INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 1040 DE 2022

OBJETO: OBJETO: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTESCUNDINAMARCA.	**INFORME FINAL**
FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ	**SUPERVISORA**

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	GAMA
FECHA DEL INFORME	26 – 12 – 2022
PERIODO DEL INFORME	DEL 25-07-2022 AL 24-12-2022
CONTRATISTA	OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO
REGISTROS PRESUPUESTAL	RES-2022002342 de 21-07-2022
VALOR DEL CONTRATO	$ 8.570.000
NUMERO DE CONTRATO	1040

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 422 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.
Ejecución del contrato por el tiempo de 5 meses.
Explicación breve frente a lo realizado en cada una de las actividades por el tiempo contratado.

1. **Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.**

Ejecute la organización, instrucción, planeación, y realización con los niños y jóvenes del municipio de gama para que se inscribieran y participen de la escuela de formación deportiva de ciclismo en las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

Realice la difusión junto con la alcaldía municipal del ciclo paseos para niños, jóvenes y adultos para seguir compartiendo la publicidad de la escuela de formación de ciclismo para que los niños se animen a participar y hacer parte de la escuela.

Realice visita presencial por las escuelas del casco urbano y el colegio Martin romero junto con mis compañeros Cristian hormaza y Mauricio Orjuela, con el fin de dar toda la información necesaria (horarios de entrenamiento, lugares de entrenamiento y categorías) a los niños y jóvenes que desean hacer parte de la escuela de formación de ciclismo.

Realice junto a la alcaldía municipal de gama la publicidad para el ciclo paseo que se llevó a cabo en homenaje al ciclista Santiago Garzón que nos va a representar en las competencias ciclísticas de Francia la próxima temporada.

2. **Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.**

Ajusté y entregue mallas pedagógicas plan diario, plan semanal, plan pedagógico, horario, actualizados para cada mes trabajado en 2022 al gestor Sergio Alexander Urrego y posterior a esto cargue los documentos requeridos por parte de la directora de deportes del municipio de gama Carmen Helena Romero Cardozo
Este plan de trabajo también se cargó al drive el día 04/07/2022al correo indeportesguavio2022@gmail.com en la carpeta. Omar Hormaza.

3. **Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.**

Desarrolle diferentes actividades iniciales que se tenían en el plan pedagógico y mallas pedagógicas, dándolas a conocer a cada una de las categorías de la escuela de formación (iniciación fundamentación y perfeccionamiento). Asimismo, se consolido con la directora de deportes Carmen Helena Romero Cardozo del municipio y padres de familia.

Desarrolle ejercicios de habilidades en bicicleta, evaluando a cada uno de los estudiantes la forma en que lo ejerce.

4. **Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.**

Presenté nuevamente la visita a las diferentes sedes estudiantiles en los meses trabajados hasta la finalización de mi contrato, con el fin de lograr e incentivar la participación de los niños, niñas y jóvenes en las diferentes categorías (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.
Presento para el mes de junio de 2022, una cobertura de 45 deportistas que están participando de la escuela de formación de ciclismo y están distribuidos de la siguiente manera.

CATEGORIA	# DEPORTISTAS	# MUJERES	# HOMBRES
Iniciación	13	4	9
Fundamentación	17	7	10
Perfeccionamiento	15	2	13
Totales	45	13	32

5. **Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.**

Realice la presentación a cada una de las reuniones, sesiones y socializaciones tanto con los padres de familia, los niños como con los gestores con las prendas e implementos deportivos otorgadas por indeportes Cundinamarca.

Promocione la escuela de formación de ciclismo en el municipio de Gama, esto con la debida autorización, se realizaron publicaciones en las diferentes redes sociales de la administración municipal y de cada uno de los formadores de las diferentes modalidades deportivas con los logos oficiales proporcionados por indeportes Cundinamarca.

Utilice los logos de indeportes Cundinamarca para la publicación y promoción de los horarios y sitios de clase de la escuela de formación de ciclismo, con el fin de distribuirlos y pegarlos en diferentes lugares del municipio.

6. **Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor de este.**

Ejecute la realización de las planeaciones de los meses trabajados, junto con la coordinación de deportes del municipio en cabeza de Carmen helena romero Cardozo de este modo se organizan los horarios y sitios de practica para las 45 sesiones proyectadas. Realice la planeación de las 9 sesiones de entrenamiento a la semana y las 45 sesiones al mes con la escuela de formación de ciclismo donde se van a trabajar con las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. Los cuales tendrán un entrenamiento de mínimo dos horas diarias.

7. **Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.**

Ejecute y Consolide el listado de los deportistas a través del correo electrónico indeportesguavio2022@gmail.com en la carpeta con el nombre Omar Hormaza para los meses trabajados con cada uno de los criterios proporcionados por indeportes Cundinamarca.

Entregue a través de la plataforma drive realice la entrega de los diferentes documentos solicitados por el gestor provincial Sergio alexander Urrego los cuales fueron el plan pedagógico que fue entregado en las fechas establecidas y las mallas pedagógicas que se entregaron de igual manera con horarios y sitios de trabajo y las planeaciones diarias de los meses laborados.

Proyecte la entrega de la información que requiera indeportes Cundinamarca en cualquiera de los meses hasta la terminación del contrato en el año 2022.

8. **Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.**

Proyecte y entregue al supervisor Flor Angela Garzón Sánchez y al gestor Sergio Alexander Urrego de indeportes, la planeación mensual de trabajo del mes a mes describiendo los objetivos específicos y técnicos que se van a realizar en cada sesión de entrenamiento durante estos meses trabajados de 2022 también se subió este formato al drive en la carpeta Omar Hormaza.

9. **Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.**

Realicé evaluaciones de entrada las cuales se dividieron de la siguiente manera: Composición corporal: peso corporal, estatura, IMC, perímetro de cintura, estatura sentada. Test de 20 metros lisos Test de salto largo sin impulso Test de shuttle run 4 x 10 mts Test de bastón Test course navette de 20 metros. Dichas pruebas fueron aplicadas a las distintas categorías a cargo en las veredas de Muchindote y Tasajeras contando con un total de 55 participantes, teniendo en cuenta el desarrollo motor y físico del niño, como también la implementación de unos formatos suministrados por INDEPORTES y el supervisor a cargo, además de un cronograma con el mes y días en los que se realizar las baterías de test en un inicio, un seguimiento y una finalización, para así corroborar cual fue la progresión del niño en el tiempo trascurrido, dentro de la disciplina, de esta manera se pudo evidenciar que los test se llevaron a cabo cuando se pudo volver a modo presencial. Proyecte aplicar las evaluaciones físicas y técnicas de acuerdo con los requerimientos de INDEPORTES Cundinamarca en las siguientes fechas: • Evaluación de entrada para el mes de mayo

10. **El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales**

Presenté mes a mes la entrega de la certificación de permanencia con el formato de indeportes a la directora de deporte Carmen Helena Romero Cardozo el cual consta que ya me presenté ante el municipio de gama y que ya inicié los procesos de inscripción y apoyo a los diferentes eventos deportivos, culturales del municipio de Gama.

11. **Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.**

Planifiqué el apoyo hacia el componente DEPORTE FORMATIVO cuando se requiera por la subgerencia técnica, estando presto a contribuir con el material humano disponible y físico en dado caso, para que las actividades previstas se ejecuten de manera óptima y responsable, valiendo de mi apoyo para que estas se ejecuten de la mejor manera y sea posible el desarrollo de actividad física, capacitaciones o bien sea recreo-deportiva, según lo demande la actividad el día y el lugar.
Acompañe en esta ocasión el componente de políticas públicas, con una aplicación de encuetas adiferentes núcleos sociales y personas del municipio de GACHETÁ.
Encuestas sobre
políticas públicas.
Capacitaciones
sobre componentes
deportivosJuegos
Intercolegiados
Día de la niñez

12. **Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.**

Asistí a cada una de las reuniones programadas por indeportes Cundinamarca y a cada una de las actividades programadas en cada uno de los municipios que piden el apoyo de los integrantes de indeportes, también asistí a cada una de esas reuniones y capacitaciones virtuales que se tenían programadas durante los meses trabajados.

13. **Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.**

Proyecte entregar debidamente diligenciado cuando sean requeridos los documentos que son solicitados de la subgerencia administración y financiera el FUID.

14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.

Presente cada uno de los documentos pertinentes los cuales fueron dados a conocer y explicados por el gestor provincial Sergio alexander Urrego, los documentos son:

1. El formato de informe de gestión contractual
2. cuenta de cobro
3. Parafiscales
4. Evidencias

Y los entregue a través de la plataforma del secop II. proyecte la entrega de los informes de cada uno de los meses hasta el vencimiento del contrato.

15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.

16.

Realice entrega del informe al gestor Sergio Alexander Urrego con los avances que tuve este mes de marzo y proyecte la entrega del informe final cuando sea requerido. cumplí con todos los criterios exigidos por el supervisor para la entrega de estos informes.

Modalidad de contratación	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	($8.570.000)	5 MESES	RES-2022002342 de 21-07-2022

Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:	
Nombre:	OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO



Firma

SERGIO ALEXANDER URREGO
GESTOR PROVINCIA DEL GUAVIO
APOYO A SUPERVISIÓN

3.214436.

FIRMA

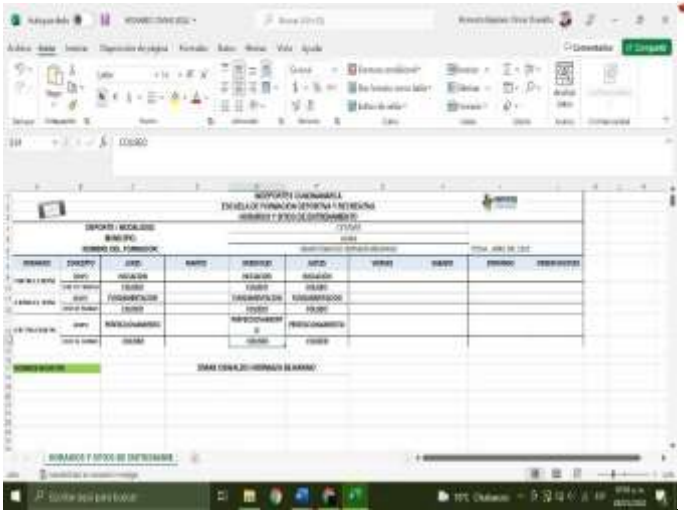
RELACIÓN DE ANEXOS

1. **Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.**





2. **Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.**





INDEPORTES

ACTA DE INICIO
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 422 DE 2022

N° de contrato:	422 – 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.
Valor:	OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) M/CTE.
Plazo:	CINCO (5) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio.
Municipio:	CAJICÁ
Deporte o disciplina:	CICLISMO

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO, identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1.069.283.039 de Sama y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 422 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.

Para el efecto se han verificado por parte de la supervisora designada los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022000280	Fecha de expedición: 31/01/2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	Fecha de cobertura: 01/02/2022
Póliza de garantías	N.A	N.A

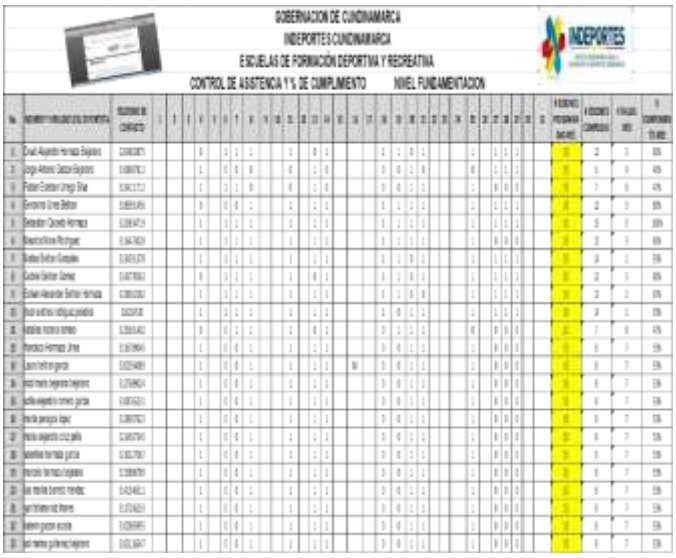
En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022.

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ	**OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO**
Supervisor	Contratista

CUNDINAMARCA

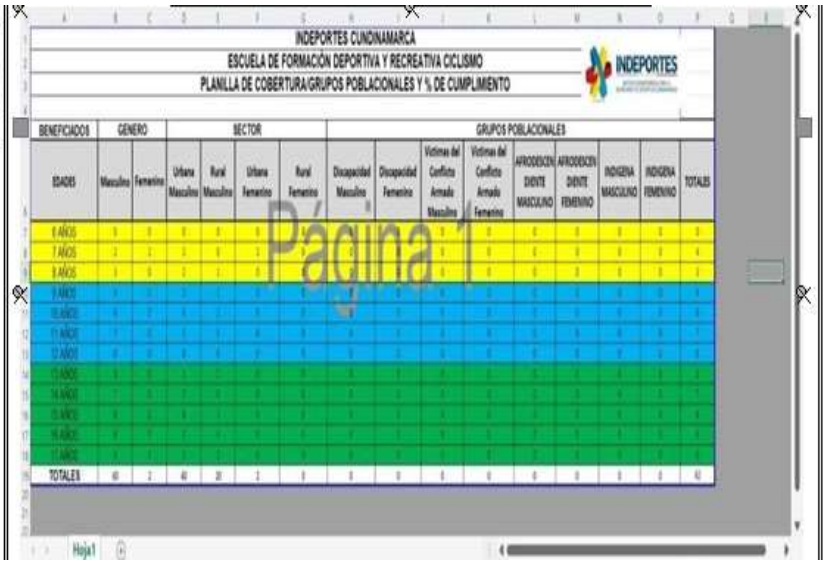
3. **Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.**



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION



4. **Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.**



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

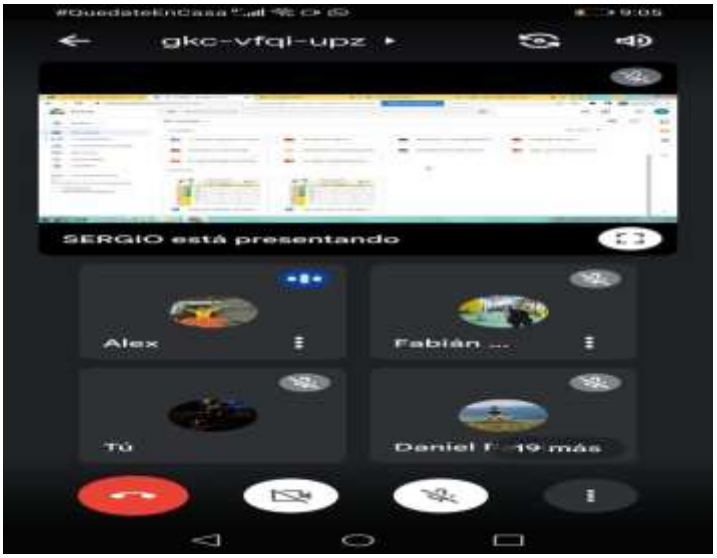
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCEN DIENTE MASCULINO	AFRODESCEN DIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
7 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
8 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
9 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
10 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
11 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
12 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
13 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
14 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
15 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
16 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
17 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
TOTALES	10	10	10	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20

Página 1

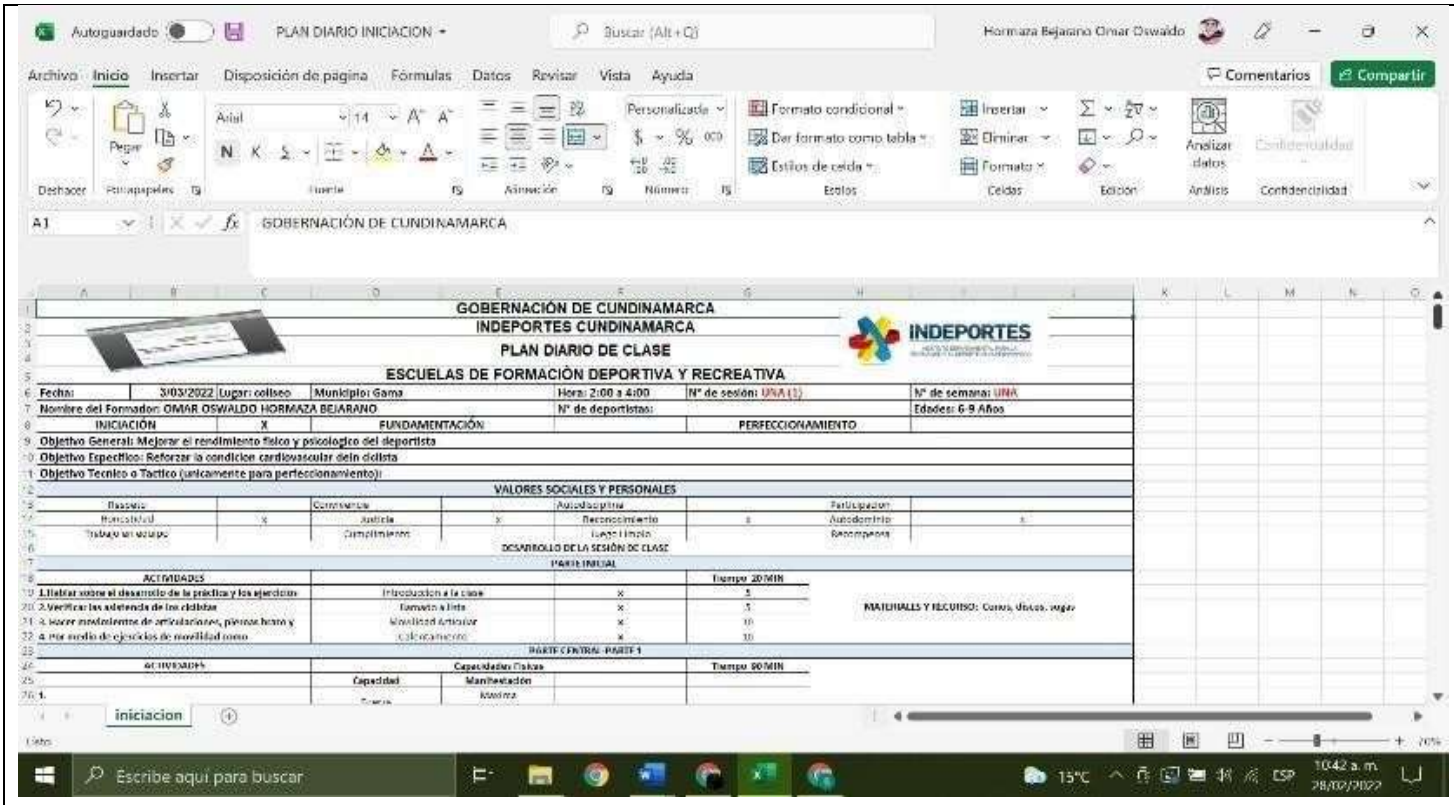


5. **Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.**

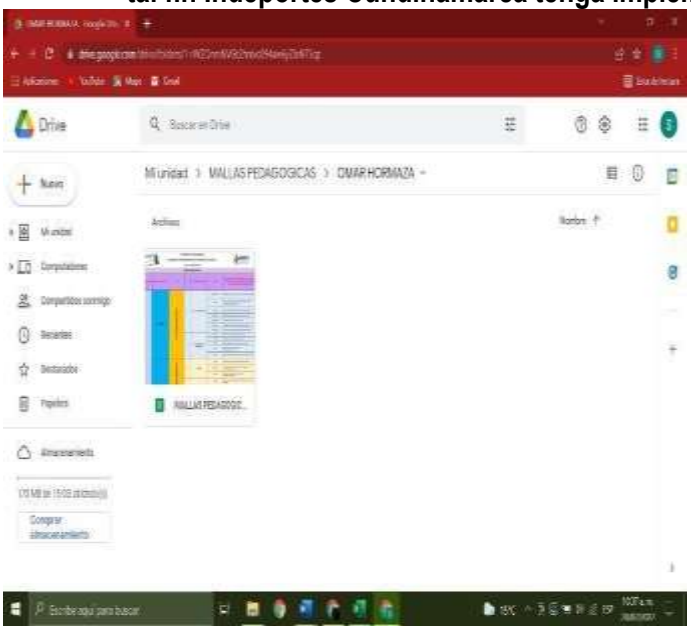




6. **Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones**

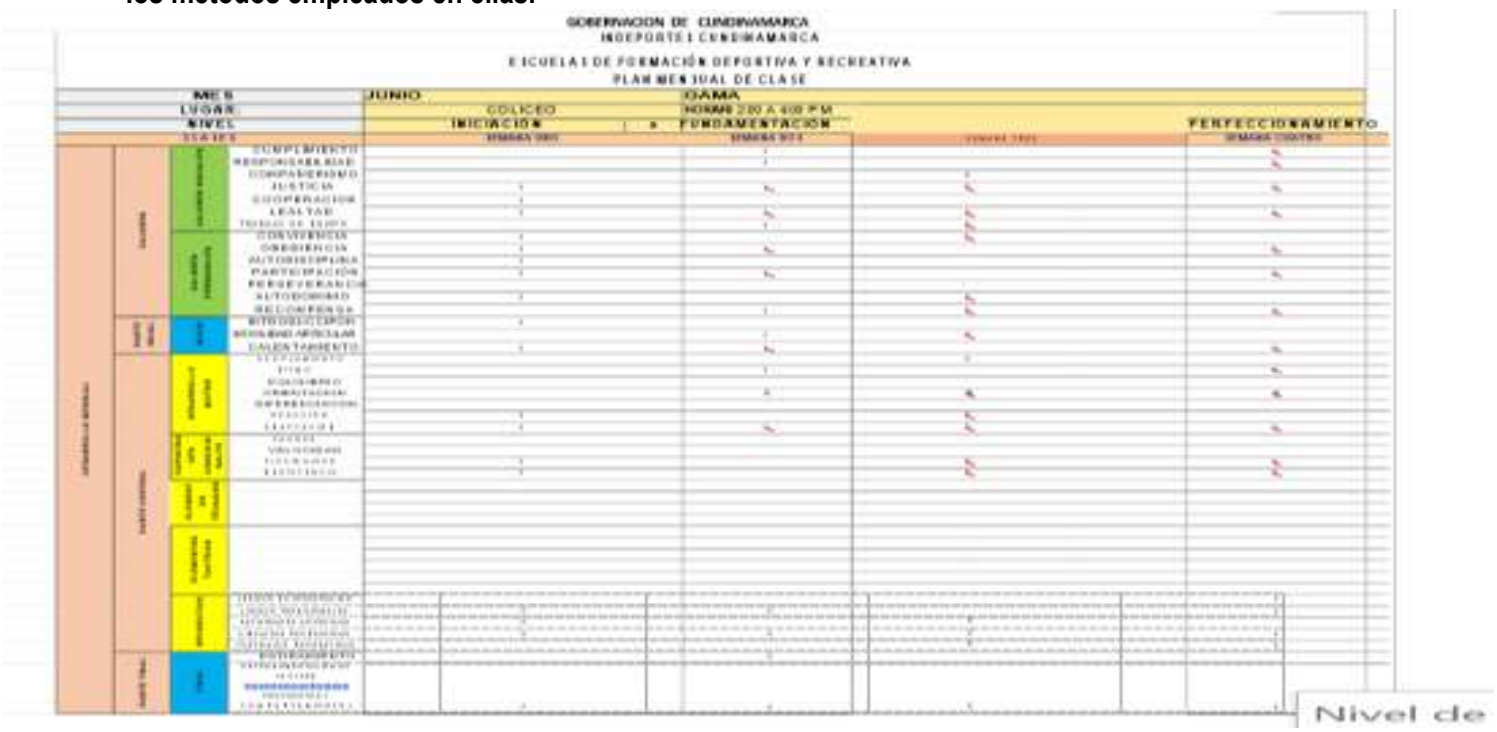


7. **Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.**





8. **Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.**


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE
MES JUNIO
LUGAR COLICEO
NIVEL INICIACIÓN x FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO
GAMA
HORAS 2:00 A 4:00 P.M.
Nivel de

9. **Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le seanentregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregadosjunto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.**





10. **El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales.**



REPUBLICA DE COLOMBIA
MUNICIPIO DE GAMA CUNDINAMARCA
NIT. 900.094.684-2
INSPECCION DE POLICIA

LA CORDINACION DE CULTURA DEPORTE Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE GAMA

Hace constar

Que OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO, identificado con la cedula de ciudadania NO. 1.069.283.039 de gama Cundinamarca resto sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de ciclismo, durante el periodo comprendido entre el 01-07-2022 al 08-07-2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los 08 días del mes de JULIO del 2022.

Carmen Helena Romero Cardozo
Coordinadora de Cultura, Deporte Y Turismo
Municipio de Gama

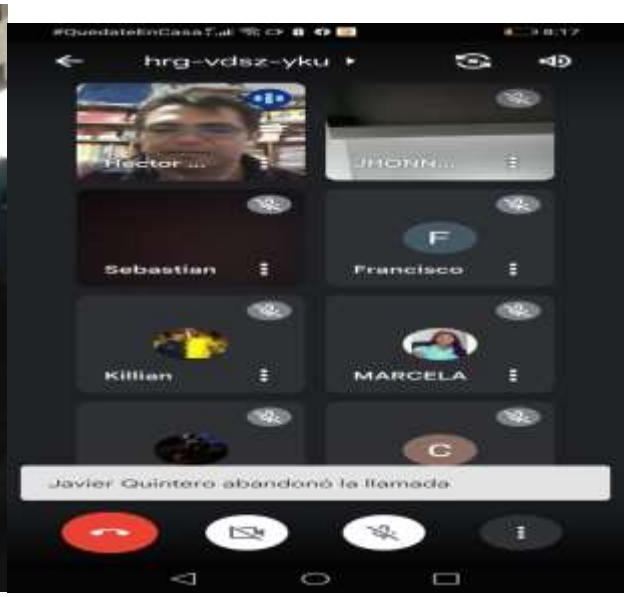
11. **Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.**





12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.





13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

Proyecte entregar debidamente diligenciado cuando sean requeridos los documentos que son solicitados de la subgerencia administración y financiera el FUID.

14. **Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.**



1. PLAN PEDAGÓGICO Y TECNICO PARA LA ESCUELA DE FORMACION DE CICLISMO CATEGORÍAS DE INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Omar Oswaldo Hormaza Bejarano
TECNICO DEPORTIVO EN ENTRAMIENTO Y TACTICA DEPORTIVA

GAMA CUNDINAMARCA FEBRERO-02

2. INTRODUCCIÓN

Con este plan se quiere diseñar e implementar la escuela de formación deportiva de CICLISMO en el Municipio de Gama Cundinamarca, con la finalidad de estimular el buen uso del tiempo libre de los menores de edad utilizando este deporte como incentivo, así como fortalecer las bases que conlleven al mejoramiento táctico - deportivo de los interesados.

Esta escuela de formación deportiva crea una identidad y un sentido de pertenencia, con unos objetivos que buscan construir la cultura deportiva como medio de aprovechamiento del tiempo libre de la población infantil, la cual sea eficiente, moderna y eficaz para que se mantenga en el tiempo y sea ésta una alternativa de convivencia.

El ciclismo ha dejado huella en la historia, no solo, desde el punto de vista deportivo, sino también como medio de transporte y de recreación. Es una actividad, con la cual, las personas se ven familiarizadas; ya sea por experiencias en la niñez, el gusto por el deporte o simplemente como medio de transporte. Al respecto Algarra y Gorrotxategi (1996), sugieren que, en la última década del siglo XIX, la bicicleta entró plenamente en el mundo moderno, como medio de transporte, relativamente al alcance de todas las clases sociales y que podía ser utilizado indiscriminadamente por hombres, mujeres, jóvenes o personas adultas mayores. En el plano deportivo, el ciclismo ha tenido diferentes inicios a lo largo de la historia. El primer acontecimiento registrado en que el ciclismo figura como una competencia, data de 1968, cuando según Harley (2006), se corrió la primera competencia de bicicleta en los suburbios de París. No fue hasta 1893 que la Unión Internacional de Ciclismo (UCI), institución encargada de regir el ciclismo de competencia a nivel internacional (UCI, 2011a), permitió la competencia de mujeres en ciclismo, sin embargo, sus pruebas no eran reconocidas internacionalmente, ni existen registros de su desempeño en esa época (Rosen, Cox y Horton, 2007)

3. JUSTIFICACIÓN

La práctica del ciclismo nos ofrece múltiples beneficios educativos para los niños, tanto a nivel motor como cognitivo y afectivo-social:

- Aumenta la resistencia.
- Potencia la velocidad y la agilidad.
- Estimula e incrementa la coordinación y el equilibrio.
- Favorece el desarrollo intelectual.
- Fomenta el desarrollo de los valores sociales: compañerismo, respeto, tolerancia, solidaridad; además de desarrollo un espíritu de sacrificio, seguridad y confianza.
- Crea una conciencia ecológica. Los niños aprenden a utilizar la bicicleta como medio de transporte.

- Aumenta la autoestima. Crea hábitos sanos para el cuerpo: mejora las articulaciones, refuerza el sistema inmunitario, aumenta la capacidad respiratoria, mejora el sistema circulatorio, previne dolores de espalda, fortalece los huesos, combate la obesidad, reduce la cantidad de grasa corporal, favorece el flujo de la sangre, aumenta el calcio de los huesos, etc.
- Promueve el encuentro social.
- Reduce la ansiedad y el estrés y eleva el estado de ánimo.

Todo programa de ejercicio físico debe tener como meta la mejora de la condición física. Es decir, aumentar nuestra capacidad para realizar esfuerzos físicos de un nivel moderado a fuerte, sin fatiga injustificada y con la posibilidad de mantenerla a lo largo de la vida mejorando así nuestra salud. Como es un mejoramiento y desarrollo físico de los niños ayudándoles a tener una mejor capacidad cognitiva, y una mayor capacidad motriz.

4. 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 de los 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 Educación
- Decreto 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.

DEFINICIÓN

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

requisitos establecidos en la reglamentación y la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo. 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 Plan Decenal 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 desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

5. OBJETIVOS GENERAL

Diseñar e Implementar la escuela de formación deportiva de CICLISMO para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños en las diferentes categorías (iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento entre las edades de 6 a 17 años) en el municipio de Gama Cundinamarca,

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Desarrollar un proceso deportivo a través de sesiones de entrenamiento para aprovechamiento del tiempo libre de los menores.

2. Incentivar a los menores de edad del municipio para que aprovechen su tiempo libre en la práctica del CICLISMO.

3. Promover el deporte como primera opción de distracción para los menores de edad dentro del municipio.

4. Fortalecer las bases tácticas y deportivas de los menores de edad en cuanto al CICLISMO se refiere.

5. Crear una identidad de formación deportiva con sentido de pertenencia y responsabilidad sobre los entrenamientos.

7. POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

Este Proceso de formación va dirigido a todos los niños, niñas y jóvenes entre los 6 a los 17 años del municipio de Gama, que estén interesados en participar y formar parte de la escuela de formación de ciclismo, formalizar la inscripción con la documentación exigida por parte de INDEPORTES y la alcaldía de Gama, con el fin de que el deportista pueda asistir a cada una de las prácticas deportivas.

8. CARACTERIZACIÓN DEL CICLISMO

En la actualidad, existe una gran variedad de modalidades deportivas incluyendo al ciclismo, un tipo de deporte que ha venido ganando importancia con el paso de los años y que gana cada día más sus seguidores en todo el mundo. Un deporte que le brinda la capacidad a sus deportistas de disfrutar de diferentes tipos de rutinas, rutas y formas de practicar el deporte.

El ciclismo es un deporte de alto rendimiento que se practica por medio de una bicicleta y que tiene como objetivo principal el recorrer una determinada distancia en el menor tiempo posible, siguiendo al mismo tiempo una serie de normas y reglas que deben ser respetadas.

El ciclismo tiene una serie de beneficios que hacen de su práctica una de las mejores opciones para mantener un buen estado de salud en general, además, se pueden mencionar otros beneficios del deporte como, por ejemplo:

- Mejora de tono muscular.
- Reduce la cantidad de celulitis en el cuerpo.
- Reduce la presión sanguínea y disminuye la posibilidad de padecer enfermedades del corazón pues aumenta las defensas del organismo.
- Minimiza la aparición de enfermedades en los huesos como la artrosis.
- Mejora la función cardiaca.
- Ayuda a equilibrar y a mantener un peso saludable, y en caso de obesidad, ayuda a la reducción de peso.
- Reduce la posibilidad que existe para padecer hernias o problemas de columna.
- Mejora notablemente las articulaciones del cuerpo y aumenta también los niveles de calcio en los huesos.

HISTORIA

Aunque no tenía cadena ni pedales, se considera que la primera bicicleta en existir fue el celerífero, que luego se llamaría velocípedo, unos instrumentos de madera que primeramente eran impulsados por medio de los pies hasta que le fueron añadidas ruedas o pedales.

La primera carrera que se realizó utilizando una bicicleta sucedió en el año 1870 en Italia, la competencia se realizó desde Florencia a Pistoia y fueron 33 kilómetros logrando llevarse la victoria el estadounidense Rynner Van Neste. El primer campeonato a nivel mundial de ciclismo se dio en Aylestone Roads, en Gran Bretaña y durante los últimos años del siglo XIX, se empezó a consagrar aún más el deporte del ciclismo como una forma de vida. Ya para el siglo XX, nacieron las grandes carreras por etapas como el Tour de Francia, el Giro de Italia y la Vuelta Ciclística a España.

HISTORIA DEL CICLISMO EN COLOMBIA

Se dice que la historia del ciclismo colombiano se remonta a finales de los años 40, en tiempo de postguerra mundial, y de la mano con los Juegos Centroamericanos hechos en el año 1948, en este mismo año se conformó un equipo de persecución, en el que figuraba Efraín Rozo, quien más tarde se convirtió en el capellán del ciclismo colombiano, trayendo el primer éxito del ciclismo colombiano, al conseguir la medalla de oro, y contribuir así a la cosecha de nuestro país.

A finales de 1950, a unos soñadores se les ocurrió imitar lo que se hacía en Europa, con las vueltas nacionales, y hacer la propia vuelta a Colombia contando que en nuestro país todavía no teníamos buenas carreteras para hacer un tipo de estas competiciones. Los principales competidores estuvieron Donald Raskins y Mario Martínez. Contaron con el apoyo del periódico El Tiempo, y con la colaboración decidida de Efraín "El Zipa" Forero, ciclista que demostró que si se podía recorrer en bicicleta los diferentes trayectos que se planearon.

Precisamente, Forero fue el primer campeón, en enero de 1951, luego de vencer nítidamente a 34 rivales, que conformaron el primer lote de aventureros de las Vueltas a Colombia.

Fue tal la novedad y el interés que despertaron estos ciclistas, que la competencia se continúa realizando hasta nuestros días, sin interrupción, y alrededor de la Vuelta a Colombia se han cimentado las bases del ciclismo colombiano.

REGLAS BASICAS

Entre las principales reglas que deben de seguir los participantes se mencionan las siguientes:

- Respetar los sitios específicos de abastecimiento, aunque también se puede hacer mientras estén en movimiento.
- En el momento de realizar el sprint, el ciclista no puede realizar un cambio brusco en la dirección ni tapar el camino del adversario que esté más cerca.
- Se debe de guardar la integridad física de todos los participantes.
- Conocer de antemano el terreno por donde deberán circular para evitar accidentes.

- Se debe siempre utilizar todo el equipo necesario de protección y vestimenta en todas las categorías de ciclismo.

PISTA

Cuando se habla de pista de ciclismo se refiere principalmente a la modalidad que lleva el mismo nombre y la pista se conoce con el nombre de velódromo. Este tiene una medida de 250 metros de longitud y su superficie será

totalmente plana, homogénea y no puede tener ningún material que la haga ser abrasiva.

Para su construcción se puede utilizar cemento revestido y puede ser pintado, también se puede utilizar madera barnizada. Las curvas con las que debe de contar el velódromo deben de medir entre 22° y 42° para darle mayor seguridad a los ciclistas y evitar que éstos se salgan de la pista.

OTROS ELEMENTOS

Existen una serie de elementos básicos y fundamentales que todo ciclista debe de utilizar cuando practica este deporte. Estos elementos son los siguientes:

- Casco: el casco es uno de los elementos más importantes que debe de utilizar todo ciclista, el no usarlo puede provocar que una caída en bicicleta se convierta en un riesgo mortal.
- Ropa acorde al deporte: las camisetas y licras para ciclismo son elaboradas con materiales que permiten al ciclista mantenerse fresco, cuentan con bolsillos para guardar objetos pequeños, frutas o semillas y le dan al deportista mayor comodidad y flexibilidad.
- Guantes: sirven para proteger las manos del ciclista mientras está en la bicicleta, también le ayudan a evitar que los dedos se duerman y a mantener un buen agarre del marco de la bici evitando así las caídas.
- Inflador: este es un elemento fundamental que ayuda al ciclista a reparar las llantas de la bicicleta en caso de que éstas se ponchen.
- Caramañola: lugar en donde se puede colocar la botella de agua.
- Accesorios: son muchos los accesorios modernos con los que cuentan los ciclistas en la actualidad incluyendo anteojos, medidores de frecuencia, minicomputadores y más.

CAMPEONATOS

Los principales campeonatos a nivel mundial son:

- Tour de Francia.
- París-Roubaix.

- Lieja-Bastogne-Lieja.
- Giro de Italia.
- Vuelta a España.
- Tour de Flandes.

9. DESARROLLO TECNICO Y ESTRUCTURA PEDAGOGICA POR NIVEL

NIVELES

El ciclismo ofrece múltiples beneficios educativos para los niños, tanto nivel motor como cognitivo y afecto social. En base a esto de decide dividir la población deportiva en tres niveles y obtener un óptimo desarrollo en las escuelas de formación deportiva de ciclismo; contemplados de la siguiente manera:

NIVEL I INICIACIÓN

Estará conformado por el deportista es las edades de 6 a 9 años, enfocando a los participantes en el conocimiento y la familiarización con todo lo referente al deporte y a su herramienta fundamental como es la bicicleta y el buen uso de esta y su respectivo mantenimiento y cuidado.

OBJETIVO CATEGORIA INICIACIÓN

Fomentar el desarrollo de valores sociales como: compañerismo, tolerancia, respeto, con los niños del Municipio de Gama, para fortalecer su convivencia social con sus compañeros y desarrollar en el deportista una conducta adecuada en la participación deportiva en la escuela de formación.

OBJETIVOS ESPECIFICIOS CATEGORIA INICIACIÓN

Mediante las secciones de entrenamiento de la escuela de formación de ciclismo, se busca desarrollar habilidades motrices y psicológicas del deportista como:

- Estimular e incrementar la coordinación y el equilibrio.
- Potenciar la velocidad y la agilidad del ciclista.
- Aumentar la autoestima del deportista.
- Promover el encuentro social y respetuoso en competencias deportivas.
- Reducir la ansiedad y el estrés y elevar el estado del ánimo.

UNIDADES TEMÁTICAS MEDIDAS POR EL DEPORTE

- Psico-social.
- Técnico.
- Físico.

CONTENIDOS

Se busca orientar a los participantes de la escuela de formación deportiva de ciclismo, a que tengan el entendimiento básico de la práctica de este deporte. Enfocado en lo siguiente:

- Conocimiento sobre el ciclismo como práctica profesional y hobbies.
- Conocer el buen uso y cuidado de la bicicleta como la herramienta principal de la práctica del ciclismo.
- Mejorar el equilibrio y la correcta postura durante la practica con bicicleta.
- Reconocer la importancia de utilizar adecuadamente los elementos de seguridad como lo es: el casco, guantes, ropa apropiada para este deporte, calzado, gafas y elementos reflectores para la práctica nocturna.

METODOLOGÍA

Se llevará a cabo como uno de los objetivos la metodología de los elementos básicos de la enseñanza del ciclismo en la categoría iniciación además de aprender a divertirse en la práctica, desarrollen habilidades motrices y que sus incursiones a este deporte sean placenteras, se recurre a fundamentos teóricos, como, conceptos y antecedentes básicos de la enseñanza del ciclismo comprendidos por autores que estén inversos en la disciplina.

La práctica del ciclismo es un deporte de bastante gasto energético, por lo que el niño al practicarlo deberá tener noción sobre lo fundamental de este deporte. Se emplea para el desarrollo de la practica método teóricos y empíricos.

LOGROS

Durante el tiempo que los ciclistas participen en la escuela de formación deportiva de ciclismo, al finalizar el periodo de practica el deportista obtendrá los siguientes aspectos:

- Conocimiento básico sobre el manejo y cuidado de la practica del ciclismo.
- Aprende la importancia de participar en competencias deportivas como medio de recreación y buen uso del tiempo libre.
- Reconoce las diferentes partes de la bicicleta, sus funciones y respectivos mantenimientos.
- Fortalece diferentes valores durante el periodo de formación.

NIVEL II FUNDAMENTACIÓN

Estará conformado por el deportista es las edades de 10 a 13 años, enfocando a los participantes en el conocimiento y la familiarización con todo lo referente al

deporte y a su herramienta fundamental como es la bicicleta y el buen uso de esta y su respectivo mantenimiento y cuidado.

OBJETIVO GENERAL CATEGORÍA FUNDAMENTACIÓN

Formar a los deportistas en actitudes, valores y normas a través de la práctica ciclista (compañerismo, cooperación, respeto, cuidado de herramientas, disciplina e igualdad de género).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS CATEGORÍA DE FUNDAMENTACIÓN

Mediante prácticas deportivas de la escuela de formación deportiva de ciclismo, se busca desarrollar habilidades motrices y psicológicas del deportista como:

- Aprendes a desplazarse en el medio con seguridad y autonomía.
- Incrementar la velocidad de desplazamiento en las ocasiones que así lo requieran.
- Aumentar la resistencia cardio – respiratoria
- Mejora de la flexibilidad en las distintas articulaciones.
- Favoreces la cooperación entre iguales en los diferentes juegos y ejercicios.
- Adquirir técnicas y habilidades inherentes con respecto a esta diciplina.

UNIDADES TEMÁTICAS MEDIDAS POR EL DEPORTE

- Psico-social.
- Técnico.
- Físico.

CONTENIDOS

Comprender los principios que rigen de forma generar la nutrición deportiva. Familiarizarse en el uso de los elementos básicos para la medición y el control del entrenamiento sobre la bicicleta:

- Dominio de las habilidades técnicas colectivas y técnicas individuales en la bicicleta.
- Análisis de la competición del contexto de ciclismo.
- Desarrollo de las practicas, con ruta para un mejor desarrollo de coordinación y habilidad.

METODOLOGÍA

El en apartado teórico en clases presenciales con seguimiento del contenido de escuela de formación deportiva de ciclismo, a partir de apuntes facilitados a los deportistas. El uso del casco será de uso obligatorio por temas de seguridad, el

uso de la bicicleta en las carreteras y el desarrollo de técnicas complejas más contenido tácticos y estratégicos.

LOGROS

Durante el tiempo que los ciclistas participen en la escuela de formación deportiva de ciclismo, al finalizar el periodo de practica el deportista obtendrá los siguientes aspectos:

- Conocimiento básico sobre el manejo y cuidado de la practica del ciclismo.
- Aprende la importancia de participar en competencias deportivas como medio de recreación y buen uso del tiempo libre.
- Reconoce las diferentes partes de la bicicleta, sus funciones y respectivos mantenimientos.
- Fortalece diferentes valores durante el periodo de formación.

NIVEL III PERFECCIONAMIENTO

Estará conformado por el deportista es las edades de 14 a 17 años, enfocando a los participantes en el conocimiento y la familiarización con todo lo referente al deporte y a su herramienta fundamental como es la bicicleta y el buen uso de esta y su respectivo mantenimiento y cuidado.

OBJETIVO GENERAL CATEGORÍA FUNDAMENTACIÓN

Formar a los deportistas en actitudes, valores y normas a través de la práctica ciclista (compañerismo, cooperación, respeto, cuidado de herramientas, disciplina e igualdad de género).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS CATEGORÍA DE FUNDAMENTACIÓN

Mediante prácticas deportivas de la escuela de formación deportiva de ciclismo, se busca desarrollar habilidades motrices y psicológicas del deportista como:

- Fortalecer las relaciones grupales.
- Adquisición y desarrollo de la fuerza de la fuerza y resistencia muscular.
- Conseguir una mejora del tono muscular.
- Hacer del medio donde se practica las sesiones de entrenamiento un lugar motivador, fuente de refuerzos positivos donde desarrollen habilidades motrices.
- Que el ciclista se vea a si mismo capaz de realizar los ejercicios adaptados a sus características y con la capacidad de ayudar a otros a conseguir objetivos similares

UNIDADES TEMÁTICAS MEDIDAS POR EL DEPORTE

- Psico-social.
- Técnico.
- Físico.

CONTENIDOS

Comprender los principios que rigen de forma generar la nutrición deportiva. Familiarizarse en el uso de los elementos básicos para la medición y el control del entrenamiento sobre la bicicleta:

- Dominio de las habilidades técnicas colectivas y técnicas individuales en la bicicleta.
- Análisis de la competición del contexto de ciclismo.
- Desarrollo de las practicas, con ruta para un mejor desarrollo de coordinación y habilidad.

METODOLOGÍA

El en apartado teórico en clases presenciales con seguimiento del contenido de escuela de formación deportiva de ciclismo, a partir de apuntes facilitados a los deportistas. El uso del casco será de uso obligatorio por temas de seguridad, el uso de la bicicleta en las carreteras y el desarrollo de técnicas complejas más contenido tácticos y estratégicos.

LOGROS

Durante el tiempo que los ciclistas participen en la escuela de formación deportiva de ciclismo, al finalizar el periodo de practica el deportista obtendrá los siguientes aspectos:

- Conocimiento básico sobre el manejo y cuidado de la practica del ciclismo.
- Aprende la importancia de participar en competencias deportivas como medio de recreación y buen uso del tiempo libre.
- Reconoce las diferentes partes de la bicicleta, sus funciones y respectivos mantenimientos.
- Fortalece diferentes valores durante el periodo de formación.

10. TEMAS Y CONTENIDOS

Correcta postura

Es fundamental para una postura correcta, sea cual sea el tipo de bicicleta. La norma básica es que, montados en la bici y con el pedal abajo, la pierna esté prácticamente estirada. Generalmente, el manillar es el único elemento regulable

de las bicis de servicios públicos. Conviene adaptarlo a nuestra talla antes de cualquier uso.

Trayecto

Estudia cuál es el mejor trayecto: intenta coger alternativas seguras como carriles bici o zonas con menos tráfico. Recuerda que hay veces que la ruta más corta no

es la más recomendable. Como norma general, las calles paralelas a las grandes vías de circulación te ofrecen la forma más segura de llegar a tu destino.

Vestuario

Cuál es la mejor ropa para hacer el trayecto del trabajo en bici: Mientras que la ropa para montar en bici suele ser muy pegada al cuerpo pare evitar que el viento ralentice nuestro avance, en este caso es todo lo contrario. Tanto la postura erguida, como una ropa más holgada juegan a nuestro favor. Puedes utilizar una camiseta transpirable que se ajuste al cuerpo y evite que el sudor pase a tu ropa limpia. También es recomendable llevar elementos reflectantes o colores flúor.

Frenado

Frenar es uno de los gestos más instintivos que existen, ya que permite controlar nuestra bicicleta y detener su marcha. La eficacia del frenado en nuestra bicicleta está condicionada por dos factores principales:

- La calidad del freno mecánico o hidráulico
- La habilidad del ciclista Elementos de protección

Casco: l casco es al ciclista como el cinturón de seguridad al automovilista. Sin importar que esté o no reglamentado su, intentamos que el ciclista comprenda que es por su seguridad, por su salud, que tiene que usarlo. Nos gustaría que cada vez más ciclistas tomen conciencia de que el casco les puede salvar la vida, aun circulando a baja velocidad.

Chaleco reflectivo: al circular en bici, tu cuerpo es lo más visible para un automovilista, por lo que llevar un chaleco o una banda refractivos, harán que seas visible a mucha distancia, permitiendo que el automovilista pueda maniobrar con anticipación de ese modo. De noche, los chalecos y las bandas son fundamentales si quiere ser visto a distancia.

Gafas: son protectores ideales al circular en bici, ya que evitan que el viento, el polvo y otros elementos tomen contacto con tus ojos, y de ese modo no tengas que refregarte mientras manejas, o pierdas campo de visión por lagrimeo. Además de ello a la circular de día contra el sol reducen sustancialmente su efecto en la vista, mejorando la visión. Para la noche, existen anteojos con color amarillo en los

lentes, que por lo contrario a lo que sucede de día, aumentan la luminosidad que percibe el ojo, mejorando notablemente la visión del ciclista, es por eso por lo que existen anteojos con lentes intercambiables para el día y la noche.

Luces: tal como sucede en los automóviles, las bicis deben llevar una luz blanca delantera y una luz roja trasera, además de un ojo de gato trasero, como precaución de quedarse sin energía en su luz trasera (principal). El motivo de que el ciclista use
luces es porque todos los demás podrán verlo, entendiendo además en qué sentido circula.

11. METODOLOGIA DEL TRABAJO

1. Reunión Inicial con la población interesada: permite explorar las necesidades y preferencias de la población la cual será el objeto de estudio, con el objetivo de observar la viabilidad del proyecto en el municipio. De acuerdo con la cantidad de población inscrita se dará inicio al diseño del plan de entrenamiento.
2. Diario de campo: Es uno de los instrumentos implementados en esta propuesta que permite evidenciar la experiencia de cada sesión de entrenamiento para así dar cuenta de las debilidades, fortalezas, amenazas y aspectos a mejorar en cada plan de clase, con el objetivo de observar si se está realizando un buen proceso para que sustente la viabilidad del proyecto.
3. Plan de Entrenamiento: Se tienen previstas las siguientes sesiones de entrenamientos para las diferentes categorías donde de acuerdo con cada una se harán trabajos diferenciados así:

DÍA CATEGORÍA HORA CAMPO DEPORTIVO

DÍA	**CATEGORÍA**	**HORA**	**CAMPO DEPORTIVO**
LUNES	Iniciación de 6 a 9años Fundamentación de 10-13 años	2:00 pm a 3:30 pm 3:30 pm a 5:30 pm	COLISEO
MIÉRCOLES	Fundamentación de 10 a 13 años Perfeccionamiento de 14-17 años	2:00 pm a 4:00 pm 4:00 pm a 6:00 pm	COLISEO
JUEVES	Iniciación de 9 a 12 años Perfeccionamiento de 14-17 años	2:00 pm a 3:30 pm 4:00 pm a 6:00 pm	COLISEO

METAS

- Mejorar las capacidades deportivas de los jóvenes del municipio de Gama
- Enfocarlos en los buenos hábitos que tiene el deporte
- Inculcar por medio del deporte diferentes valores como (respeto, amabilidad, responsabilidad) entre otros
- Guiar a los deportistas por un buen uso de nuestros campos deportivos
- Crear deportistas de alto nivel competitivo

12. CONTROL DE SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Para el control de seguimiento y evaluación, se tendrá en cuenta la siguiente escala de evaluación técnica por contenidos:

- El deportista tiene conocimiento básico sobre el ciclismo (1 a 10 puntos)
- El ciclista esta capacidad de armar su herramienta como es la bicicleta (1 a 10 puntos)
- El participante supera la ruta definida por el entrenador en el tiempo establecido (1 a 10 puntos)
- El ciclista practica técnicas obtenidas durante las secciones de entrenamiento (1 a 10 puntos)

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Omar Oswaldo Hormaza Bejarano C.C 1069283039
FORMADOR DE CICLISMO GAMA CUNDINAMARCA

MALLA CURRICULAR CATEGORIA INICIACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA CICLISMO

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
CICLISMO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Mantenerse en movimiento con diferentes velocidades
						RITMO	Buen manejo de del movimento cambiando de velocidad constantemente
						EQUILIBRIO	Conserva la oposición corporal en movimiento
						ORIENTACION	Mantiene la posición corporal mientras esta en movimiento
						DIFERENCIACION	Obtiene excelente eficacia en el movimiento
						REACCIÓN	Responde rápidamente ha diferentes acciones en movimiento
						ADAPTACIÓN	Aplica adecuadamente movimientos en acciones espontaneas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Obtiene una buena postura al realizar esta acción
						CORRER	Realiza buna sincronización de piernas y brazos
						SALTAR	Empeña flexibilidad y fuerza al realizar este movimiento
						ATRAPAR	Establece coordinación en movimientos (pies - manos, ojo - manos)
						RODAR	Realiza desplazamientos corporales sobre su eje vetical u horizontal
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	Realiza movimientos de fuerza contra un objeto inamovible
						DINAMICA	Hace movimientos en piernas y manos que generan tención Por un determinado tiempo
						EXPLOSIVA	Despliega movimiento que forzar una tención Muscular en poco tiempo
				2	RESISTENCIA	Aeróbica	Mantener una intensidad alta de ejercicio físico durante un largo periodo de tiempo
						Anaeróbica	Sostiene el esfuerzo de intensidad máxima con el mayor tiempo posible
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	Ejecuta movimientos rápidos mejorando su coordinación
						DESPLAZAMIENTO	Se desplaza rápidamente en distancias cortas
				4	FLEXIBILIDAD	ESTÁTICA	Realiza elongación de músculos mediante estiramientos simples
						DINÁMICA	Ejecuta movimientos repetitivos para un máximo estiramiento de articulaciones
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIÓN	ESTÁTICA	desarrolla perfecta postura corporal al momento de montar bicicleta
						MOVIMIENTO	Realiza buena posición durante la movilidad de la bicicleta
				2	TRABAJO EN EQUIPO	LIDERAZGO	Orienta y ayuda en el desarrollo de la practica
						COMPAÑERISMO	Crea vinculos de carisma, empatia, amistad y humildad
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	NACIONAL	Comprender sobre la importancia del ciclismo en nuestro pais, departamento y municipio
						INTERNACIONAL	Conocer cómo se creó, donde se creó y cuando se crea el ciclismo a nivel mundial
				2	REGLAMENTACION	CICLISMO DE RUTA	1) Circular siempre hacia el extremo derecho de la carretera. 2) siempre pasar a los otros ciclistas por la izquierda 3) Levante la mano en caso de que usted necesita cualquier tipo de asistencia. 4) abstenerse de usar auriculares o dispositivos de reproducción de música 5) siempre usar el casco
						CICLISMO DE PISTA	1) El ciclista no puede tocar la costa azul en cualquier en ningún caso, excepto si es involuntario 2) El ciclista no puede transportar accesorios adicionales, como botellas, alimentos, etc. 3) La comunicación directa con atletas es hecha por radio. 4) Para la protección de todos los ciclistas, el número dentro de la pista tiene que ser limitado. 5) Hasta 20 corredores en la pista de 200 m y solo 15 equipos. 6) Hasta 24 corredores en una pista de 250 m y un máximo de 18 equipos 7) Hasta 36 corredores en la pista 333,33 m y puede haber hasta 20 equipos.
						CICLISMO DE BMX	1) Ninguna persona podrá montar o entrenar si no son pilotos con la licencia oficial. 2) Los pasajeros deben estar preparados para competir cuando se les llama. 3) El juez de la carrera es sin duda tiene la última palabra sobre el resultado. 4) Cuando un competidor por primera vez no se presentó para la competición, que están marcados con una «CR», que es comparable a la final del evento. 5) Los Riders no pueden de ninguna manera empujar sus bicicletas a través de la línea de meta (En caso de hacerlo, quedaran descalificados). 6) La bicicleta debe ser de 20 pulgadas.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	ÉTICA DEPORTIVA	capaz de desarrollar un espacio de convivencia apropiado
						ACEPTACION GRUPAL	un buen comportamiento espacios agradables para todos los integrantes del grupo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	se manifiesta ante el docente y sus compañeros de manera respetuosa
						EQUIDAD	identifica sus condiciones de igualdad y ayuda a mejorar las condiciones de los demás
						COMPANERISMO	prevé al grupo de liderazgo
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la importancia del un buen habitado de higiene Para desarrollar una excelente apariencia física
						ALIMENTACIÓN	Distingue la importancia de una buena alimentación para el buen Desarrollo físico y mental
						PRESENTACION PERSONAL	Comprende la importancia de siempre de estar siempre bien vestido y aseado en la vida cotidiana
						DESCANSO Y SUEÑO	Dar a conocer la importancia de que el cuerpo necesita descanso y la importancia del sueño, tanto para nuestra mente como para nuestro cuerpo
						EJERCICIO FISICO	Conoce la importancia de la práctica del ejercicio físico para Un mejoramiento de habilidades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	mejora su autoestima y sus comportamientos en los entrenamientos como también lo aplica para lograr el éxito en lo que se proponga.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	comprende que el esfuerzo y el trabajo duro son los motores del crecimiento personal.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Entiende la importancia de desarrollar estas habilidades para Una mejor participación en la practica
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Comprende la importancia de tener un buen comportamiento deportivo En la practica
CICLISMO		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	LA LLEVA	Desarrolla compañerismo con los demás deportistas
						CUENTO COMPARTIDO	Mejora su capacidad de imaginacion y creatividad
						ESPALDAS PEGADAS	Fortalece las confianza con sus compañeros
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA GOLOSA	Aprende el valor de la honestidad
						SALTAR LA CUERDA	Aumenta la fuerza física
						LA GALLINA CIEGA	Mejora la confianza
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	FLEXIONES DE CODOS FLEXIONES RODILLAS SENTADILLAS	FORTELECE HABILIDADES FISICAS
						LANZAR Y SOSTENER LA BOMBA SALTOS CON UN SOLO PIEINFLAR UNA BOMBA	FORTELECE HABILIDADES DE COORDINACIÓN
						SALTOS SIN IMPULSO ABDOMINALES SALTO CONTUNUO LLEVANDO LAS RODILLAS AL PECHO.	FORTELECE HABILIDADES MOTRICES
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	CONTROL DE MANEJO DE LA BICICLETA	desarrolla sus habilidades en el ciclismo

FECHA DE ENTREGA	2/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Omar Oswaldo Hormaza Bejarano
MUNICIPIO	GAMA

MALLA CURRICULAR CATEGORIA FUNDAMENTACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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
CICLISMO	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Mantenerse en movimiento con diferentes velocidades
						RITMO	Buen manejo de del movimento cambiando de velocidad constantemente
						EQUILIBRIO	Conserva la oposición corporal en movimiento
						ORIENTACION	Mantiene la posición corporal mientras esta en movimiento
						DIFERENCIACION	Obtiene excelente eficacia en el movimiento
						REACCIÓN	Responde rápidamente ha diferentes acciones en movimiento
						ADAPTACIÓN	Aplica adecuadamente movimientos en acciones espontaneas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Obtiene una buena postura al realizar esta acción
						CORRER	Realiza buna sincronización de piernas y brazos
						SALTAR	Empela flexibilidad y fuerza al realizar este movimiento
						ATRAPAR	Establece coordinación en movimientos (pies - manos, ojo - manos)
						RODAR	Realiza desplazamientos corporales sobre su eje vetical u horizontal
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	Realiza movimientos de fuerza contra un objeto inamovible
						DINAMICA	Hace movimientos en piernas y manos que generan tención Por un determinado tiempo
						EXPLOSIVA	Despliega movimiento que forzar una tención Muscular en poco tiempo
				2	RESISTENCIA	Aeróbica	Mantener una intensidad alta de ejercicio físico durante un largo periodo de tiempo
						Anaeróbica	Sostiene el esfuerzo de intensidad máxima con el mayor tiempo posible
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	Ejecuta movimientos rápidos mejorando su coordinación
						DESPLAZAMIENTO	Se desplaza rápidamente en distancias cortas
				4	FLEXIBILIDAD	ESTÁTICA	Realiza elongación de músculos mediante estiramientos simples
						DINÁMICA	Ejecuta movimientos repetitivos para un máximo estiramiento de articulaciones
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIÓN	ESTÁTICA	desarrolla perfecta postura corporal al momento de montar bicicleta
						MOVIMIENTO	Realiza buena posición durante la movilidad de la bicicleta
				2	FRENAR	SENDERO DESTAPADO	Aprende la diferencia de frenar en distintos terrenos Como terreno seco, terreno mojado
						DIFERENCIACION	Aprende a identificar cual es el freno delantero y cual el trasero Y en momento se aplica cada uno de estos
				3	ASENSOS	ASENSO Y DESCENSOS	obtiene el conocimiento sobre la postura corporal que debe aplicar en este movimiento
				4	CURVAS	EN MOVIMIENTO	Realiza el movimiento adecuado para ejecutar bien esta acción
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	NACIONAL	Comprender sobre la importancia del ciclismo en nuestro país, departamento y municipio
						INTERNACIONAL	Conocer cómo se creó, donde se creó y cuando se crea el ciclismo a nivel mundial
				2	REGLAMENTACION	CICLISMO DE RUTA	APRENDE LAS REGLAS 1) Circular siempre hacia el extremo derecho de la carretera. 2) siempre pasar a los otros ciclistas por la izquierda 3) Levante la mano en caso de que usted necesita cualquier tipo de asistencia. 4) abstenerse de usar auriculares o dispositivos de reproducción de música 5) siempre usar el casco
						CICLISMO DE PISTA	APRENDE LAS REGLAS 1) El ciclista no puede tocar la costa azul en cualquier en ningún caso, excepto si es involuntario 2) El ciclista no puede transportar accesorios adicionales, como botellas, alimentos, etc. 3) La comunicación directa con atletas es hecha por radio. 4) Para la protección de todos los ciclistas, el número dentro de la pista tiene que ser limitado. 5) Hasta 20 corredores en la pista de 200 m y solo 15 equipos. 6) Hasta 24 corredores en una pista de 250 m y un máximo de 18 equipos. 7) Hasta 36 corredores en la pista 333,33 m y puede haber hasta 20 equipos.
						CICLISMO DE BMX	APRENDE LAS REGLAS 1) Ninguna persona podrá montar o entrenar si no son pilotos con la licencia oficial. 2) Los pasajeros deben estar preparados para competir cuando se les llama. 3) El juez de la carrera es sin duda tiene la última palabra sobre el resultado. 4) Cuando un competidor por primera vez no se presentó para la competición, que están marcados con una «CR», que es comparable a la final del evento. 5) Los Riders no pueden de ninguna manera empujar sus bicicletas a través de la línea de meta (En caso de hacerlo, quedaran descalificados). 6) La bicicleta debe ser de 20 pulgadas.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	ETICA DEPORTIVA	capaz de desarrollar un espacio de convivencia apropiado
						ACEPTACION GRUPAL	un buen comportamiento espacios agradables para todos los integrantes del grupo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	se manifiesta ante el docente y sus compañeros de manera respetuosa
						EQUIDAD	identifica sus condiciones de igualdad y ayuda a mejorar las condiciones de los demás
						COMPANERISMO	prevé al grupo de liderazgo
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la importancia del un buen habitado de higiene Para desarrollar una excelente apariencia física
						ALIMENTACIÓN	Distingue la importancia de una buena alimentación para el buen Desarrollo físico y mental
						PRESENTACION PERSONAL	Comprende la importancia de siempre de estar siempre Bien vestido y aseado en la vida cotidiana
						DESCANSO Y SUEÑO	Dar a conocer la importancia de que el cuerpo necesita descanso y la importancia del sueño, tanto para nuestra mente como para nuestro cuerpo
						EJERCICIO FISICO	Conoce la importancia de la práctica del ejercicio físico para Un mejoramiento de habilidades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	mejora su autoestima y sus comportamientos en los entrenamientos como también lo aplica para lograr el éxito en lo que se proponga.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	comprende que el esfuerzo y el trabajo duro son los motores del crecimiento personal.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Entiende la importancia de desarrollar estas habilidades para Una mejor participación en la practica
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Comprende la importancia de tener un buen comportamiento deportivo En la practica
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	LA LLEVA	Desarrolla compañerismo cos los demás deportistas
						CUENTO COMPARTIDO	Mejora su capacidad de imaginacion y creatividad
						ESPALDAS PEGADAS	Fortalece las confianza con sus compañeros
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA GOLOSA	Aprende el valor de la honestidad
						SALTAR LA CUERDA	Aumenta la fuerza física
						LA GALLINA CIEGA	Mejora la confianza
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	FLEXIONES DE CODOS FLEXIONES RODILLAS SENTADILLAS	FORTELECE HABILIDADES FISICAS
						LANZAR Y SOSTENER LA BOMBA SALTOS CON UN SOLO PIEINFLAR UNA BOMBA	FORTELECE HABILIDADES DE COORDINACIÓN
						SALTOS SIN IMPULSO ABDOMINALES SALTO CONTUNUO LLEVANDO LAS RODILLAS AL PECHO	FORTELECE HABILIDADES MOTRICES
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	CONTROL DE MANEJO DE LA BICICLETA	desarrolla sus habilidades en el ciclismo

FECHA DE ENTREGA	2/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOSDEL	Omar Oswaldo Horm aza Bejaran

MALLA CURRICULAR CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS
CICLISMO	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO
						RITMO
						EQUILIBRIO
						ORIENTACION
						DIFERENCIACION
						REACCIÓN
						ADAPTACION
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR
						CORRER
						SALTAR
						ATRAPAR
						RODAR
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTÁTICA
						DINAMICA
						EXPLOSIVA
				2	RESISTENCIA	Aeróbica
						Anaeróbica
				3	VELOCIDAD	REACCION
						DESPLAZAMIENTO
				4	FLEXIBILIDAD	ESTÁTICA
						DINÁMICA
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIÓN	ESTÁTICA
						MOVIMIENTO
				2	FRENAR	SENDERO DESTAPADO
						DIFERENCIACION
				3	ASENSOS	ASENSO Y DESCENSOS
				4	CURVAS	EN MOVIMIENTO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	NACIONAL
						INTERNACIONAL
				2	REGLAMENTACION	CICLISMO DE RUTA
						CICLISMO DE PISTA
						CICLISMO DE BMX
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	ETICA DEPORTIVA
						ACEPTACION GRUPAL
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO
						EQUIDAD
						COMPANERISMO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL
						ALIMENTACIÓN
						PRESENTACION PERSONAL
						DESCANSO Y SUEÑO
						EJERCICIO FISICO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN
						CONVIVENCIA DEPORTIVA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	LA LLEVA
						CUENTO COMPARTIDO
						ESPALDAS PEGADAS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA GOLOSA
						SALTAR LA CUERDA
						LA GALLINA CIEGA
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	FLEXIONES DE CODOS FLEXIONES RODILLAS SENTADILLAS
						LANZAR Y SOSTENER LA BOMBA SALT CON UN SOLO PIEINFLAR UNA BOMB
						SALTOS SIN IMPULSO ABDOMINALE SALTO CONTUNUO LLEVANDO LAS RODILLAS AL PECHO
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	CONTROL DE MANEJO DE LA BICICLETA

FECHA DE ENTREGA	27/07/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Omar Oswaldo Hormaza Bejarano
MUNICIPIO	GAMA

PRUEBAS DE EVALUACION DE ENTRADA

PRUEBA ANTROPOMÉTRICAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS		EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
					KG				CMS.				CMS.				CMS.			
					MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
					#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1069283534	Beltran Vela	Tomas Gabril	8	23		:	11,5	1,24		:	0,62	65		:	32,5	54		:	27
2	1069283035	Beltran Vela	Martin Daniel	11	30		:	15	1,39		:	0,695	72		:	36	59		:	29,5
3	1074510214	Beltran Urrea	Dilan Estiven	13	33		:	16,5	1,43		:	0,715	53		:	26,5	61		:	30,5
4	1076252274	Vergara Rodriguez	Santiago	8	24		:	12	1,19		:	0,595	79		:	39,5	58		:	29
5	1078865614	Bejarano Beltran	Marlon Santiago	10	25		:	12,5	1, 27		:	#¡VALOR!	73		:	36,5	50		:	25
6	1081478954	Martinez Beltran	Mauren Yulieth	8	31		:	15,5	1,3		:	0,65	75,3		:	37,65	64		:	32
7	1084092294	Beltran Gomez	Joel Emanuel	7	25		:	12,5	1,17		:	0,585	77,6		:	38,8	50		:	25
8	1086705634	Guitierrez Mancilla	Elkin Santiago	11	28		:	14	1,36		:	0,68	79,9		:	39,95	55		:	27,5
9	1028700796	Bejarano Beltran	Maicol Estiven	10	30		:	15	1,36		:	0,68	82,2		:	41,1	59		:	29,5
10	1069282654	Cardenas Beltran	Santiago	11	33		:	16,5	1,41		:	0,705	84,5		:	42,25	61		:	30,5
11	1003874653	Mora Sarminto	Jefferson Esteban	11	26		:	13	1,33		:	0,665	86,8		:	43,4	52		:	26
12	1069282412	caicedo hormaza	sebastian	11	35		:	17,5	1,37		:	0,685	89,1		:	44,55	70		:	35
13	1013008377	Urrego Babativa	Juan Esteban	11	31		:	15,5	1,36		:	0,68	91,4		:	45,7	67		:	33,5
14	1069282458	Garcia Beltran	Oscar Daniel	14	39		:	19,5	1,52		:	0,76	93,7		:	46,85	71		:	35,5
15	1069282537	Lopez Beltran	lehiner Duvan	13	32		:	16	1,33		:	0,665	96		:	48	52		:	26
16	1031821755	Hormaza Guzman	Camilo Andres	12	34		:	17	1,42		:	0,71	98,3		:	49,15	55		:	27,5
17	1069282403	Beltran Ortiz	Javier Alejandro	14	64		:	32	17,1		:	8,55	101		:	50,3	83		:	41,5
18	1069282398	hormaza garcia	santiago	14	49		:	24,5	1,62		:	0,81	103		:	51,45	72		:	36
19	1069282409	Rodriguez Leon	Yimmy Alejandro	14	51		:	25,5	1,6		:	0,8	105		:	52,6	70		:	35
20	1029990106	Urrea Rodriguez	Andres Santiago	13	46		:	23	1, 57		:	#¡VALOR!	108		:	53,75	68		:	34
21	1034286052	Ruiz Bautista	Sol Milena	15	46,5		:	23,25	1,54		:	0,77	110		:	54,9	55		:	27,5
22	1031542145	Hormaza Bejarano	David Alejandro	13	32,8		:	16,4	1, 42		:	#¡VALOR!	112		:	56,05	55		:	27,5
23	1069282278	Martinez Bejarano	Brayan Alejandro	15	46,8		:	23,4	1,56		:	0,78	114		:	57,2	71		:	35,5
24	1069282377	Beltran Mora	Lizeth Andrea	14	51,2		:	25,6	1,54		:	0,77	117		:	58,35	65		:	32,5
25	1073156592	Garavito Garcia	Luisa Fernanda	15	57,9		:	28,95	1,61		:	0,805	119		:	59,5	70		:	35
26	1003234743	Barreto Mora	Erick Joseph	12	32		:	16			:	0	121		:	60,65			:	0

TEST NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS		EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
				1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Beltran Vela	Tomas Gabril	8	4,54	0	2,27	100	3	90	89	93	91	92	12	16	14	80	18	60
2	Beltran Vela	Martin Daniel	9	4,46	0	2,23	100	3	90	95	97	96	96,5	14	16	15	80	17	70
3	Beltran Urrea	Dilan Estiven	9	4,25	0	2,13	100	2,5	90	94	97	95,5	96,25	13	15	14	80	18	60
4	Vergara Rodriguez	Santiago	8	4,67	0	2,34	90	2	100	85	89	87	88	17	19	18	60	18	60
5	Bejarano Beltran	Marlon Santiago	7	4,5	0	2,25	100	3	90	74	77	75,5	76,25	16	18	17	70	19	60
6	Martinez Beltran	Mauren Yulieth	8	4,46	0	2,23	100	1	100	82	85	83,5	84,25	17	19	18	60	18	60
7	Beltran Gomez	Joel Emanuel	7	4,58	0	2,29	90	2	100	73	76	74,5	75,25	19	22	20,5	50	19	60
8	Guitierrez Mancilla	Elkin Santiago	9	4,42	0	2,21	100	3	90	83	84	83,5	83,75	13	16	14,5	80	19	60
9	Bejarano Beltran	Maicol Estiven	8	4,86	0	2,43	90	2	100	81	83	82	82,5	16	17	16,5	70	17	70
10	Cardenas Beltran	Santiago	6	4,01	0	2,01	100	3	90	65	66	65,5	65,75	19	23	21	50	19	60
11	Bejarano Lopez	Emily	9	4,89	0	2,45	90	3	90	79	88	83,5	85,75	12	14	13	90	16	70
12	Leon Leon	Angy	7	6,03	0	3,02	90	2	100	87	74	80,5	77,25	16	20	18	60	18	60
13	Beltran Beltran	Paula Valentina	6	6,69	0	3,35	60	1	100	77	78	77,5	77,75	14	17	15,5	70	19	60

TEST NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS		EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
				1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	caicedo hormaza	sebastian	11	3,7	3,4	3,55	FALSO	8	90	1,26	1,28	16	70	0	0	0	100	0	100
3	Urrego Bobativa	Juan Esteban	11	3,5	3,2	3,35	FALSO	5	100	1,21	1,23	17	70	0	0	0	100	0	100
4	Garcia Beltran	Oscar Daniel	13	3,3	3,1	3,20	50	6	90	1,32	1,33	10	90	0	0	0	100	0	100
5	Lopez Beltran	lehiner Duvan	13	3,2	3,5	3,35	FALSO	9	90	1,32	1,34	9	90	0	0	0	100	0	100
6	Hormaza Guzman	Camilo Andres	12	3,6	3,3	3,45	FALSO	6	90	1,26	1,28	18	60	0	0	0	100	0	100
7	Beltran Ortiz	Javier Alejandro	13	3,4	3,5	3,45	FALSO	9	90	1,33	1,34	10	90	0	0	0	100	0	100
8	hormaza garcia	santiago	13	3,6	3,1	3,35	FALSO	8	90	1,32	1,33	8	90	0	0	0	100	0	100
9	Rodriguez Leon	Yimmy Alejandro	13	3,2	3,2	3,20	50	9	90	1,31	1,32	10	90	0	0	0	100	0	100
10	Urrea Rodriguez	Andres Santiago	13	3,4	3,4	3,40	FALSO	8	90	1,31	1,32	11	90	0	0	0	100	0	100
11	Ruiz Bautista	Sol Milena	12	3,7	3,1	3,40	FALSO	7	90	1,28	1,29	18	60	0	0	0	100	0	100
12	Hormaza Bejarano	David Alejandro	13	3,3	3,7	3,50	FALSO	9	90	1,33	1,35	11	90	0	0	0	100	0	100
13	Martinez Bejarano	Brayan Alejandro	12	3,9	4,1	4,00	FALSO	6	90	1,31	1,32	19	60	0	0	0	100	0	100
14	Beltran Mora	Lizeth Andrea	11	4,3	4,2	4,25	FALSO	6	90	1,24	1,25	18	60	0	0	0	100	0	100
15	Garavito Garcia	Luisa Fernanda	13	4,4	3,6	4,00	FALSO	7	90	1,32	1,33	10	90	0	0	0	100	0	100
16	Barreto Mora	Erick Joseph	12	3,8	3,2	3,50	FALSO	6	90	1,22	1,24	17	70	0	0	0	100	0	100
17	Cardenas Hormaza	Javier enrique	13	3,4	4,5	3,95	FALSO	8	90	1,31	1,32	10	90	0	0	0	100	0	100
18	**Beltran Rojas**	Mauricio Andres	12	4,5	3,4	3,95	FALSO	6	90	1,27	1,28	18	60	0	0	0	100	0	100

TEST NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS		EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
				1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Martinez Colorado	Adriana	15	2,81	2,78	2,80	40	38	40	180	178	179	178,5	9	9	9	90	7,89	90
3	Mora Sarminto	Eduar Ferney	14	2,87	2,71	2,79	40	39	40	180	178	179	178,5	8	9	8,5	90	6,55	100
4	Linares Romero	Astrid	13	2,9	2,61	2,76	40	37	40	178	174	176	175	10	9	9,5	90	8,67	90
5	Urrea Garcia	Breydi	16	2,79	2,67	2,73	50	36	40	174	170	172	171	9	8	8,5	90	8,45	90
6	Beltran Beltran	Dana Carolina	15	2,89	2,56	2,73	50	40	40	176	172	174	173	11	19	15	60	9,2	90
7	Lopez Beltran	Nayelli	15	2,87	2,48	2,68	50	53	70	175	171	173	172	10	7	8,5	90	8,67	90
8	Ruiz Bautista	SOL	15	2,78	2,43	2,61	60	45	60	165	161	163	162	9	11	10	90	9,43	90
9	Beltran Bermudez	YESIK	15	2,54	2,59	2,57	70	32	40	154	150	152	151	13	9	11	80	9,55	90
10	Beltran Romero	OSCAR DANIEL	14	2,78	2,72	2,75	40	38	40	166	161	163,5	162,25	10	9	9,5	90	8,52	90
11	PEÑA Bejarano	CAMILO	15	2,86	2,77	2,82	FALSO	39	40	170	167	168,5	167,75	11	17	14	70	9,42	90
12	Mendez Mendez	ESTEBAN	15	2,96	2,15	2,56	70	32	40	163	161	162	161,5	15	17	16	60	9,1	90
13	Romero Romero	LAURA	14	2,32	2,1	2,21	90	42	50	182	189	185,5	187,25	8	14	11	80	8,91	90
14	Diaz Gomez	Andres	16	2,65	2,31	2,48	80	36	40	175	170	172,5	171,25	93	18	18	40	8,78	90
15	Garcia Romero	Nancy natalia	17	2,45	2,31	2,38	90	45	60	184	180	182	181	11	15	13	70	9,34	90
16	Bermudez Bejarano	Leonardo	15	2,89	2,48	2,69	50	38	40	189	170	179,5	174,75	16	14	15	60	7,12	100

PLAN MENSUAL AGOSTO INICIACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

LAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**GAMA**				
LUGAR:				COLICEO		**HORARI(** 2:00 A 4:00 P.M				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
CLASES				**SEMANA UNO**		**SEMANA DOS**	**SEMANA TRES**	**SEMANA CUATRO**	**SEMANA CINCO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO			X		X	X	
			RESPONSABILIDAD			X		X	X	
			COMPAÑERISMO				X			
			JUSTICIA	X		X	X	X	X	
			COOPERACION	X						
			LEALTAD	X		X	X	X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO			X	X			
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	X			X			
			OBEDIENCIA	X		X		X	X	
			AUTODISCIPLINA	X						
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	X	
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO	X			X			
			RECOMPENSA			X	X	X	X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X						
			MOVILIDAD ARTICULAR			X	X			
			CALENTAMIENTO	X		X		X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				X			
			RITMO			X		X	X	
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION			X	X	X	X	
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN	X			X			
			ADAPTACIÓN	X		X	X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD	X			X	X	X	
			RESISTENCIA	X			X	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS								
		ELEMENTOS TÁCTICOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X			X			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	X	X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS				X	X	X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	X	X	

FIRMA FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano

PLAN MENSUAL SEPTIEMBRE INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA



LAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**			**GAMA**					
LUGAR:				COLICEO			**HORARI(** 2:00 A 4:00 P.M					
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**		**FUNDAMENTACIÒN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
CLASES				**SEMANA UNO**			**SEMANA DOS**	**SEMANA TRES**		**SEMANA CUATRO**	**SEMANA CINCO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO				X			X	X	
			RESPONSABILIDAD				X			X	X	
			COMPAÑERISMO					X				
			JUSTICIA	X			X	X		X	X	
			COOPERACION	X								
			LEALTAD	X			X	X		X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO				X	X				
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	X				X				
			OBEDIENCIA	X			X			X	X	
			AUTODISCIPLINA	X								
			PARTICIPACIÓN	X			X			X	X	
			PERSEVERANCIA									
			AUTODOMINIO	X				X				
			RECOMPENSA				X	X		X	X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X								
			MOVILIDAD ARTICULAR				X	X				
			CALENTAMIENTO	X			X			X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					X				
			RITMO				X			X	X	
			EQUILIBRIO									
			ORIENTACION				X	X		X	X	
			DIFERENCIACION									
			REACCIÓN	X				X				
			ADAPTACIÓN	X			X	X		X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA									
			VELOCIDAD									
			FLEXIBILIDAD	X				X		X	X	
			RESISTENCIA	X				X		X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS										
		ELEMENTOS TACTICOS										
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X			X			X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X				X				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			X	X		X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					X		X	X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				X					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			X	X		X	X	

FIRMA FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano

PLAN MENSUAL OCTUBRE INICIACION



INDEPORTES CUNDINAMARCA

LAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**			**GAMA**				
LUGAR:				COLICEO			**HORARI(**2:00 A 4:00 P.M				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
CLASES				SEMANA UNO			SEMANA DOS	SEMANA TRES	SEMANA CUATRO	SEMANA CINCO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO				X		X	X	
			RESPONSABILIDAD				X		X	X	
			COMPAÑERISMO					X			
			JUSTICIA	X			X	X	X	X	
			COOPERACION	X							
			LEALTAD	X			X	X	X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO				X	X			
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	X				X			
			OBEDIENCIA	X			X		X	X	
			AUTODISCIPLINA	X							
			PARTICIPACIÓN	X			X		X	X	
			PERSEVERANCIA								
			AUTODOMINIO	X				X			
			RECOMPENSA				X	X	X	X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X							
			MOVILIDAD ARTICULAR				X	X			
			CALENTAMIENTO	X			X		X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					X			
			RITMO				X		X	X	
			EQUILIBRIO								
			ORIENTACION				X	X	X	X	
			DIFERENCIACION								
			REACCIÓN	X				X			
			ADAPTACIÓN	X			X	X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA								
			VELOCIDAD								
			FLEXIBILIDAD	X				X	X	X	
			RESISTENCIA	X				X	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS									
		ELEMENTOS TACTICOS									
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X			X		X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X				X			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			X	X	X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					X	X	X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			X	X	X	X	

FIRMA FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano

PLAN MENSUAL NOVIEMBRE INICIACION



INDEPORTES CUNDINAMARCA

LAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**GAMA**						
LUGAR:				COLICEO		**HORARI(** 2:00 A 4:00 P.M						
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**			**PERFECCIONAMIENTO**			
CLASES				**SEMANA UNO**		**SEMANA DOS**	**SEMANA TRES**		**SEMANA CUATRO**		**SEMANA CINCO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO			X			X		X	
			RESPONSABILIDAD			X			X		X	
			COMPAÑERISMO				X					
			JUSTICIA	X		X	X		X		X	
			COOPERACION	X								
			LEALTAD	X		X	X		X		X	
			TRABAJO EN EQUIPO			X	X					
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	X			X					
			OBEDIENCIA	X		X			X		X	
			AUTODISCIPLINA	X								
			PARTICIPACIÓN	X		X			X		X	
			PERSEVERANCIA									
			AUTODOMINIO	X			X					
			RECOMPENSA			X	X		X		X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X								
			MOVILIDAD ARTICULAR			X	X					
			CALENTAMIENTO	X		X			X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				X					
			RITMO			X			X		X	
			EQUILIBRIO									
			ORIENTACION			X	X		X		X	
			DIFERENCIACION									
			REACCIÓN	X			X					
			ADAPTACIÓN	X		X	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA									
			VELOCIDAD									
			FLEXIBILIDAD	X			X		X		X	
			RESISTENCIA	X			X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS										
		ELEMENTOS TACTICOS										
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X			X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X			X					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS				X		X		X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X						
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X		X		X	

FIRMA FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano

PLAN MENSUAL DICIEMBRE INICIACION



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**			**GAMA**					
LUGAR:				COLICEO			**HORARI(**2:00 A 4:00 P.M					
NIVEL				**INICIACIÓN**		**x**	**FUNDAMENTACIÒN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
CLASES				**SEMANA UNO**			**SEMANA DOS**	**SEMANA TRES**	**SEMANA CUATRO**	**SEMANA CINCO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO				X		X	X		
			RESPONSABILIDAD				X		X	X		
			COMPAÑERISMO					X				
			JUSTICIA	X			X	X	X	X		
			COOPERACION	X								
			LEALTAD	X			X	X	X	X		
			TRABAJO EN EQUIPO				X	X				
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	X				X				
			OBEDIENCIA	X			X		X	X		
			AUTODISCIPLINA	X								
			PARTICIPACIÓN	X			X		X	X		
			PERSEVERANCIA									
			AUTODOMINIO	X				X				
			RECOMPENSA				X	X	X	X		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X								
			MOVILIDAD ARTICULAR				X	X				
			CALENTAMIENTO	X			X		X	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					X				
			RITMO				X		X	X		
			EQUILIBRIO									
			ORIENTACION				X	X	X	X		
			DIFERENCIACION									
			REACCIÓN	X				X				
			ADAPTACIÓN	X			X	X	X	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA									
			VELOCIDAD									
			FLEXIBILIDAD	X				X	X	X		
			RESISTENCIA	X				X	X	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS										
		ELEMENTOS TACTICOS										
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						X	X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X			X		X	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X				X				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			X	X	X	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS					X	X	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				X					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			X	X	X	X		

FIRMA FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano

PLAN MENSUAL AGOSTO FUNDAMENTACION



+B58:Y110 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	AGOSTO	GAMA	
LUGAR:	COLICEO	HORARIO DE PRACTICA:	
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN X	PERFECCIONAMIENTO

CLASES				SEMANA UNO	SEMANA DOS	SEMANA CUATRO	SEMANA CINCO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO	X	X		
			RESPONSABILIDAD			X	X
			COMPAÑERISMO		X	X	X
			JUSTICIA	X	X	X	X
			COOPERACION		X	X	X
			LEALTAD	X	X		
			TRABAJO EN EQUIPO			X	X
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	X	X		
			OBEDIENCIA	X	X	X	X
			AUTODISCIPLINA		X		
			PARTICIPACIÓN	X		X	X
			PERSEVERANCIA		X	X	X
			AUTODOMINIO	X	X	X	X
			RECOMPENSA			X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR			X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO		X	X	X
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION		X	X	X
			REACCIÓN	X	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	X
			VELOCIDAD		X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA	X	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS					
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS			X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano

PLAN MENSUAL SEPTIEMBRE FUNDAMENTACION



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	**SEPTIEMBRE**	**GAMA**	
LUGAR:	COLICEO	**HORARIO DE PRACTICA:**	
NIVEL	**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN X**	**PERFECCIONAMIENTO**

CLASES				SEMANA UNO	SEMANA DOS	SEMANA CUATRO	SEMANA CINCO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO	X	X		
			RESPONSABILIDAD			X	X
			COMPAÑERISMO		X	X	X
			JUSTICIA	X	X	X	X
			COOPERACION		X	X	X
			LEALTAD	X	X		
			TRABAJO EN EQUIPO			X	X
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	X	X		
			OBEDIENCIA	X	X	X	X
			AUTODISCIPLINA		X		
			PARTICIPACIÓN	X		X	X
			PERSEVERANCIA		X	X	X
			AUTODOMINIO	X	X	X	X
			RECOMPENSA			X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR			X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO		X	X	X
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION		X	X	X
			REACCIÓN	X	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	X
			VELOCIDAD		X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA	X	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS					
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS			X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano

PLAN MENSUAL OCTUBRE FUNDAMENTACION



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	OCTUBRE	GAMA		
LUGAR:	COLICEO	HORARIO DE PRACTICA:		
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN X	PERFECCIONAMIENTO	

			CLASES	SEMANA UNO	SEMANA DOS		SEMANA CUATRO	SEMANA CINCO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO	X	X			
			RESPONSABILIDAD				X	X
			COMPAÑERISMO		X		X	X
			JUSTICIA	X	X		X	X
			COOPERACION		X		X	X
			LEALTAD	X	X			
			TRABAJO EN EQUIPO				X	X
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	X	X			
			OBEDIENCIA	X	X		X	X
			AUTODISCIPLINA		X			
			PARTICIPACIÓN	X			X	X
			PERSEVERANCIA		X		X	X
			AUTODOMINIO	X	X		X	X
			RECOMPENSA				X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR				X	X
			CALENTAMIENTO	X	X		X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO		X		X	X
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION		X		X	X
			REACCIÓN	X	X		X	X
			ADAPTACIÓN	X	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				X	X
			VELOCIDAD		X		X	X
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA	X	X		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS						
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X			
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X		X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X			X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS				X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X		X	X

FIRMA FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano

PLAN MENSUAL NOVIEMBRE FUNDAMENTACION



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	NOVIEMBRE	GAMA	
LUGAR:	COLICEO	HORARIO DE PRACTICA:	
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN X	PERFECCIONAMIENTO

			CLASES	SEMANA UNO	SEMANA DOS		SEMANA CUATRO	SEMANA CINCO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO	X	X			
			RESPONSABILIDAD				X	X
			COMPAÑERISMO		X		X	X
			JUSTICIA	X	X		X	X
			COOPERACION		X		X	X
			LEALTAD	X	X			
			TRABAJO EN EQUIPO				X	X
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	X	X			
			OBEDIENCIA	X	X		X	X
			AUTODISCIPLINA		X			
			PARTICIPACIÓN	X			X	X
			PERSEVERANCIA		X		X	X
			AUTODOMINIO	X	X		X	X
			RECOMPENSA				X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR				X	X
			CALENTAMIENTO	X	X		X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO		X		X	X
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION		X		X	X
			REACCIÓN	X	X		X	X
			ADAPTACIÓN	X	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				X	X
			VELOCIDAD		X		X	X
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA	X	X		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS						
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X			
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X		X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X			X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS				X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X		X	X

FIRMA FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano

PLAN MENSUAL DICIEMBRE FUNDAMENTACION



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	DICIEMBRE	GAMA	
LUGAR:	COLICEO	HORARIO DE PRACTICA:	
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN X	PERFECCIONAMIENTO

CLASES				SEMANA UNO	SEMANA DOS	SEMANA CUATRO	SEMANA CINCO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO	X	X		
			RESPONSABILIDAD			X	X
			COMPAÑERISMO		X	X	X
			JUSTICIA	X	X	X	X
			COOPERACION		X	X	X
			LEALTAD	X	X		
			TRABAJO EN EQUIPO			X	X
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	X	X		
			OBEDIENCIA	X	X	X	X
			AUTODISCIPLINA		X		
			PARTICIPACIÓN	X		X	X
			PERSEVERANCIA		X	X	X
			AUTODOMINIO	X	X	X	X
			RECOMPENSA			X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR			X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO		X	X	X
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION		X	X	X
			REACCIÓN	X	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	X
			VELOCIDAD		X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA	X	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS					
		ELEMENTOS TACTÍCOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS			X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano

PLAN MENSUAL AGOSTO PERFECCIONAMIENTO



+B115:S172 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES				AGOSTO	GAMA		
LUGAR:				COLICEO	HORARIO DE PRACTICA:		
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				SEMANA UNO	SEMANA DOS	SEMANA CUATRO	SEMANA CINCO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO	X		X	X
			RESPONSABILIDAD		X		
			COMPAÑERISMO			X	X
			JUSTICIA	X	X		
			COOPERACION		X	X	X
			LEALTAD	X		X	X
			TRABAJO EN EQUIPO		X	X	X
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	X	X		
			OBEDIENCIA	X	X	X	X
			AUTODISCIPLINA		X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X			
			PERSEVERANCIA		X	X	X
			AUTODOMINIO	X			
			RECOMPENSA		X	X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR		X	X	X
			CALENTAMIENTO	X		X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X	X	X
			RITMO			X	X
			EQUILIBRIO		X		
			ORIENTACION		X		
			DIFERENCIACION		X	X	X
			REACCIÓN	X	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X		X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X
			RESISTENCIA	X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS				X	X
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS		X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X		

FIRMA FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano

PLAN MENSUAL SEPTIEMBRE PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES				**SEPTIEMBRE**		**GAMA**		
LUGAR:				COLICEO		**HORARIO DE PRACTICA:**		
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**SEMANA UNO**		**SEMANA DOS**	**SEMANA CUATRO**	**SEMANA CINCO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO	X			X	X
			RESPONSABILIDAD			X		
			COMPAÑERISMO				X	X
			JUSTICIA	X		X		
			COOPERACION			X	X	X
			LEALTAD	X			X	X
			TRABAJO EN EQUIPO			X	X	X
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	X		X		
			OBEDIENCIA	X		X	X	X
			AUTODISCIPLINA			X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA			X	X	X
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA			X	X	X
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR			X	X	X
			CALENTAMIENTO	X			X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X	X	X
			RITMO				X	X
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION			X		
			DIFERENCIACION			X	X	X
			REACCIÓN	X		X	X	X
			ADAPTACIÓN	X			X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD	X		X	X	X
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS					X	X
		ELEMENTOS TÁCTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X			X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		

FIRMA FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano

PLAN MENSUAL OCTUBRE PERFECCIONAMIENTO



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES				**OCTUBRE**		**GAMA**			
LUGAR:				COLICEO		**HORARIO DE PRACTICA:**			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**SEMANA UNO**		**SEMANA DOS**		**SEMANA CUATRO**	**SEMANA CINCO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO	X				X	X
			RESPONSABILIDAD			X			
			COMPAÑERISMO					X	X
			JUSTICIA	X		X			
			COOPERACION			X		X	X
			LEALTAD	X				X	X
			TRABAJO EN EQUIPO			X		X	X
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	X		X			
			OBEDIENCIA	X		X		X	X
			AUTODISCIPLINA			X		X	X
			PARTICIPACIÓN	X					
			PERSEVERANCIA			X		X	X
			AUTODOMINIO	X					
			RECOMPENSA			X		X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X			
			MOVILIDAD ARTICULAR			X		X	X
			CALENTAMIENTO	X				X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X		X	X
			RITMO					X	X
			EQUILIBRIO			X			
			ORIENTACION			X			
			DIFERENCIACION			X		X	X
			REACCIÓN	X		X		X	X
			ADAPTACIÓN	X				X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X			
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	X
			RESISTENCIA	X					
		ELEMENTOS TÉCNICOS						X	X
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X			
			JUEGOS TRADICIONALES	X				X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			X			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X			

FIRMA FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano

PLAN MENSUAL NOVIEMBRE PERFECCIONAMIENTO



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**GAMA**			
LUGAR:				COLICEO		**HORARIO DE PRACTICA:**			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**SEMANA UNO**		**SEMANA DOS**		**SEMANA CUATRO**	**SEMANA CINCO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO	X				X	X
			RESPONSABILIDAD			X			
			COMPAÑERISMO					X	X
			JUSTICIA	X		X			
			COOPERACION			X		X	X
			LEALTAD	X				X	X
			TRABAJO EN EQUIPO			X		X	X
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	X		X			
			OBEDIENCIA	X		X		X	X
			AUTODISCIPLINA			X		X	X
			PARTICIPACIÓN	X					
			PERSEVERANCIA			X		X	X
			AUTODOMINIO	X					
			RECOMPENSA			X		X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X			
			MOVILIDAD ARTICULAR			X		X	X
			CALENTAMIENTO	X				X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X		X	X
			RITMO					X	X
			EQUILIBRIO			X			
			ORIENTACION			X			
			DIFERENCIACION			X		X	X
			REACCIÓN	X		X		X	X
			ADAPTACIÓN	X				X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X			
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	X
			RESISTENCIA	X					
		ELEMENTOS TÉCNICOS						X	X
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X			
			JUEGOS TRADICIONALES	X				X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			X			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X			

FIRMA FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano

PLAN MENSUAL DICIEMBRE PERFECCIONAMIENTO



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES				**DICIEMBRE**		**GAMA**			
LUGAR:				COLICEO		**HORARIO DE PRACTICA:**			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**SEMANA UNO**		**SEMANA DOS**		**SEMANA CUATRO**	**SEMANA CINCO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CUMPLIMIENTO	X				X	X
			RESPONSABILIDAD			X			
			COMPAÑERISMO					X	X
			JUSTICIA	X		X			
			COOPERACION			X		X	X
			LEALTAD	X				X	X
			TRABAJO EN EQUIPO			X		X	X
		VALORES PERSONALES	CONVIVENCIA	X		X			
			OBEDIENCIA	X		X		X	X
			AUTODISCIPLINA			X		X	X
			PARTICIPACIÓN	X					
			PERSEVERANCIA			X		X	X
			AUTODOMINIO	X					
			RECOMPENSA			X		X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X			
			MOVILIDAD ARTICULAR			X		X	X
			CALENTAMIENTO	X				X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X		X	X
			RITMO					X	X
			EQUILIBRIO			X			
			ORIENTACION			X			
			DIFERENCIACION			X		X	X
			REACCIÓN	X		X		X	X
			ADAPTACIÓN	X				X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X			
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	X
			RESISTENCIA	X					
		ELEMENTOS TÉCNICOS						X	X
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X			
			JUEGOS TRADICIONALES	X				X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			X			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X			

FIRMA FORMADOR: Omar Oswaldo Hormaza Bejarano

Paz y Salvo Alcaldía Municipal

REPUBLICA DE COLOMBIA
MUNICIPIO DE GAMA CUNDINAMARCA
NIT. 800.094.684-2
Cultura, Deporte y turismo

LA SUSCRITA COORDINADORA DE CULTURA, DEPORTES Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE GAMA

HACE CONSTAR:

Que, el formador OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069283039 expedida en Gama, con numero de contrato No 1040 de 2022 suscrito con INDEPORTES CUNDINAMRACA, durante el periodo comprendido del 25 de Julio de 2022 al 24 de diciembre de 2022, se encuentra a PAZ Y SALVO con nuestra entidad

Dada en a los (26) días del mes de diciembre del año dos mil veintidós (2022).

CARMEN HELENA ROMERO CARDOZO
COORDINADORA

Palacio Municipal Carrera 2ª No. 3-30 Cel. 3134525335
E-mail: alcaldia@gama-cundinamarca.gov.co
Código postal: 251240

PAGOSIMPLE | Informe Histórico Resumido

Fecha de Creación del Informe: viernes, 16 de diciembre de 2022 09:26:35 AM

Período del informe: Desde el 01 de enero de 2022 hasta el 31 de diciembre de 2022

Pagada 16/12/2022

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	OMAR OSWALDO HORMAZA BEJARANO		
Documento	CC1069283039	**Dirección**	CL 0 #0 - 0 VEREDA LA UNION
Tipo de Empresa		**Teléfono**	3187595436
Tipo Persona		**Forma Presentación**	
Ciudad	GAMA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado		Información del Pago				Novedades																Administradoras								IBC				Liquidación de Aportes								
Identificación del Cotizante	Apellidos y Nombres	Referencia pago (PIN) / Número planilla	Fecha de Pago	Período de Cot.	Período Serv.	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	AFP	EPS	ARP	CCF	IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Caja	Aporte Pensión	Aporte Salud	Aporte Riesgos	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte Ministerio	TOTAL
CC 1069283039	HORMAZA BEJARANO OMAR OSWALDO	1051067370	16/12/2022	202212	202212		X																24	24	24	0	230201	ESSC91	14-23	NIN-CC	$800.000	$800.000	$800.000	$0	$128.000	$100.000	$19.500	$0	$0	$0	$0	$0	$247.500
CC 1069283039	HORMAZA BEJARANO OMAR OSWALDO	1049918939	01/12/2022	202211	202211																		30	30	30	0	230201	ESSC91	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1069283039	HORMAZA BEJARANO OMAR OSWALDO	1049337955	01/11/2022	202210	202210																		30	30	30	0	230201	ESSC91	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1069283039	HORMAZA BEJARANO OMAR OSWALDO	1048515633	04/10/2022	202209	202209																		30	30	30	0	230201	ESSC91	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1069283039	HORMAZA BEJARANO OMAR OSWALDO	1047729237	01/09/2022	202208	202208																		30	30	30	0	230201	ESSC91	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1069283039	HORMAZA BEJARANO OMAR OSWALDO	1047729203	27/07/2022	202207	202207	X																	6	6	6	0	230201	ESSC91	14-23	NIN-CC	$200.000	$200.000	$200.000	$0	$32.000	$25.000	$4.900	$0	$0	$0	$0	$0	$61.900
CC 1069283039	HORMAZA BEJARANO OMAR OSWALDO	1047581348	19/07/2022	202207	202207		X																10	10	10	0	230201	ESSC91	14-23	NIN-CC	$333.334	$333.334	$333.334	$0	$53.400	$41.700	$8.200	$0	$0	$0	$0	$0	$103.300
CC 1069283039	HORMAZA BEJARANO OMAR OSWALDO	1047232350	19/07/2022	202206	202206																		30	30	30	0	230201	ESSC91	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1069283039	HORMAZA BEJARANO OMAR OSWALDO	1046434716	06/07/2022	202205	202205																		30	30	30	0	230201	ESSC91	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1069283039	HORMAZA BEJARANO OMAR OSWALDO	1045615363	02/06/2022	202204	202204																		30	30	30	0	230201	ESSC91	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1069283039	HORMAZA BEJARANO OMAR OSWALDO	1044857613	26/04/2022	202203	202203																		30	30	30	0	230201	ESSC91	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1069283039	HORMAZA BEJARANO OMAR OSWALDO	1044839956	23/03/2022	202202	202202	X																	22	22	22	0	230201	ESSC91	14-23	NIN-CC	$733.334	$733.334	$733.334	$0	$117.400	$91.700	$17.900	$0	$0	$0	$0	$0	$227.000

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

¡El Poder de lo SIMPLE!

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