llamado Rigoberto Urán, además ganó una clasificación de los jóvenes en el Giro

de Italia en el 2012, fue segundo en la ronda italiana y una vez en España. Y logró la medallade plata en la prueba élite de los Juegos Olímpicos en 2008.

Una de las exponentes más importantes del ciclismo femenino en la historia es Ana Cristina Sanabria, que se ha perfilado como la máxima ganadora del Tour Colombia Femenino, y es dueña de varias medallas de oro en las pruebas contrarreloj en el campeonato nacional.

En la pista nació un prodigio hace 25 años llamado Fernando Gaviria que le plantó cara a los hombres más rápidos sobre dos ruedas, tanto que ganó dos campeonatos mundiales de pista y quedespués de eso pasó a la ruta para ganar una clasificación por puntos del Giro de Italia y 38 victorias de etapa, siendo el segundo más ganador en la historia de Colombia.

Junto a Gaviria, su cuñado Fabián Puerta también logró ser reconocido a nivel mundial por ganarvarios campeonatos mundiales de pista y convertirse en el colombiano más destacado en esta modalidad de la historia, al subirse 11 veces al podio y logrando 5 títulos.

Otro deportista al que hay que resaltar por su actualidad es a Egan Bernal que tan solo con 23 añoslogró lo que ningún ciclista antes había conseguido, ser el campeón del Tour de Francia. Tambiénha ganado varias carreras clásicas y campeonatos nacionales.

Sin duda alguna los ciclistas más influyentes en la historia de Colombia son Nairo Quintana y Mariana Pajon, los cuales han ganado muchos títulos, marcado una época en este deporte y convertirlo tan masivo que mucha gente ahora lo suele practicar en su día a día.

En primer lugar, Nairo Quintana maravilló al mundo en el 2013 donde llegó segundo en el Tour de Francia, luego logró un par de podios en los siguientes años y un título tanto en España como en Italia. Además, tiene el récord de ser el primer latinoamericano en ganar el Giro de Italia, ser elúnico rodador en conseguir la camisa de mejor joven y mejor de la montaña en la GrandeBoucle, está en el puesto 61 de los mejores ciclistas de la historia y es el máximo ganador de etapascolombiano con 41.

Y para finalizar este listado aparece la reina del BMX, Mariana Pajon donde ha ganado múltiplesCopas del Mundo, Juegos Suramericanos, Campeonatos Nacionales y sus dos medallas de oro enlos Juegos Olímpicos en la prueba de BMX élite femenina (Londres 2012 y Rio 2016)

# 6. TEMAS.

## 6.1 Iniciación

- Elementos de protección personal
- Actividades mecánicas
- Actividades Propioceptivas
- Manejo espacio temporal
- Postura corporal
- Equilibrios estático y dinámico
- Maniobrabilidad
- Superación de obstáculos
- Juegos colectivos
- Manejo de la condición física
- Gymkhanas (pruebas)

## 6.2 Fundamentación

- Elementos de protección personal
- Actividades de Fuerza
- Actividades de velocidad
- Superación de obstáculos
- Condición física
- Técnica

- Trabajo individual y en equipo
- Ascensos y descensos
- Maniobrabilidad en la bicicleta
- Actividades de habilidad

**6.3 Perfeccionamiento.**

- Elementos de protección personal
- Trabajos de equilibrio
- Trabajos de fuerza
- Trabajos de velocidad
- Trabajos de resistencia
- Asensos y descensos
- Fundamentos técnico-tácticos
- Cadencia del pedaleo
- Posición del cuerpo
- Biomecánica de la bicicleta
- Curvas, remates y rotaciones
- Fugas, cambios de ritmo

# 7. MARCO CONTEXTUAL.

## 7.1 Cundinamarca.

Ubicación, Extensión y Límites.

El Departamento de Cundinamarca está situado en la parte central del país, localizado entre los 03º40'14'' y 05º50'11'' de latitud norte y los 73º03'08'' y 74º53'35'' de longitud oeste. Cuenta con una superficie de 24.210 km2 lo que representa el 2.12 % del territorio nacional.

Limita por el Norte con el departamento de Boyacá; por el Este con los departamentos de Boyacáy Meta; por el Sur con los departamentos de Meta, Huila y Tolima, y por el Oeste con el río Magdalena, que lo separa de los departamentos de Tolima y Caldas.

Gentilicio: Cundinamarqués.

Superficie

24.210

km2

Población

2'680.041 (Proyección DANE

2015)Densidad

110.70 Hab/Km2

División Administrativa.

El departamento de Cundinamarca está dividido en 116 municipios, 14 corregimientos, 177 inspecciones de policía, así como, numerosos caseríos y sitios poblados.

Los municipios están agrupados en 58 círculos notariales, con un total de 124 notarías; 3 círculos de registro con sede en Santafé de Bogotá y 13 oficinas seccionales; 1 distrito judicial con cabecera de circuito en Cáqueza, Facatativá, Gachetá, Girardot, La Palma, Leticia (Amazonas), Soacha, Fusagasugá, LaMesa, Villeta, Guaduas, Zipaquirá, Chocontá, Pacho y Ubaté. El departamento conforma la circunscripción electoral de Cundinamarca.

## 8. METODOLOGÍA DE TRABAJO.

La presente propuesta pedagógica para el deporte de Ciclismo de montaña en la provincia del

Sumapáz, fue realizada para las nuevas generaciones, con el fin de establecer un proceso formativo partiendo del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, siendo el modelo constructivista el punto de partida, el cual permite que los niños y jóvenes sean partícipes del proceso formativo, se formen como personas activas y sean capaces de tomar decisiones en cada aspecto que se presente.

Es así, como se quiere lograr por medio de un proceso pedagógico que los deportistas desarrollencapacidades, habilidades y destrezas motrices a través del deporte.

El ciclismo es una actividad que puede ofrecer beneficios que permitan formar personas en la sociedad, en el desarrollo de valores y en la mejora de hábitos de vida saludable, siendo beneficiados los niños y niñas de 6 a 17 años, que están divididos en tres categorías Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento.

Del mismo modo, la actividad física se enfatiza en el deporte y la recreación como estilo de vida saludable, aprovechamiento del tiempo libre y los procesos del desarrollo de las habilidades básicas y las habilidades motrices como también las condicionales.

Para todo lo anterior se pretende promover la escuela de Ciclo montañismo en un modelo pedagógico constructivista en una combinación con la teoría de la complejidad que

implique el aprendizaje a partir del método de lo simple a lo complejo (Niklas Luhmann teoría de la complejidad).



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

## 9. CONTROL Y SEGUIMIENTO DE EVALUACION.

La escuela de formación de ciclismo de montaña de la provincia del Sumapáz, basara sus controlesen tres actividades que se desarrollaran al inicio del proceso, en la mitad y al finalizar, estos, se ejecutaran por medio de test y pruebas (establecidos por Indeportes Cundinamarca), las cuales son elaboradas para cada categoría. por otro lado, se realizarán test generales físicos y específicos, la evaluación se hará por medio de la obtención, comparación y análisis de los resultados, según lostest y pruebas realizados, con el fin de analizar cuál fue la evolución del deportista en los aspectos deportivos abordados durante el periodo de entrenamiento, se tendrá en cuenta el tiempo de formación del niño para realizar una evaluación equitativa.

Del mismo modo, Con respecto seguimiento de los deportistas, se realizará tomando como puntode partida el análisis visual obtenido por los instructores, a su vez, se usará la escala subjetiva deBorg en donde nos permite identificar la intensidad del ejercicio en función de la percepción de esfuerzo de cada participante, en donde muy agotado es el nivel más alto de esfuerzo y muy ligero es muy poco esfuerzo o cansancio, a continuación, imagen ilustrativa.

*Imagen #1 escala de Borg.*




La información suministrada anteriormente busca medir subjetivamente lo observado con loexpresado por los participantes y así extraer una conclusión del estado inicial y final del beneficiario y así, de esa manera, brindar un trabajo acorde a las necesidades y al contexto.

## 10. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Durante el desarrollo del proceso, la propuesta de horarios que se manejará para las sesiones de la escuela de formación de ciclismo de montaña, será una intervención con una intensidad horaria de 3 días a la semana, realizando dos horas por categoría. Cada mes se realizará una integración de carácter recreativo, integrando los tres grupos de la escuela formativa y se realizará una integración de carácter competitivo donde se le hará la invitación a los municipiosvecinos de Cundinamarca.

**11. HORARIOS.**

*Tabla #1 horarios de entrenamiento municipios provincia del Sumapáz.*

| lunes | Martes | miércoles | jueves | viernes | sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pasca Cundinamarca.** | | | | | | |
| | | | | | | |
| **Venecia Cundinamarca** | | | | | | |
| | | | | | | |
| **San Bernardo Cundinamarca** | | | | | | |
| | | | | | | |
| **Soacha Cundinamarca** | | | | | | |
| | | | | | | |
| **Cabrera Cundinamarca** | | | | | | |
| | | | | | | |

## WEB – GRAFIA.

https://tibiritacundinamarca.micolombiadigital.gov.co/sites/tibiritacundinamarca/content/files/000209/10418_recreacion-y-deporte-indicaciones-plan-pedagogico-y-tecnico-2017.pdf marco legal

http://www.colombiamania.com/departamentos/cundinamarca.html ubicación de Cundinamarca.

educación y modelos pedagógicos http://www.boyaca.gov.co/SecEducacion/images/Educ_modelos_pedag.pdf junio de 2013

PREPARACIÓN FÍSICA Y REGLAMENTOS. Colección Deportivo Formativo. Editorial Kinesis.

Plan de gobierno departamental sector deportes y recreación.

Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio ARNOLD, R. (1981). Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas. PAIDOTRIBO. Barcelona.



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CICLOMONTAÑISMO | INICIACION | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN Y APLICAN EL CAMINAR Y SUS GENERALIDADES COMO LAS SECUENCIAS |
| | | | | | | CORRER | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN Y APLICAN ELCORRER Y SUS GENERALIDADES COMO LAS SECUENCIAS |
| | | | | | | SALTAR | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN LOS MOVIMIENTOS BASICOS DEL SALTO |
| | | | | | | ATRAPAR | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN Y DIFERENCIAN EN RECPECIONAR Y EL LANZAR |
| | | | | | | LANZAR | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN Y DIFERENCIAN EN RECPECIONAR Y EL LANZAR |
| | | | | 2 | CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS | EQUILIBRIO | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN EL EQUILIBRIO EXPLORANDO LOS DIVERSOS COMPORTAMIENTOS DE SUS MOVIMIENTOS CON CON Y SIN BICICLETA |
| | | | | | | ACOPLAMIENTO | LOS NIÑOS SE APROPIARAN DE LA BICICLETA CON EL FIN DE REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN VARIAS DIRECCIONES Y EN DIFERENTES TIPOS DE TERRENO. |
| | | | | | | RITMO | APRENDERÁ A TENER AUTONOMÍA DEL MOVIMIENTO Y A DESPLAZARSE MANTENIENDO UN RITMO CONSTANTE DE CARRERA. |
| | | | | | | DIFERENCIACION | EL NIÑO SERÁ CAPAZ DE DIFERENCIAR ENTRE CADA MOVIMIENTO DE LAS PARTES DE SU CUERPO, MEDIANTE LA EJECUCIÓN QUE REALIZARÁ EN EL DEPORTE. |
| | | | | | | ORIENTACION | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN E IDENTIFICAN LA UBICACIÓN TEMPOROESPACIAL Y EL MOVIMIENTO HACIA VARIAS DIRECCIONES |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FLEXIBILIDAD | PASIVA | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LOS DIVERSOS EJERCICIOS FLEXIBILIDAD |
| | | | | | | ASITIDA | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LOS DIVERSOS EJERCICIOS FLEXIBILIDAD |
| | | | | | | RESISTIDA | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LOS DIVERSOS EJERCICIOS FLEXIBILIDAD |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | ANAERORICA | LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS POR MEDIO DEL JUEGO ENTENDERAN Y RECONOCERAN |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | REACION | LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS POR MEDIO DEL JUEGO ENTENDERAN Y RECONOCERAN LA RAPIDEZ A PARTIR DEL FACTOR TIEMPO |
| | | | | | | DESPLAZAMIENTO | LOS NIÑOS Y NIÑAS ENTENDERAN EL MOVERSE DE UN PUNTO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE O VARIABLE |
| | | | | | | GESTUAL | LOS NIÑOS Y NIÑAS ENTENDERAN COMO UNA PARTE DE COMUNICAICON CON EL ENTORNO POR MEDIO DE GESTOS, A PARTIR DE LA VISUALIZACIÓN |
| | | | | 4 | FUERZA | ADAPTACION ANTOMICA | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LAS DIVERSAS PARTES DE SUS CUERPOS COMO EJECUTORES DE FUERZA |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | PEDALEO | AJUSTES DE LA BICICLETA | APRENDERÁN ADECUAR LA BICICLETA DE ACUERDO A LAS MEDIDAS DEL CICLISTA. |
| | | | | | | PIERNAS | LOS DEPORTISTAS APRENDERÁN A UTILIZAR LAS PIERNAS EJERCIENDO LA MISMA FUERZA EN EL PEDALEO. |
| | | | | 2 | POSTURA DEL CUERPO EN LA BICICLETA | EL SILLIN | APRENDERÁN A MODIFICAR EL SILLÍN CORRECTAMENTE A LA ALTURA DE LA CADERA DE CADA DEPORTISTA. |
| | | | | | | TIPO Y ALTURA DEL SILLIN | APRENDERÁN ADECUAR CORRECTAMENTE EL SILLÍN, EVITANDO TENER LAS RODILLAS FLEXIONADAS, PERMITIENDO QUE LA PIERNA ESTE CORRECTA AL PEDALEAR. |
| | | | | 3 | MECANICA DE LA BICICLETA | PARTES | RECONOCER LAS PARTES DE LA BICICLETA |
| | | | | | | | SABER LOS ACCESORIOS DE LA BICICLETA. |
| | | | | | | | APRENDER A HACER EL MANTENIMIENTO DE LA BICI DE FORMA GENERAL. |
| | | | | | | | RECONOCER AJUSTE DE LA BICI CON RESPECTO A LA MORFOFISIOLOGIA |
| | | | | | | | REALIZAR EL AJUSTE DE DE LA BICI - CAMBIO |
| | | | | 4 | INDUMENTARIA - PROTECCION PERSONAL | SEÑALIZACION | APRENDER LOS DIFERENTES FORMAS DE COMUNICACIÓN GESTUAL EN COMUNICACION DEL TRAFICO. |
| | | | | | | | RECONOCER LOS MOVIMIENTOS DE LAS MANOS ANTE LOS DIFRENTES RITMOS DE VELOCIDAD. |
| | | | | | | | RECONOCER LAS DIFERENTES SEÑALIZACION CON LA MANO EN LA MOVIVILIDAD. |
| | | | | 5 | DESARROLLO DE HABILIDADES | OBSTACULOS | APRENDERÁN A DESARROLLAR LA HABILIDAD DE ESQUIVAR LOS DIFERENTES TIPOS DE OBSTACULOS. |
| | | | | | | SLALOM | REALIZARAN SLALOM EN DIFERENTES VELOCIDADES Y DIRECCIONES. |
| | | TEORICO | | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | ORIGEN | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN EL ORIGEN DEL CICLISMO EN COLOMBIA Y EL MUNDO. |
| | | | | | | CARACTERISTICAS | IDENTIFICARA LAS CARACTERISTICAS DEL CICLISMO EN SIS DIFERENTES DISCIPLINAS |
| | | | | | | BENEFISIOS | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LOS BENEFICIOS DE USAR LA BICICLETA COMO MEDIO PARA HACER DEPORTE O TRANSPORTARSE |
| | | | | | | TIPOS DE CICLISMO | CONOCERA LAS DIFERENTES DICIPLINAS QUE SE DESENLASAN DENTRO DEL CICLISMO |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | GENERALES | LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LAS REGLAS BASICAS DE CONVIVENCIA DENTRO DEL CICLISMO COMO USUARIO DE LA BICICLETA |
| | | | | | | ESPECIFICAS | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LA REGLAMENTACION PROPIA DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA |
| | | | | 3 | PRIMEROS AUXILIOS | ASPECTOS A TENER EN CUENTA, PRIMEROS AUXILIOS KIT BOTIQUIN | SABE EL BUEN USO DE ROPA ADECUADA SEGÚN LAS CONDICIONES CLIMATICAS EN UN RECORRIDO. |
| | | | | | | | RECONOCE LAS DIFERENTES MODALIDADES DEL CICLO MONTAÑISMO. |
| | | | | | | | RECONOCE LOS DIFERENTES MEDICAMENTOS EL USO DE ELEMENTOS PARA PRIMEROS AUXILIOS |
| | | | | | | | RECONOCE LOS DIFERENTES MEDICAMENTOS EL USO DE ELEMENTOS PARA PRIMEROS AUXILIOS |
| | | | | | | | RECONOCE LOS DIFERENTES MEDICAMENTOS EL USO DE ELEMENTOS PARA PRIMEROS AUXILIOS |
| | | | | 4 | SEÑALIZACION | NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD | DISTINGUE LAS NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD ( FIGURAS) |
| | | | | | | | DISTINGUE LAS NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD ( FIGURAS) |
| | | | | | | | DISTINGUE LAS NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD ( FIGURAS) |
| | | | | | | | DISTINGUE LAS NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD ( FIGURAS) |
| | | | | | | | DISTINGUE LAS NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD ( FIGURAS) |
| | | | | 5 | SENTIDO DE PERTENENCIA | MATERIAL | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A CUIDAR Y DARLE BUEN USO A EL MATERIAL UTILIZADO |
| | | | | | | BICICLETA | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A DARLE UN BUEN USO Y CUIDAR SU BICICLETA Y LA DEL OTRO |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | VALORES | RESPETO | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONVIVIRAN ARMONICIAMENTE TENIENDO COMO BASE EL RESPETO HACIA LOS COMPAÑEROS Y HACIA EL MISMO |
| | | | | | | HONESTIDAD | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A SER HONESTOS CON SU ENTORNO Y CON EL MISMO |
| | | | | | | PUNTUALIDAD | LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN PUNTUALES A LA HORA DE LLEGAR A LOS ENTRENAMIENTOS |
| | | | | | | COMPAÑERISMO | LOS NIÑOS Y NIÑAS AYUDARAN A SUS COMPAÑEROS SI ASI LO REQUIERE LA SITUACION DEL MOMENTO MIENTRAS SE ENCUENTRAN EN ALGUNA ACTIVIDAD |
| | | | | | | RESPONSABILIDAD | EL NIÑO APRENDERA A SER RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y SUS ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LOS ENTRENEMIENTOS |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERA LA IMPORTANCIA DEL ASEO PERSONAL |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERA LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION APROPIADA PARA EL DEPORTE |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN Y APLICARAN EL LLEGAR CON ELEMENTOS Y ROPA APTA PARA EL BUEN DESARRILLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A DESCANSAR Y A DORMIR LO SUFICIENTE PARA OPTENER SU MEJOR RENDIMIENTO EN EL DEPORTE |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | LOS NIÑOS Y NIÑAS ASIMILARAN LA PRACTICA DEPORTIVA COMO UN MOMENTO DE ESPARCIMIENTO Y CRECIMIENTO |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LOS VALORES OLIMPICOS Y A TRAVES DE LA PRETICA DEPORTIVA RECONOCERAN LA DISCIPLINA |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | CONVIVENCIA DEPORTIVA | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN EL DEPORTE COMO MOMENTO PARA COMPARTIR Y AYUDAR AL OTRO |
| | | | | | | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | APRENDERÁN A ESTAR SIEMPRE ATENTOS Y CONCENTRADOS DURANTE UNA EXPLICACIÓN DE UN TEMA O ACTIVIDAD A REALIZAR EN EL ESPACIO DEPORTIVO. |
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | CADENITA | LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN JUEGOS DONDE SE PUEDAN INTEGRAR CON LOS COMPAÑEROS QUE DE ESTA MANERA LES SIVA PARA RELFEXIONAR SOBRE LO QUE SE ESTA REALIZANDO |
| | | | | | | CAMINATAS | LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN CAMINATAS POR LAS DIFERENTES MONTAÑAS DEL MUNICIPIO |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | GALLINA CIEGA | LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN ESTE JUEGO CON LA FINALIDAD DE MEJORAR LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL |
| | | | | | | ARO | LOS NIÑOS Y NIÑAS DESARROLLARAN LA HABILIDAD DE DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO PONIENDO LA ATENCION EN ELEMENTO |
| | | | | | | GOLOSA | LOS NIÑOS Y NIÑAS MEJORARAN SU EQUILIBRIO A TRAVES DE ESTE JUEGO |
| | | | | | | POLICIAS Y LADRONES | LOS NIÑOS DESARROLLARAN LA CAPACIDAD DE AGILIDAD Y RESISTENCIA ANTE LA SITUACION DEL JUEGO. |
| | | | | | | YERMIS | LOS DEPORTISTAS LOGRARAN CREAR ESTRATEGIAS Y TOMAR DECICIONES POR MEDIO DE ESTE JUEGO |
| | | | | 3 | CIRCUITOS RECREATIVOS | RESCATA LA BANDERA | LOS NIÑOS Y NIÑAS CREARAN ESTRATEJIAS Y DESARROLLARAN LA COMUNICACION CON EL DESARROLLO DE ESTE JUEGO |
| | | | | | | ESTACIONES | LOS NIÑOS Y NIÑAS COMPETIRAN POR CATEGORIAS SUPERANDO DIFERENTES OBSTACULOS EN CADA ESTACION |
| | | | | 4 | BICI TUR'S | RECORRIDO CIRCUITO DE SITIOS DE INTERES TURISTICO | RECONOCE LA IMPORTANCIA DE CONOSER SU TERRITORIO COMO OPORTUNIDAD DE HACERLO VER COMO OPORTUNIDAD TURISTICA MODELO DE BICI TUR. |
| | | | | | | | IDENTIFICA QUE LOS JUEGOS RECREATIVOS AYUDAN A APRENDER CON MAYOR FACILIDAD. |
| | | | | | | | RECONOCE LA IMPORTANCIA DE CONOSER SU TERRITORIO COMO OPORTUNIDAD DE HACERLO VER COMO OPORTUNIDAD TURISTICA MODELO DE BICI TUR. |
| | | | | | | | IDENTIFICA QUE LOS JUEGOS RECREATIVOS AYUDAN A APRENDER CON MAYOR FACILIDAD. |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | INTERNOS | LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS CADA TRIMESTRE EN LA ESCUELA DONDE ESTARAN INVITADOS LA PARTICIPACION DE DEPORTISTAS DE MUNICIPIOS VECINOS |
| | | | | | | EXTERNOS | LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN LOS DIFERENTES FESTIVALES QUE SE REALICEN EN MUNICIPIOS ALEDAÑOS |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 07-mar-22 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR | LEONARDO MARTINEZ VARELA |
| MUNICIPIO | CABRERA |

"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 | ACOPLAMIENTO | LOS NIÑOS Y NIÑAS SE ADAPTARAN A SU BICICLETA PARA REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES TIPOS DE TERRENO |
| | | | | | | RITMO | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A DESPLAZARSE MANTENIENDO UN RITMO CONSTANTE DE CARRERA |
| | | | | | | EQUILIBRIO | EL NIÑO MEJORARA EL EQUILIBRIO ATRAVES DE LA REALIZACION DE DE EJERCICIOS EN BICICLETA |
| | | | | | | ORIENTACION | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A REALIZAR DESPLAZAMIENTOS MANTENIENDO LA UBICACION TEMPOROESPACIAL |
| | | | | | | DIFERENCIACION | LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE ANALIZAR Y DIFERENCIAR LOS MOVIMIENTOS REALIZADOS EN EL DEPORTE |
| | | | | | | REACCIÓN | LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE EJECUTAR Y PROPONER ACCIONES MOTRICES QUE REQUIERA LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | LOS NIÑOS Y NIÑAS TENDRAN LA CAPACIDAD DE ADAPTARSE A LOS MOVIMIENTOS CAUSADOS POR UNA SITUACION REALIZADA DE IMPROVISTO |
| | | | | 2 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICAN LOS DIFERENTES PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO |
| | | | | | | CORRER | LOS NIÑOS Y NIÑAS ESTARAN EN LA CAPACIDAD DE REALIZAR EL PATRON BACICO DE MOVIMIENTO MIENTRAS SE DESPLAZA |
| | | | | | | SALTAR | LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE REALIZAR SALTOS EN DIFERENTES DIRECIONES Y NIVELES |
| | | | | | | RODAR | EL NIÑO DESARROLLARA LA CAPACIDAD DE RODAR EN DIFERENTES DIRECCIONES, RODAR CON ELEMENTOS, EJECUTAR ROLLOS INDIVIDUALES Y POR PAREJAS. |
| | | | | | | ATRAPAR | LOS NIÑOS Y NIÑAS PODRAN ATRAPAR OBJETOS EN DIFERENTES SITUACIONES |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | DINAMICA | LOS NIÑOS Y NIÑAS GENERARAN UNA TENSION MUSCULAR PARA LOSGRAR UN DESPLAZAMIENTO |
| | | | | | | EXPLOSIVA | LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS A ALTA INTENSIDAD EN UN LAPSO CORTO |
| | | | | | | RESISTENCIA | LOS NIÑOS Y NIÑAS LA CAPACIDAD MANTENER UN ESFUERZO CONSTANTE DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO |
| | | | | | | ESTATICA | LOS NIÑOS Y NIÑAS DESARROLLARAN UNA CONTRACCION MUSCULAR SIN GENER DESPLAZAMIENTO DEL CUERPO EN EL ESPACIO |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN UNA ACTIVIDAD PROLONGADA CON POCA CARAGA Y PRECENCIA DE OXIGENO A UNA INTENSIDAD NO MAYOR AL 60% DE SU VO2MAXIMO |
| | | | | | | ANAEROBICA | LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN ACTIVIDADES CON UNA INTENSIDAD MAYOR AL 60% DE SU VO2 MAXIMO CON UNA DURACION CORTA. |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | REACION | LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE REACIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A UN ESTIMULO GENERADO EN UNA ACTIVIDAD |
| | | | | | | DESPLAZAMIENTO | LOS NIÑOS Y NIÑAS SE DESPLAZARAN DE UN PUNTO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE SEGÚN LO INDIQUE LA ACTIVIDAD A REALIZAR |
| | | | | | | GESTUAL | LOS NIÑOS Y NIÑAS SE COMUNICARAN CON SU ENTORNO POR MEDIO DE GESTOS SEGÚN LO REQUIERA LA NECECIDAD DE COMUNICACIÓN |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ACTIVA | LOS NIÑOS Y NIÑAS MEJORARAN SU FLEXIBILIDAD ACTIVA A TRAVES DE MOVIMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS |
| | | | | | | PASIVA | LOS NIÑOS Y NIÑAS MEJORARAN SU FLEXIBILIDAD ACTIVA A TRAVES DE MOVIMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | PEDALEO | CADENCIA | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A MANEJAR LOS DISTINTOS TIPOS DE CADENCIA |
| | | | | | | AJUSTE DE BICICLETA | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A ADECUAR LA BICICLETA DEACUERDO A SU FISOMORFOLOGIA |
| | | | | | | POTENCIA | EL DEPORTISTA APRENDERAN A IDENTIFICAR LA POTENCIA ADECUADA PARA CADA ACTIVIDAD |
| | | | | | | PIERNAS | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A UTILIZAR LAS DOS PIERNAS EJERCIENDO LA MISMA CANTIDAD DE FATIGA PARA CADA EXTREMIDAD |
| | | | | | | TIRAR DE LOS PEDALES | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A TIRAR DE LOS PEDALES EN LUGAR DE EMPUJARLOS |
| | | | | 2 | CADENCIA Y MARCHA DEL CICLISMO | QUE ES LA CADENCIA | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERA LO QUE ES LA CADENCIA Y ADECUARA LAS DISTINTAS FORMAS DE CADENCIA EN CADA ACTIVIDAD |
| | | | | | | CADENCIA IDEAL | LLOS NIÑOS Y NIÑAS EXPERIMENTARAN Y ENCONTRARAN LA CADENCIA IDEAL PARA CADA UNO DE ELLOS |
| | | | | | | MARCHAS | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LOS DIFERENTES TIPOS DE AVANCES DE SU BICICLETA Y APRENDERAN A REALIZARLOS |
| | | | | | | LLANO | LOS NIÑOS Y NIÑAS ADECUARAN SU MEJOR CADENCIA EN TERRENO LLANO |
| | | | | | | ASCENSOS | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A MANEJAR Y ENCONTRARAN LA CADENCIA IDEAL PARA LOS TERRENOS LLANOS |
| | | | | 3 | TRABAJO RODILLOS | MEJORAR LA POSTURA EN RODILLOS | ACTIVIDADES DE SIMULACION DE POSTURA EN RODILLOS |
| | | | | 4 | POSTURA SOBRE LA BICICLETA | ALTURA DEL SILLIN | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A UBICAR CORRECTAMENTE LA ALTURA DEL SILLIN |
| | | | | | | INCLINACION DEL SILLIN | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN TOMAR LAS MEDIDAS PARA UNA CORRECTA INCLINACION DEL SILLIN |
| | | | | | | RETROCESO DEL SILLIN | LOS NIÑOS Y NIÑAS TOMARAN LAS MEDIDAS CORRECTAS PARA LA POSTURA CORRECTA DEL SILLIN |
| | | | | | | PUNTO DE CONTACTO CON EL PEDAL | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN QUE PUNTO DE APOYO LE FAVORECE MAS AL MOMENTO DE PEDALEAR |
| | | | | | | MANILLAR | EL DEPORTISTA APRENDERA A USAR LA INCLINACION ADECUADA DEL MANILLAR PARA OBTENER UNA MEYOR EFICIENCIA |
| | | | | 5 | DESCENSO, PLANOS Y ASCENSOS | EQUILIBRIO | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A DISTRIBUIR SU EQUILIBRIO DE ACUERDO A LA ACTIVIDAD QUE ESTE REALIZANDO |
| | | | | | | RITMO | LOS NIÑOS Y NIÑAS ADECUARAN EL RITMO PERFECTO PARA ENFRENTAR CADA TERRENO |
| | | | | | | RESPIRACION | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A RESPIRAR CORRECTAMENTE EN CADA TERRENO |
| | | | | | | CAMBIOS | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A REALIZAR LOS CAMBIOS DE SUBICICLETA SEGÚN LA NECESIDAD DEL TERRENO |
| | | | | | | PESO | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A DISTRIBUIR EL PESO SEGÚN EL TERRENO EN EL QUE ESTE CIRCULANDO |
| | | | | 6 | TECNICA | SALTOS | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A AREALIZAR DIFERENTES TIPOS DE SALTOS |
| | | | | | | ESCALERAS | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERANA REALIZAR ASCENSOS Y DESCENSOS EN ESCALERAS |
| | | | | | | RAMPAS | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A REALIZAR RAMPAS EN ASCENSOS Y EN DESCENSO |
| | | | | | | SLALOM | LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN SLALIM EN DIFERENTES SENTIDOS Y VELOCIDADES |
| | | TEORICO | | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | ORIGEN | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN EL ORIGE DEL CICLISMO EN COLOMBIA Y EL MUNDO |
| | | | | | | CARACTERISTICAS | LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LAS CARACTERISTICAS DEL CICLISMO EN SUS DIFERENTES DISCIPLINAS |
| | | | | | | BENEFICIOS | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LOS BENEFICIOS DE USAR LA BICICLETA COMO MEDIO PARA HACER DEPORTE O TRANSPORTARSE |
| | | | | | | TIPOS DE CICLISMO | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LAS DIFERENTES DICIPLINAS QUE SE DESCENLAZAN DENTRO DEL CICLISMO |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | GENERALES | LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LAS REGLAS BASICAS DE CONVIVENCIA DENTRO DEL CICLISMO COMO ENSEÑANZA DE LA BICICLETA |
| | | | | | | ESPECIFICAS | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LA REGLAMENTACION PROPIA DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA |
| | | | | 3 | FUND TECNICO | ALIMENTACION-HIDRATACION | PRODUCTOS RICOS EN AZUCARES BENEFICOS |
| | | | | | | | PRODUCTOS RICOS EN GRASAS - SATURADAS E IN SATURADAS |
| | | | | | | | PRODUCTO RICOS EN PROTEINAS ( CARNE- POLLO- PESCADO) |
| | | | | | | | AGUA- HIDRATACION CONSTANTE CADA 15 MIN |
| | | | | | | | VEGETALES- FRUTAS |
| | | | | 4 | SENTIDO DE FERTENENCIA | MATERIAL | LOS NIÑOS Y NIÑAS CUIDARAN Y DARLE BUEN USO A EL MATERIAL UTILIZADO PARA EL DESARROLLO DE LA SENCIONES |
| | | | | | | BICICLETA | APRENDERA A DARLE UN BUEN USO Y CUIDARAN SU BICICLETA Y LA DEL OTRO |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | VALORES | RESPETO | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONVIVIRAN ARMONICAMENTE TENIENDO COMO BASE EL RESPETO HACIA LOS COMPAÑEROS Y HACIA EL MISMO |
| | | | | | | HONESTIDAD | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A SER HONESTO CON SU ENTORNO Y CON EL MISMO |
| | | | | | | PUNTUALIDAD | LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN PUNTUALES A LA HORA DE LLEGAR A LOS ENTRENAMIENTOS |
| | | | | | | COMPAÑERISMO | LOS DEPORTISTAS AYUDARAN A SUS COMPAÑEROS SI ASI LO REQUIERE LA SITUACION DEL MOMENTO MIENTRAS SE ENCUENTRAN EN ALGUNA ACTIVIDAD |
| | | | | | | RESPONSABILIDAD | EL NIÑO APRENDERA A SER RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y SUS ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LOS ENTRENEMIENTOS |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERA LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION APROPIADA PARA EL DEPORTE |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN Y APLICARNA EL LLEGAR CON ELEMENTOS Y ROPA APTA PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A DESCANSAR Y A DORMIR LO SUFICIENTE PARA OPTENER SU MEJOR RENDIMIENTO EN EL DEPORTE |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | LOS NIÑOS Y NIÑAS ASIMILARAN LA PRACTICA DEPORTIVA COMO UN MOMENTO DE ESPARCIMIENTO Y CRECIMIENTO |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A LUCHAR Y SUPERAR LOS OBSTACULOS QUE SE LE PRECENTEN DURANTE EL TRANSCURSO DE SU VIDA |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | |
| | | | | 4 | COMUNICACIÓN | RECONOCER LAS NORMAS DE CIRCULACION Y SEGURIDAD EN EQUIPO | FIGURA CONSERVAR LA DERECHA. |
| | | | | | | | FIGURA DESCENSO OBLIGATORIO. |
| | | | | | | | FIGURA PEATONAL |
| | | | | | | | FIGURA PARE-RESPETO A LOS SEMAFOROS Y SEÑALIZACION VIAL- CICLO RUTAS |
| | | | | | | | DIBUJOS SEÑALIZACION VIAL. |
| | | | | 5 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A ESTAR CONCENTRADOS Y PRESTAR ATENCION A LA EXPLICACION DE LAS ACTIVIDADES O LO QUE LE INDIQUE EL INSTRUCTOR |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A CONVIVIR DE UNA MANERA ARMONICA EN EL DESARROLLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA |
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | CADENITA | LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN JUEGOS DONDE SE PUEDAN INTEGRAR CON LOS COMPAÑEROS QUE DE ESTA MANERA LES SIVA PARA REFLEXIONAR SOBRE LO QUE SE ESTA REALIZANDO |
| | | | | | | CAMINATAS | LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN CAMINATAS |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | GALLINA CIEGA | LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN ESTE JUEGO CON LA FINALIDAD DE MEJORAR LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL |
| | | | | | | ARO | LOS NIÑOS Y NIÑAS DESARROLLARAN LA HABILIDAD DE DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO PONIENDO LA ATENCION EN ELEMENTO |
| | | | | | | GOLOSA | LOS NIÑOS Y NIÑAS MEJORARAN SU EQUILIBRIO A TRAVES DE ESTE JUEGO |
| | | | | | | YERMIS | LOS DEPORTISTAS LOGRARAN CREAR ESTRATEGIAS Y TOMAR DECICIONES POR MEDIO DE ESTE JUEGO |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | MUSICA | INTEGRACIÓN POR PARTE DE LOS DEPORTISTAS DEL GRUPO DE CICLISMO CON LA ESCUELA DE MÚSICA DEL MUNICIPIO. |
| | | | | | | DANZAS | PARTICIPAR DE UNA INTEGRACIÓN DE DIFERENTES TIPOS DE DANZAN PARA TODOS LOS NIÑOS DEL MUNICIPIO QUE QUIERAN SER PARTÍCIPES. |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | RESCATA LA BANDERA | LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS COMO ESCUELA DE FORMACIÓN DONDE TENGAMOS LA PARTICIPACIÓN DE DEPORTISTAS DE MUNICIPIOS VECINOS |
| | | | | | | ESTACIONES | LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN LOS DIFERENTES FESTIVALES QUE SE REALICEN EN MUNICIPIOS ALEDAÑOS |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | INTERNOS | LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS COMO ESCUELA DE FORMACIÓN DONDE TENGAMOS LA PARTICIPACIÓN DE DEPORTISTAS DE MUNICIPIOS VECINOS |
| | | | | | | EXTERNOS | LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN LOS DIFERENTES FESTIVALES QUE SE REALICEN EN MUNICIPIOS ALEDAÑOS |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 07-mar-22 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR | LEONARDO MARTINEZ VARELA |
| MUNICIPIO | CABRERA |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CICLOMONTANISMO | PERFECCIONAMIENTO | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | LOS NIÑOS Y NIÑAS SE ADAPTARAN A SU BICICLETA PARA REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTAS TIPOS DE TERRENO |
| | | | | | | RITMO | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A DESPLAZARSE MANTENIENDO UN RITMO CONSTANTE DE CARRERA |
| | | | | | | EQUILIBRIO | EL NIÑO MEJORARA EL EQUILIBRIO ATRAVES DE LA REALIZACION DE DE EJERCICIOS EN BICICLETA |
| | | | | | | ORIENTACION | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A REALIZAR DESPLAZAMIENTOS MANTENIENDO LA UBICACION TEMPOROESPACIAL |
| | | | | | | DIFERENCIACION | LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE ANALIZAR Y DIFERENCIAR LOS MOVIMIENTOS REALIZADOS EN EL DEPORTE |
| | | | | | | REACCIÓN | LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE EJECUTAR Y PROPONER ACCIONES MOTRICES QUE REQUIERA LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | LOS NIÑOS Y NIÑAS TENDRAN LA CAPACIDAD DE ADAPTARSE A LOS MOVIMIENTOS CAUSADOS POR UNA SITUACION REALIZADA DE IMPROVISTO |
| | | | | 2 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICAN LOS DIFERENTES PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO |
| | | | | | | CORRER | LOS NIÑOS Y NIÑAS ESTARAN EN LA CAPACIDAD DE REALIZAR EL PATRON BASICO DE MOVIMIENTO MIENTRAS SE DESPLAZA |
| | | | | | | SALTAR | LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE REALIZAR SALTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES Y NIVELES |
| | | | | | | RODAR | EL NIÑO DESARROLLARA LA CAPACIDAD DE RODAR EN DIFERENTES DIRECCIONES, RODAR CON ELEMENTOS, EJECUTAR ROLLOS INDIVIDUALES Y POR PAREJAS |
| | | | | | | ATRAPAR | LOS NIÑOS Y NIÑAS PODRAN ATRAPAR OBJETOS EN DIFERENTES SITUACIONES |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | DINAMICA | EL NIÑO REALIZARA CONTRACCIONES ISOTONICAS E ISOMETRICAS GENERANDO UNA TENCION MUSCULAR PARA LOGRAR UN DESPLAZAMIENTO |
| | | | | | | EXPLOSIVA | LOS DEPORTISTAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS A ALTA INTENSIDAD EN UN LAPSO CORTO |
| | | | | | | RESISTENCIA | EL NIÑO TENDRA LA CAPACIDAD DE MANTENER UN ESFUERZO CONSTANTE UN TIEMPO DETERMINADO |
| | | | | | | ESTATICA | EL NIÑO SERA CAPAZ DE DESARROLLAR UNA CONTRAECION MUSCULAR SIN GENER DESPLAZAMIENTO DEL CUERPO EN EL ESPACIO |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | EL NIÑO REALIZARA UNA ACTIVIDAD PROLONGADA CON POCA CARAGA Y PRECENCIA DE OXIGENO A UNA INTENSIDAD NO MAYOR AL 60% DE SU VO2MAXIMO |
| | | | | | | SUBIDAS - ASENSOS 200 MTS | CAJON SUECO SUBIR EN UNA PIERNA PLANTIFLEXION 12 REPETICIONES CADA PIE, TRABAJO DE BRAZOS BICEPS TRICEPS PESO COPORAL, RETO BURPEE 20 SEGUNDOS CONTINUOS 10 SERIES CON DESCANSOS DE 10 SEGUNDOS, DURANTE 3 MIN |
| | | | | | | ANAEROBICA | REALIZARAN ACTIVIDADES CON UNA INTENSIDAD MAYOR AL 60% DE SU VO2 MAXIMO CON UNA DURACION CORTA |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | REACION | EL NIÑO SERA CAPAZ DE REACIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A UN ESTIMULO GENERADO EN UNA ACTIVIDAD |
| | | | | | | DESPLAZAMIENTO | EL DEPORTISTA SE DESPLAZARA DE UN PUNTO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE SEGÚN LO INDIQUE LA ACTIVIDAD A REALIZAR |
| | | | | | | 2 SERIES SPRIN 30 SEG- 30 200 METROS - 100 | CIRCUITO DE 200 METROS PLANOS RECORRIDO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE SIN BICICLETA- CON BICICLETA, CIRCUITO DE OBSTACULOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, RELEVOS POR EQUIPO SIN BICICLETA Y CON BICICLETA |
| | | | | | | GESTUAL | EL NIÑO DESARROLLARA DE COMUNICARSE CON SU ENTORNO POR MEDIO DE GESTOS SEGÚN LO REQUIERA LA NECESIDAD DE COMUNICACIÓN |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ACTIVA | EL NIÑO MEJORARA SU FLEXIBILIDAD ACTIVA A TRAVES DE MOVIMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS |
| | | | | | | PASIVA | MEJORARA LA FLEXIBILIDAD PASIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE PROLONGEN SUS ARTICULACIONES |
| | | | | | | PASIVA TES - WELS- X60 SEGUNDOS- DESPAZAMIENTO | TEST DE WELLS CON SEGA, EJERCICIO POR TALENTECIMIENTO CAJO SUECO SALTO, ACTIVIDAD DE BIOMETRÍA SALTO 1 PIE - 2 PIES, ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO Y MEJORA DE FLECIBILIDAD EXTREMIDADES SUPERIORES |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | PEDALEO | CADENCIA | EL NIÑO APRENDERA A MANEJAR LOS DISTINTOS TIPOS DE CADENCIA |
| | | | | | | AJUSTE DE BICICLETA | EL NIÑO APRENDERA A ADECUAR LA BICICLETA DEACUERDO A SU ESTATURA IDENTIFICANDO LOS AJUSTES |
| | | | | | | POTENCIA | EL DEPORTISTA APRENDERA A IMPRIMIR LA POTENCIA ADECUADA PARA CADA ACTIVIDAD |
| | | | | | | PIERNAS | APRENDERA A UTILIZAR LAS DOS PIERNAS EJERCIENDO LA MISMA CANTIDAD DE FATIGA PARA CADA EXTREMIDAD |
| | | | | | | TIRAR DE LOS PEDALES | EL DEPORTISTA APRENDERA A TIRAR DE LOS PEDALES EN LUGAR DE EMPUJARLOS |
| | | | | 2 | CADENCIA Y MARCHA DEL CICLISMO | QUE ES LA CADENCIA | EL DEPORTISTA CONOCERA LO QUE ES LA CADENCIA Y ADECUARA LAS DISTINTAS FORMAS DE CADENCIA EN CADA ACTIVIDAD |
| | | | | | | CADENCIA IDEAL | LOS EXPORTISTAS EXPERIMENTARAN Y ENCONTRARAN LA CADENCIA IDEAL PARA CADA UNO DE ELLOS |
| | | | | | | MARCHAS | LOS DEPORTISTAS CONOCERAN LOS DIFERENTES TIPOS DE AVANCES DE SU BICICLETA Y APRENDERAN A REALIZARLOS |
| | | | | | | LLANO | LOS DEPORTITAS ADECUARAN SU MEJOR CADENCIA EN TERRENO LLANO |
| | | | | | | ASCENSOS | LOS NIÑOS APRENDERAN A MANEJAR Y ENCONTRARAN LA CADENCIA IDEAL PARA LOS TERRENOS LLANOS |
| | | | | 3 | POSTURA SOBRE LA BICICLETA | ALTURA DEL SILLIN | EL DEPORTISTAS APRENDERA A UBICAR CORRECTAMENTE LA ALTURA DEL SILLIN |
| | | | | | | INCLINACIÓN DEL SILLIN | LOS DEPORTISTAS APRENDERAN TOMAR LAS MEDIDAS PARA UNA CORRECTA INCLINACION DEL SILLIN |
| | | | | | | RETROCESO DEL SILLIN | SE TOMARAN LAS MEDIDAS CORRECTAS PARA LA POSTURA CORRECTA DEL SILLIN |
| | | | | | | PUNTO DE CONTACTO CON EL PEDAL | EL NIÑO CONOCERA QUE PUNTO DE APOYO LE FAVORECE MAS AL MOMENTO DE PEDALEAR |
| | | | | | | MANILLAR | EL DEPORTISTA APRENDERA A USAR LA INCLINACION ADECUADA DEL MANILLAR PARA OBTENER UNA MOYOR EFICIENCIA |
| | | | | 4 | DESENSO, PLANOS Y ASCENSOS | EQUILIBRIO | EL NIÑO APRENDERA A DISTRIBUIR SU EQUILIBRIO DE ACUERDO A LA ACTIVIDAD QUE ESTE REALIZANDO |
| | | | | | | RITMO | EL DEPORTISTA EMPRENDERA A ADECUAR EL RITMO PERFECTO PARA ENFRENTAR CADA TERRENO |
| | | | | | | RESPIRACION | APRENDERA A RESPIRAR CORRECTAMENTE EN CADA TERRENO |
| | | | | | | CAMBIOS | EL DEPORTISTA APRENDERA A REALIZAR LOS CAMBIOS DE SU BICICLETA SEGÚN LA NECESIDAD DEL TERRENO |
| | | | | | | PESO | EL NIÑO APRENDERA A DISTRIBUIR EL PESO SEGÚN EL TERRENO EN EL QUE ESTE CIRCULANDO |
| | | | | 5 | TECNICA | SALTOS | LOS DEPORTISTAS APRENDERANA REALIZAR DIFERENTES TIPOS DE SALTOS |
| | | | | | | ESCALERAS | LOS NIÑOS APRENDERANA REALIZAR ASCENSOS Y DESCENSOS EN ESCALERAS |
| | | | | | | RAMPAS | LOS DEPORTISTAS APRENDERAN A REALIZAR RAMPAS EN ASCENSOS Y EN DESCENSO |
| | | | | | | SLALOM | REALIZARAN SLALM EN DIFERENTES SENTIDOS Y VELOCIDADES |
| | | TACTICO | | 1 | TRABAJO EN EQUIPO | ESCALADORES<br>RODADORES<br>VELOCISTAS | LOS DEPORTISTAS CONOCERAN LA LABOR DE CADA UNO DE ESTOS ROLES DENTRO DEL CICLISMO |
| | | | | 2 | FUGAS | TIPOS D DEFUGAS | LOS DEPORTISTAS VIVENCIARAN CADA TIPO DE FUGA Y SABRAN PARA QUE SIRVE CADA UNA DE ELLAS |
| | | | | 3 | CAMBIOS DE RITMO | ACELERACIONES | LOS NIÑOS VIVENCIARAN LAS ACELERACIONES Y CONOCERAN PARA QUE Y CUANDO SE UTILIZAN |
| | | | | | | ATAQUES | LOS DEPORTISTAS APRENDERAN EN QUE MOMENTO SE DEBE HACER UN ATAQUE SEGÚN SUS SENSACIONES |
| | | | | | | INTERVALOS | LOS NIÑOS APRENDERAN A REALIZAR CAMBIOS DE RITMO POR INTERVALOS O SERIES |
| | | TEORICO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | ORIGEN | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN EL ORIGE DEL CICLISMO EN COLOMBIA Y EL MUNDO |
| | | | | | | CARACTERISTICAS | LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LAS CARACTERISTICAS DEL CICLISMO EN SUS DIFERENTES DISCIPLINAS |
| | | | | | | BENEFICIOS | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LOS BENEFICIOS DE USAR LA BICICLETA COMO MEDIO PARA HACER DEPORTE O TRANSPORTARSE |
| | | | | | | TIPOS DE CICLISMO | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LAS DIFERENTES DICIPLINAS QUE SE DESENCALLAN DENTRO DEL CICLISMO |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | GENERALES | LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LAS REGLAS BASICAS DE CONVIVENCIA DENTRO DEL CICLISMO COMO USUARIO DE LA BICICLETA |
| | | | | | | ESPECIFICAS | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LA REGLAMENTACION PROPIA DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA |
| | | | | 3 | SEÑALIZACION | NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LA FIGURA CONSERVAR LA DERECHA. |
| | | | | | | | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LA FIGURA DE CEDA EL PASO |
| | | | | | | | LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LA FIGURA PEATONAL |
| | | | | | | | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LA FIGURA PARE RESPETO A LOS SEMAFOROS Y SEÑALIZACION VIAL CICLO RUTAS |
| | | | | | | | LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN DIBUJOS DE SEÑALIZACION VIAL |
| | | | | 4 | SENTIDO DE PERTENENCIA | MATERIAL | LOS NIÑOS Y NIÑAS CUIDARAN Y DARLE BUEN USO A EL MATERIAL UTILIZADO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIONES |
| | | | | | | BICICLETA | APRENDERA A DARLE UN BUEN USO Y CUIDARAN SU BICICLETA Y LA DEL OTRO |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | | 1 | VALORES | RESPETO | LOS NIÑOS Y NIÑAS CONVIVIRAN ARMONICAMENTE TENIENDO COMO BASE EL RESPETO HACIA LOS COMPAÑEROS Y HACIA EL MISMO |
| | | | | | | HONESTIDAD | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A SER HONESTO CON SU ENTORNO Y CON EL MISMO |
| | | | | | | PUNTUALIDAD | LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN PUNTUALES A LA HORA DE LLEGAR A LOS ENTRENAMIENTOS |
| | | | | | | COMPAÑERISMO | LOS DEPORTISTAS AYUDARAN A SUS COMPAÑEROS SI ASI LO REQUIERE LA SITUACION DEL MOMENTO SI ESTA SE ENCUENTRAN EN ALGUNA ACTIVIDAD |
| | | | | | | RESPONSABILIDAD | EL NIÑO APRENDERA A SER RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y SUS ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LOS ENTRENEMIENTOS |
| | | | | 2 | TRABAJO EN EQUIPO | SABER RODAR EN GRUPO | ACTIVIDAD RELEVOS EN RITMOS CAMBIOS DE POSOSICION EN FILA 4 KILOMETROS |
| | | | | | | | ACTIVIDAD RELEVOS EN RITMOS CAMBIOS DE POSOSICION EN PAREJAS 8 KILOMETROS |
| | | | | | | | ACTIVIDAD RELEVOS TOMANDO POSICIONES DE LIDER |
| | | | | | | | ACTIVIDAD RELEVOS TOMANDO POSICIONES DE LIDER GUIA DEL TERRENO |
| | | | | 3 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERA LA IMPORTANCIA DEL ASEO PERSONAL |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERA LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION APROPIADA PARA EL DEPORTE |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN Y APLICARNA EL LLEGAR CON ELEMENTOS Y ROPA APTA PARA EL BUEN DESARRILLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A DESCANSAR Y A DORMIR LO SUFICIENTE PARA OPTENER SU MEJOR RENDIMIENTO EN EL DEPORTE |
| | | | | 4 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | LOS NIÑOS Y NIÑAS ASIMILARAN LA PRACTICA DEPORTIVA COMO UN MOMENTO DE ESPARCIMIENTO Y CRECIMIENTO |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A LUCHAR Y SUPERAR LOS OBSTACULOS QUE SE LE PRECENTEN DURANTE EL TRANSCURSO DE SU VIDA |
| | | | | 5 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A ESTAR CONCENTRADOS Y PRESTAR ATENCION A LA EXPLICACION DE LAS ACTIVIDADES O LO QUE LE INDIQUE EL INSTRUCTOR |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A CONVIVIR DE UNA MANERA AMIGABLE EN EL DESARROLLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA |
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | CADENITA | LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN JUEGOS DONDE SE PUEDAN INTEGRAR CON LOS COMPAÑEROS QUE SE ESTA MANERA LES SIVA PARA RELACIONARSE SOBRE LO QUE SE ESTA REALIZANDO |
| | | | | | | CAMINATAS | LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN CAMINATAS |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | GALLINA CIEGA | LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN ESTE JUEGO CON LA FINALIDAD DE MEJORAR LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL |
| | | | | | | ARO | LOS NIÑOS Y NIÑAS DESARROLLARAN LA HABILIDAD DE DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO PONIENDO LA ATENCION EN ELEMENTO |
| | | | | | | GOLOSA | LOS NIÑOS Y NIÑAS MEJORARAN SU EQUILIBRIO A TRAVES DE ESTE JUEGO |
| | | | | | | YERMIS | LOS DEPORTISTAS LOGRARAN CREAR ESTRATEGIAS Y TOMAR DECICIONES POR MEDIO DE ESTE JUEGO |
| | | | | | | | LOS NIÑOS Y NIÑAS CREARAN ESTRATEGIAS Y DESARROLLARAN LA COMUNICACIÓN CON EL DESARROLLO DE ESTE JUEGO |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | MUSICA | INTEGRACIÓN POR PARTE DE LOS DEPORTISTAS DEL GRUPO DE CICLIBAS CON LA ESCUELA DE MUSICA DEL MUNICIPIO. |
| | | | | | | DANZAS | PARTICIPAN DE UNA INTEGRACIÓN DE DIFERENTES TIPOS DE DANZAN PARA TODOS LOS NIÑOS DEL MUNICIPIO QUE QUIERAN SER PARTICIPES |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | RESCATA LA BANDERA | LOS NIÑOS Y NIÑAS COMPETIRAN POR CATEGORIAS SUPERANDO DIFERENTES OBSTACULOS EN CADA ESTACION |
| | | | | | | ESTACIONES | LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS COMO ESCUELA DE FORMACION DONDE TENGAMOS LA PARTICIPACION DE DEPORTISTAS DE MUNICIPIOS VECINOS |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | INTERNOS | LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN LOS DIFERENTES FESTIVALES QUE SE REALICEN EN MUNICIPIOS ALEDAÑOS |
| | | | | | | EXTERNOS | LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS COMO ESCUELA DE FORMACIÓN DONDE TENGAMOS LA PARTICIPACIÓN DE DEPORTISTAS DE MUNICIPIOS VECINOS |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 07-mar-22 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR | LEONARDO MARTINEZ VARELA |
| MUNICIPIO | CABRERA |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| INDEPORTES CUNDINAMARCA | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA | | | | | | | | | |
| HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO | | | | | | | | | |
| DEPORTE / MODALIDAD: | | CICLOMONTAÑISMO | | | | | | | |
| MUNICIPIO: | | CABRERA | | | | | | | |
| NOMBRE DEL FORMADOR: | | LEONARDO MARTINEZ VARELA | | | | | | | |
| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES |
| 7:00 AM A 9;00 AM | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 1:00 pm A 3:00 pm | GRUPO | INICIACION | | | INICIACION | | | | |
| | SEDE DE TRABAO | GUALCALA | | | COLISEO MUNICIPAL | | | | |
| 3:00 PM A 5: 00 PM | GRUPO | FUNDAMENTACION | | | FUNDAMENTACION | | | | |
| | SEDE DE TRABAO | GUALCALA | | | COLISEO MUNICIPAL | | | | |
| 5:00 P.M. A 7: 00 P.M. | GRUPO | PERFECIONAMIENTO | | | PERFECIONAMIENTO | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | GUALCALA | | | COLISEO MUNICIPAL | | | | |
| 9:00 A.M A 11:00 A.M | GRUPO | | | | | | | INICIACION | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | ARIARE | |
| 1:00 P.M. A 3:00 P.M. | GRUPO | | | | | | | FUNDAMENTACION | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | ARIARE | |
| 3:00 P.M. A 5:00 P.M. | GRUPO | | | | | | | PERFECCIONAMIENTO | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | ARIARE | |
| 7 P.M. A 8 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 8 P.M. A 9 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 9 P.M. A 10 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| NOMBRE MONITOR | | | LEONARDO MARTINEZ VARELA | | | | | | |

**OBLIGACION # 3**

Desarrolle las actividades propuestas en el plan pedagógico y malla curricular en las sesiones realizadas de cada nivel deportivo, en el municipio de Cabrera durante el periodo 01 al 09 del mes de Julio.

.

## INICIACION





## FUNDAMENTACION





**PERFECCIONAMIENTO**





**OBLIGACION # 4**

Formato de asistencia, dividido por edades, sector, género y grupos poblacionales.

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

| BENEFICIAD | 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 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | 5 |
| 8 AÑOS | 4 | 3 | 2 | 2 | | 2 | | | | | | | | | 7 |
| 9 AÑOS | 2 | 1 | | 2 | 1 | | | | | | | | | | 3 |
| 10 AÑOS | 2 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 2 |
| 11 AÑOS | 2 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | | 3 |
| 12 AÑOS | 2 | 1 | | 2 | | 1 | | | | | | | | | 3 |
| 13 AÑOS | 3 | 1 | | 3 | | 1 | | | | | | | | | 4 |
| 14 AÑOS | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| 15 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 16 AÑOS | | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | 1 |
| 17 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| TOTALES | 21 | 10 | | | | | | | | | | | | | 31 |

# CONTROL DE ASISTENCIA

## INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO
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 | YEIMER ALEXIS PEÑA JIMENES | 3212800915 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 2 | EMILY JULIANA LOPEZ ROMERO | 3214475945 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 3 | LEYBER ALEXIS PINZON GARCIA | 3204568042 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 4 | KEVIN SANTIAGO BELTRAN MOLINA | 3138555892 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 5 | KEVIN ALEJANDRO MORA LOPEZ | 3115595968 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 6 | JOHANN ANDRES DAZA LOPEZ | 3108041195 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 7 | SAMUEL FELIPE VELOZA CANTOR | 3144230938 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 8 | SANTIAGO PARDO PARDO | 3132223036 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 9 | KEVIN STIVEN BONILLA VELASQUEZ | 3118542010 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 10 | ALISSON MARIANA VELASQUEZ NIÑO | 3106826853 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 11 | JUAN FRANCISCO RIOS MARTINEZ | 3219668009 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 12 | ALEXANDRA CALDERON MARTINEZ | 3132667485 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 13 | JESUS DAVID LOPEZ GONZALEZ | 3125935289 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 14 | ANGEL NICOLAS MARTINEZ LOPEZ | 3134056383 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |

## FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO
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 | SAMUEL STIVEN MARTINEZ LOPEZ | 3134056383 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 2 | SAMUEL DIAZ GONZALEZ | 3134532523 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 3 | EIDER DAMIAN CASTILLO GALARZA | 3227295565 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 4 | HAROLD ANDREY VILLALBA DIMATE | 3228133867 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 5 | YADER ANDRES GARCIA SUAREZ | 3201165136 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 6 | EIDER YESID VILLALOBOS CANTOR | 3124208932 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 7 | CARLOS ANDRES GARCIA MARTINEZ | 3118871002 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 8 | VALERIA BEJARANO GUERRERO | 3123087377 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 9 | MICHELL ALEXANDRA DIMATE ROMERO | 3157333267 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 10 | WILIAM JAVIER GARZON PULISO | 3123953222 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 11 | JAVIER ESNEIDER BEJARANO PARADA | 3173536649 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |

## PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO
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 | SAMUEL GERONIMO QUINTERO PEREZ | 3208569994 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 2 | XIOMARA CALDERON MARTINEZ | 3186268855 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 3 | ANDRES STIVEN CALDERON MARTINEZ | 3186268855 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 4 | GREICY DAZA LOPEZ | 3108041195 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 5 | MIGEL ANGEL PULIDO RODRIGEZ | 3142278585 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 6 | FRANZ JHOSEP ALFONSO BEJARANO | 3142643390 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |

**OBLIGACION # 5**

Difundí la imagen institucional de Indeportes Cundinamarca, a través de redes sociales.



**Obligación # 6**

**Elabore y ejecute las sesiones de clase acordes a la intensidad horaria con temáticas especificas en cada etapa del proceso formativo.**

**INICIACION**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **03/07/2022** | **Lugar:COLISEO MUNI** | **Municipio:CABRERA** | **Hora:1:00-3:00** | **N° de sesión: 54** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VAREAL** | | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 6-8 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: MANIOBRABILIDAD DE LA BICICLETA** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A** | Introduccion a la clase | **X** | 3 MINUTOS | |
| **2.VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 3 MINUTOS | |
| **3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS** | Movilidad Articular | **X** | 7 MINUTOS | |
| **4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y** | Calentamiento | **X** | 7 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.** |
|---|---|---|---|---|
| **1. REALIZAREMOS UN CIRCUITO DE PRUEBAS** | **x** | | **50 MINUTOS** | |
| **2.LOS ALUMNOS RODARAN LIBREMENTE POR EL** | **X** | | **40 MINUTOS** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 MINUTOS | ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 MINUTOS | SE REALIZARAN LOS FEEDBACK | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 MINUTOS | REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 5 MINUTOS | SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE | |
| **FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA** | | | | |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **04/07/2022** | **Lugar:COLISEO MUNI** | **Municipio:CABRERA** | **Hora:1:00-3:00** | **N° de sesión: 55** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VAREAL** | | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 6-8 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: MANIOBRABILIDAD DE LA BICICLETA** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A** | Introduccion a la clase | **X** | 3 MINUTOS | |
| **2.VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 3 MINUTOS | |
| **3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS** | Movilidad Articular | **X** | 7 MINUTOS | |
| **4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y** | Calentamiento | **X** | 7 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.** |
|---|---|---|---|---|
| **1. REALIZAREMOS UN CIRCUITO DE PRUEBAS** | **x** | | **50 MINUTOS** | |
| **2.LOS ALUMNOS RODARAN LIBREMENTE POR EL** | **X** | | **40 MINUTOS** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 MINUTOS | ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 MINUTOS | SE REALIZARAN LOS FEEDBACK | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 MINUTOS | REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 5 MINUTOS | SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE | |
| **FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA** | | | | |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **07/07/2022** | **Lugar:COLISEO MUNI** | **Municipio:CABRERA** | | **Hora:1:00-3:00** | **N° de sesión: 56** | | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VAREAL** | | | | | **N° de deportistas: 20** | | | **Edades: 6-8 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: MANIOBRABILIDAD DE LA BICICLETA** | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA** | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | | |
| Respeto | **X** | Convivencia | X | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | **x** | Justicia | | | Reconocimiento | X | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | X | | Juego Limpio | | Recompensa | X |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A** | Introduccion a la clase | **X** | 3 MINUTOS | |
| **2.VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 3 MINUTOS | |
| **3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS** | Movilidad Articular | **X** | 7 MINUTOS | |
| **4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y** | Calentamiento | **X** | 7 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.LA ENCERRONA, TODOS RODARAN LIBREMENTE** | | Reacciòn | X | 30 MINUTOS | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4. LOS NIÑOS RODARAN POR EL CAMPO EN** | Orientación | X | 30 MINUTOS | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.** |
|---|---|---|---|---|
| **1. ORDENA LA CASA LOS DEPORTISTAS TENDRAN** | **x** | | **30 MINUTOS** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 MINUTOS | ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 MINUTOS | SE REALIZARAN LOS FEEDBACK | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 MINUTOS | REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 5 MINUTOS | SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE | |
| **FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA** | | | | |

## FUNDAMENTACION

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **03/07/2022** | **Lugar:COLISEO MUNI** | **Municipio:CABRERA** | **Hora:3:00-5:00** | **N° de sesión: 54** | | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VAREAL** | | | | **N° de deportistas: 20** | | | **Edades: 9-12 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA**

**Objetivo Especifico: MEJORAR LA CADENCIA DE PEDALEO DE LOS DEPORTISTAS**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A** | Introduccion a la clase | **X** | 3 MINUTOS | |
| **2.VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 3 MINUTOS | |
| **3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS** | Movilidad Articular | **X** | 7 MINUTOS | |
| **4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y** | Calentamiento | **X** | 7 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2** | Ritmo | | | |
| **3. NOS AYUDAREMOS DE UN BALON DE** | Equilibrio | X | 30 MINUTOS | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.** |
|---|---|---|---|---|
| **1.TRABAJAREMOS DANDO PEDALASOS CON UNA** | **X** | | **50 MINUTOS** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 MINUTOS | ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 MINUTOS | SE REALIZARAN LOS FEEDBACK | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 MINUTOS | REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 5 MINUTOS | SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE | |
| **FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA** | | | | |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **04/07/2022** | **Lugar:COLISEO MUNI** | | **Municipio:CABRERA** | | **Hora:3:00-5:00** | **N° de sesión: 55** | | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VAREAL** | | | | | | **N° de deportistas: 20** | | | **Edades: 9-12 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: MEJORAR LA CADENCIA DE PEDALEO DE LOS DEPORTISTAS** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | | | |
| Respeto | **X** | Convivencia | X | Autodisciplina | | | Participaciòn | X | |
| Honestidad | **x** | Justicia | | Reconocimiento | X | | Autodominio | | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | X | Juego Limpio | | | Recompensa | X | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A** | Introduccion a la clase | **X** | 3 MINUTOS | |
| **2.VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 3 MINUTOS | |
| **3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS** | Movilidad Articular | **X** | 7 MINUTOS | |
| **4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y** | Calentamiento | **X** | 7 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.LOS DEPORTISTAS CORRERAN CON ZACADAS** | | Desplazamiento | **X** | 30 MINUTOS | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.** |
|---|---|---|---|---|
| **1.N UN TERRENO PLANO RELIZAREMOS 3 SERIES** | **X** | | **50 MINUTOS** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 MINUTOS | ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 MINUTOS | SE REALIZARAN LOS FEEDBACK | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 MINUTOS | REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 5 MINUTOS | SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE | |
| | | | | |
| **FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA** | | | | |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

### ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **07/07/2022** | **Lugar:COLISEO MUNI** | **Municipio:CABRERA** | **Hora:3:00-5:00** | **N° de sesión: 56** | | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VAREAL** | | | | **N° de deportistas: 20** | | | **Edades: 9-12 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: MEJORAR LA CADENCIA** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: MEJORAR LA CADENCIA DE PEDALEO DE LOS DEPORTISTAS** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO** |
| **1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A** | Introduccion a la clase | **X** | 3 MINUTOS | |
| **2.VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 3 MINUTOS | |
| **3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS** | Movilidad Articular | **X** | 7 MINUTOS | |
| **4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y** | Calentamiento | **X** | 7 MINUTOS | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. REALIZAREMOS SALIDAS DE DIFERENTES** | | Reacciòn | X | 30 MINUTOS | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.** |
| **1. RESISTENCIA TRABAJAREMOS CON UN PLATO** | **X** | | **50 MINUTOS** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

| **PARTE FINAL** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO** |
| 1.Estiramiento | | 5 MINUTOS | ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 MINUTOS | SE REALIZARAN LOS FEEDBACK | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 MINUTOS | REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 5 MINUTOS | SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE | |
| **FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA** | | | | |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## PERFECCIONAMIENTO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

**PLAN DIARIO DE CLASE**

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **03/07/2022** | **Lugar:COLISEO MUNI** | **Municipio:CABRERA** | **Hora:05:00-07:00** | **N° de sesión: 54** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VAREAL** | | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 13-17 AÑOS** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |

**Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA**

**Objetivo Especifico: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA ATRAVES DE UNA MEJOR POSTURA Y ADAPTACION A LA VICICLETA**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BUSCAR UNA MEJOR ADAPTACION DE LOS DEPORTISTAS A SUS BICICLETAS**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A** | Introduccion a la clase | **X** | 3 MINUTOS | |
| **2.VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 3 MINUTOS | |
| **3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS** | Movilidad Articular | **X** | 7 MINUTOS | |
| **4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y** | Calentamiento | **X** | 7 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.REALIZAREMOS UN FONDO DE 20 KILOMETROS** | Resistencia | Aerobica | X | 80 MINUTOS | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | | | | |
| **2** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 MINUTOS | ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 MINUTOS | SE REALIZARAN LOS FEEDBACK | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 MINUTOS | REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 5 MINUTOS | SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE | |
| **FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA** | | | | |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **04/07/2022** | **Lugar:COLISEO MUNI** | **Municipio:CABRERA** | **Hora:05:00-07:00** | **N° de sesión: 55** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VAREAL** | | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 13-17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA**

**Objetivo Especifico: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA ATRAVES DE UNA MEJOR POSTURA Y ADAPTACION A LA VICICLETA**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BUSCAR UNA MEJOR ADAPTACION DE LOS DEPORTISTAS A SUS BICICLETAS**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y** |
|---|---|---|---|---|
| **1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A** | Introduccion a la clase | **X** | 3 MINUTOS | **LINEAS PEGADAS EN EL PISO** |
| **2.VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 3 MINUTOS | |
| **3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS** | Movilidad Articular | **X** | 7 MINUTOS | |
| **4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y** | Calentamiento | **X** | 7 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO,** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS** |
| **1** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.EALIZAREMOS UN DESPLAZAMIENTO DONDE** | Resistencia | Aerobica | X | 50 MINUTOS | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS ,** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | **BICICLETA** |
| **2ODAREMOS 3 KILOMETROS EN TERRENO LLANO** | Ritmo | X | 30 MINUTOS | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS,** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | | | | **BICICLETAS.** |
| **2** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 MINUTOS | ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 MINUTOS | SE REALIZARAN LOS FEEDBACK | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 MINUTOS | REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 5 MINUTOS | SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE | |
| **FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA** | | | | |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

## PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLOMONTAÑISMO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **07/07/2022** | **Lugar:COLISEO MUNI** | **Municipio:CABRERA** | **Hora:05:00-07:00** | **N° de sesión: 56** | | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: LEONARDO MARTINEZ VAREAL** | | | | **N° de deportistas: 20** | | | **Edades: 13-17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |

**Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA**

**Objetivo Especifico: MEJORAR LA CONDICION FISICA DEL DEPORTISTA ATRAVES DE UNA MEJOR POSTURA Y ADAPTACION A LA VICICLETA**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): BUSCAR UNA MEJOR ADAPTACION DE LOS DEPORTISTAS A SUS BICICLETAS**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO : BICICLETA Y LINEAS PEGADAS EN EL PISO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.SALUDO, Y EXPLICACION DE LOS TEMAS A** | Introduccion a la clase | **X** | 3 MINUTOS | |
| **2.VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 3 MINUTOS | |
| **3.REALIZAREMOS MOVILIDAD DE LAS** | Movilidad Articular | **X** | 7 MINUTOS | |
| **4.LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y** | Calentamiento | **X** | 7 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: ESPACIO AMPLIO, BICICLETAS,CONOS, RAMPLAS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6..LOS DEPORTISTAS CORRERAN CON ZACADAS** | | Desplazamiento | **X** | 30 MINUTOS | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: BURBUJAS , BICICLETA** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.TRABAJAREMOS CON PELOTAS LOS NIÑOS** | Diferenciación | X | 25 MINUTOS | |
| **6** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: CINTAS, CONOS, BICICLETAS.** |
|---|---|---|---|---|
| **1.RESALIZAREMOS UNA SERIE DE 5 REPETICIONES** | **X** | | **25 MINUTOS** | |
| **2** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

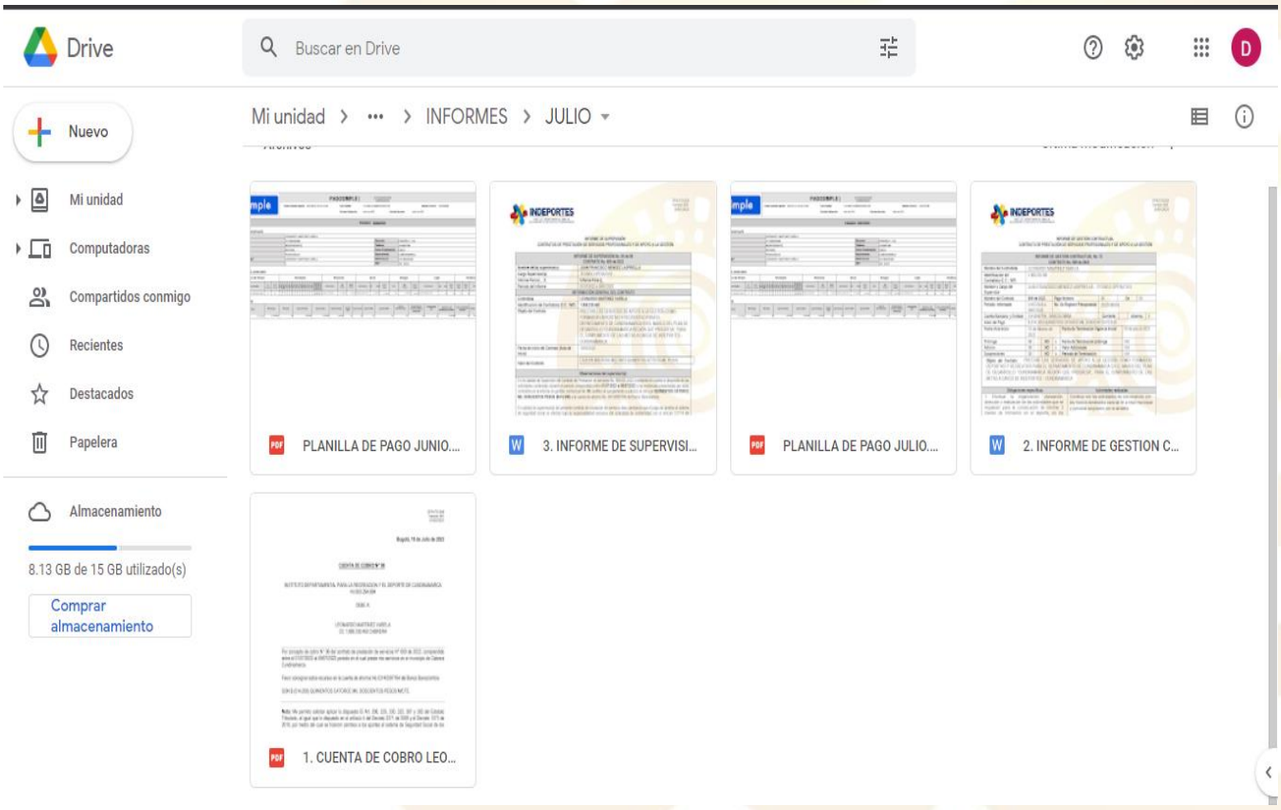
**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO: CAMPO AMPLIO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 MINUTOS | ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 MINUTOS | SE REALIZARAN LOS FEEDBACK | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 MINUTOS | REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 5 MINUTOS | SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE | |

**FIRMA FORMADOR: LEONARDO MARTINEZ VARELA**

**OBLIGACION # 7**

Realice y organice el drive institucional, en el cual se suben los documentos referentes al informe, en este caso del 01 al 09 de Julio.



## OBLIGACION # 8

Se entrega plan mensual con las capacidades, valores, componentes técnicos que se trabajaran en el mes de Julio.

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **JUNIO** | | **MUNICIPIO: CABRERA** | | | | | |
| **LUGAR:** | | | | COLISEO MUNICIPAL | | **HORARIO DE PRACTICA:** | | 03:00 PM -5:00 PM | | | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** | | |
| **CLASES** | | | | **JULIO** | | **JULIO** | | **JULIO** | | | |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | X | | X | | X | | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | X | | X | | X | | | |
| | | | COMPAÑERISMO | X | | X | | X | | | |
| | | | JUSTICIA | | | | | | | | |
| | | | COOPERACION | | | | | X | | | |
| | | | LEALTAD | | | X | | X | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | X | | X | | X | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | X | | X | | X | | | |
| | | | OBEDIENCIA | X | | X | | X | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | | | | | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | | | | X | | | |
| | | | PERSEVERANCIA | X | | X | | X | | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | X | | X | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | X | | X | | X | | | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | | X | | X | | | |
| | | | CALENTAMIENTO | X | | X | | X | | | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | X | | X | | | |
| | | | RITMO | X | | X | | X | | | |
| | | | EQUILIBRIO | X | | | | X | | | |
| | | | ORIENTACION | | | X | | X | | | |
| | | | DIFERENCIACION | X | | | | | | | |
| | | | REACCIÓN | X | | X | | X | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | X | | X | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | X | | X | | | |
| | | | VELOCIDAD | X | | X | | X | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | X | | X | | X | | | |
| | | | RESISTENCIA | X | | X | | X | | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | PEDALEO | | | AJUSTE DE LA BICICLETA | | AJUSTE DE LA BICICLETA | | | |
| | | | | | | CADENCIA | | CADENCIA | | | |
| | | | | | | PIERNAS | | PIERNAS | | | |
| | | | | | | POTENCIA | | POTENCIA | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | CAMBIOS DE RITMO | | | ASCELERACIONES | | ASCELERACIONES | | | |
| | | | | | | ATAQUES | | ATAQUES | | | |
| | | | | | | INTERVALOS | | INTERVALOS | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | CADENITA | | CAMINATA | | CAMINATA | | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | GOLOSA | | GALLINA CIEGA | | YERMIS | | | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | DANSAS | | DANSAS | | DANSAS | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | RESCATA LA BANDERA | | RESCATA LA BANDERA | | RESCATA LA BANDERA | | | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | INTERNOS | | INTERNOS | | INTERNOS | | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | | X | | X | | | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X | | X | | X | | | |

**FIRMA FORMADOR:** LEONARDO MARTINEZ VARELA

**OBLIGACION # 10**

Anexe certificación de las actividades realizadas por parte del director de recreación y deporte de recreación y deporte de Cabrera.

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE CABRERA
OFICINA DE EDUCACION, CULTURA Y DEPORTE DE CABRERA
NIT. 890.680.107-5

**EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y LA RECREACION DE CABRERA CUNDINAMARCA**

HACE CONSTAR:

Que LEONARDO MARTINEZ VARELA, identificado con la Cédula de Ciudadania No. 1069230460 de CABRERA CUNDINAMARCA presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO, durante el periodo comprendido entre el 01 de Julio del 2022 al 09 de Julio del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 09 dias del mes de julio del 2022.

**JAVIER ALBERTO RIVERA SANCHEZ**
**DIRECTOR DE EDUCACION, CULTURA Y DEPORTE**

"BIENESTAR Y PROGRESO PARA CABRERA"
Carrera 2 N° 05-06 - Palacio Municipal- CODIGO POSTAL 252040PAGINA WEB: http://www.cabrera-cundinamarca.gov.co
Correo: alcaldia@cabrera-cundinamarca.gov.co - despacho@cabrera-cundinamarc a.gov.co
contactenos@cabrera-cundinamarca.gov.

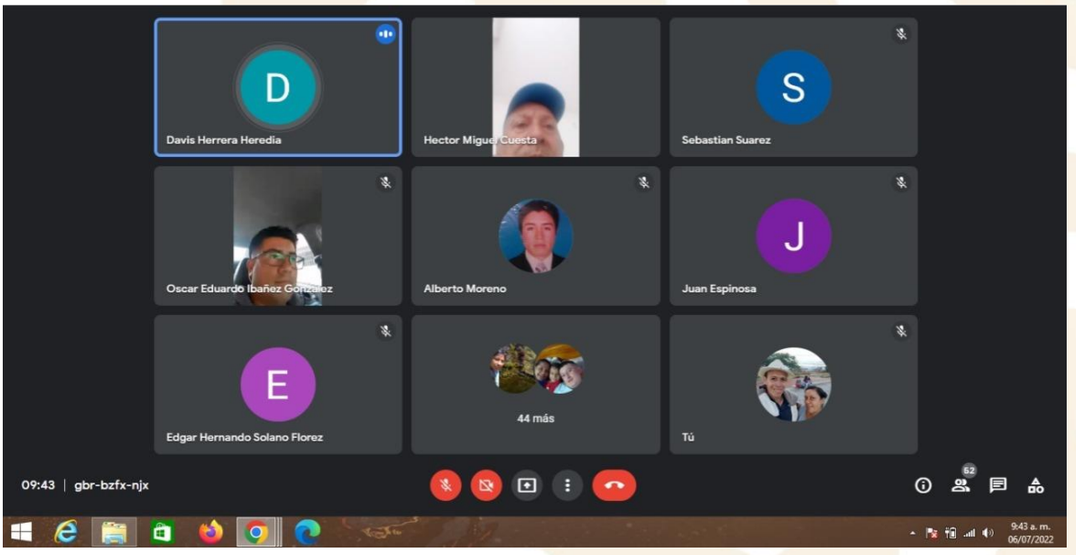
**OBLIGACION # 11**

Estuve a la espera por parte de Indeportes, en su calidad de supervisor del contrato para conocer los parámetros.




**OBLIGACION # 12**

- ✓ Asistí el pasado 06 julio a la reunión por Google Meet, capacitación.



**OBLIGACION # 13**

He estado atento a diligenciar el formato, cuando el supervisor del contrato lo indique.

| INDEPORTES | FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL | Fecha: 24-11-2020 |
|---|---|---|
| | | Versión: 1 |
| | | Código: GD-FO-004 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ENTIDAD PRODUCTORA: | | REGISTRO DE ENTRADA | | |
| UNIDAD ADMINISTRATIVA: | | AÑO | MES | DIA | N T |
| OFICINA PRODUCTORA : | | | | | |
| OBJETO: | | NT= Numero de transferencia | | |

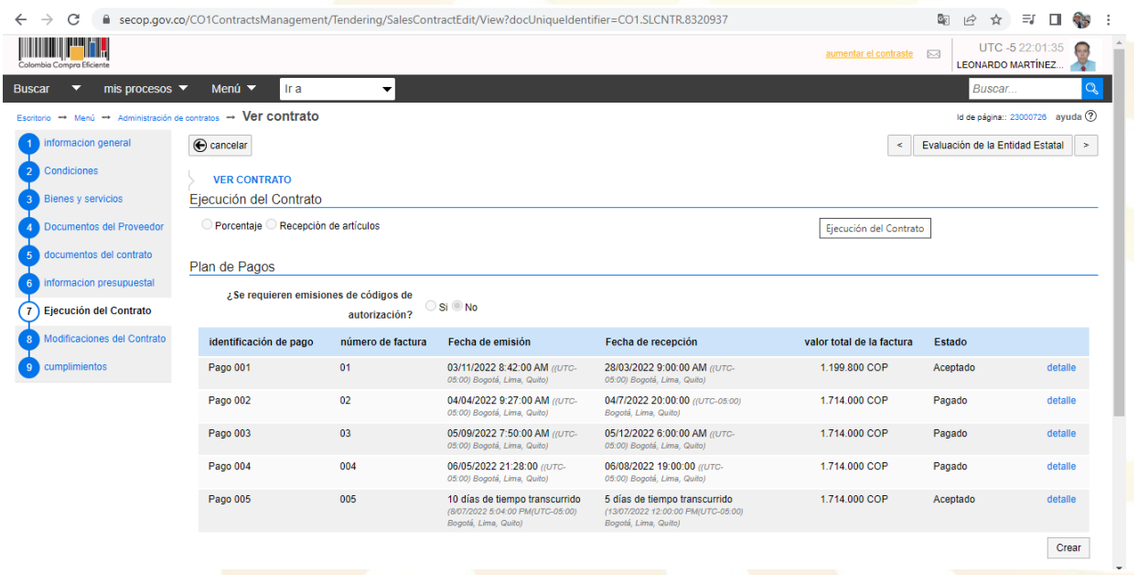
| Nro. Deorden | Código | Nombre de las series, subseries o asuntos | Fechas Extremas | | Unidad de Conservación | | | | Nro. De Folios | Soporte | Frecuenciade consulta | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Inicial | Final | Caja | Carpeta | Tomo | Otro | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

Elaborado por: _____ Cargo _____ Firma _____

Recibido por: _____ Cargo _____ Firma _____

## OBLIGACION # 14

Realice la respectiva revisión y construcción de cada uno de los formatos y documentos solicitados por el supervisor del contrato en el Secop II.




## OBLIGACION # 15

Entregue a través del drive los formatos solicitados, en la vigencia del periodo 01 al 09 del mes de Julio.

