EVIDENCIAS INFORME 11 MES DE DICIEMBRE - CTO 142 -2022			
Nombre del contratista	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS		
Número de identificación	1074908450	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01-12-2022 al 23-12-2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000127 fecha: 24/01/2022 2022003338

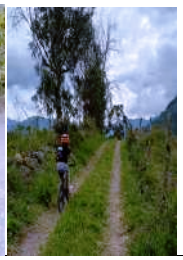
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	Materialice y continue promocionando el deporte formativo de ciclomontañismo y cada uno de los lineamientos para la consecucion de cada uno de los grupos de formacion como los son las categorias de : iniciacion, fundamentacion y perfeccionamiento por medio de las redes sociales de la administracion municial y chat de whatssap de padres de familia, como también se realizó una publicación en la página de la alcaldía de Tibirita donde se comunica el desarrollo de actividades de la escuela de formación de ciclomontañismo del instituto de recreación y deporte de Cundinamarca.  ANEXO 1. Banner promocion ANEXO 2. Foto de divulgacion de la escuela de ciclomontañismo. ANEXO 3. Pantallazo publicación.
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	Envie el plan y malla pedagogica según los criterios a tener en cuenta durante el desarrollo de cada una de las actividades. Entregue al supervisor por medio del drive en las fechas establecidas, como tambien envie al director de desarrollo social los planes, mallas pedagogicas.

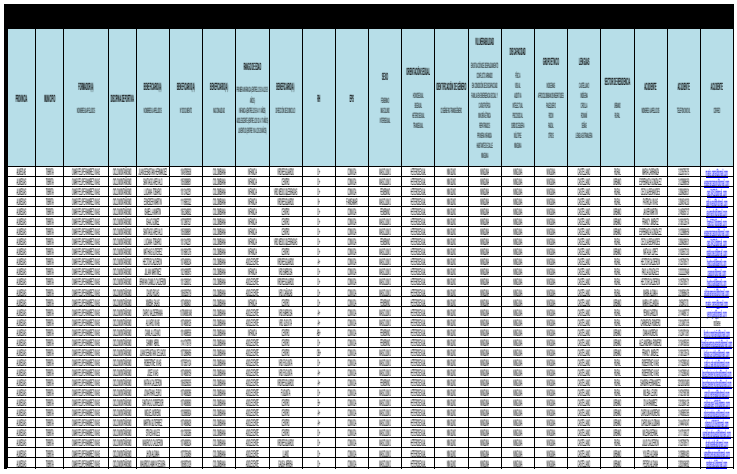
<table>
<tr>
<td>práctica, y la demás información aplicable.</td>
<td> 

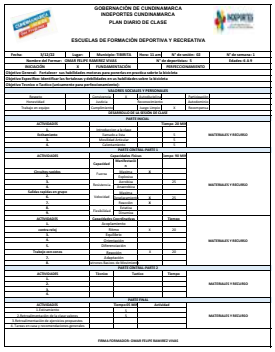
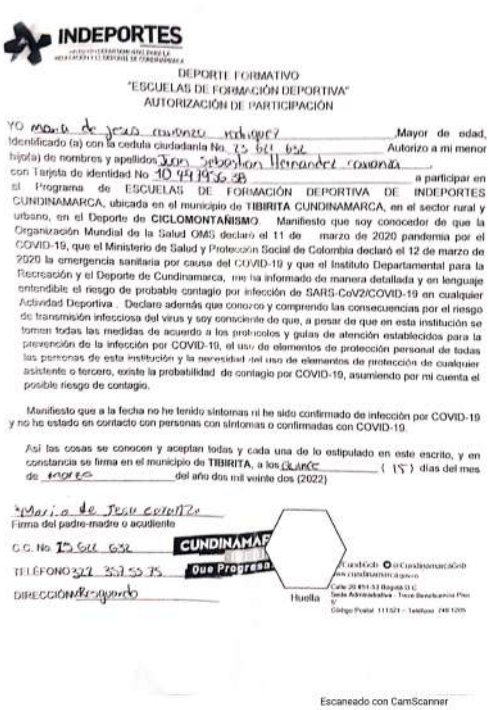
ANEXO 1. Plan pedagogico
ANEXO 2. Malla pedagogica
ANEXO 3. Horarios y sitios de practica
ANEXO 4. Pantallazo envio correo.</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.</td>
<td>Proyecte cada uno de los para metros de planificación pertinentes a la metodología y didácticas del proceso, que se ejecutaran en los diferentes niveles de formación, para el mes de diciembre, diligencie el formato de control y seguimiento de los particiapantes a la escuela de ciclomontañismo.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

<table>
<tr><th colspan="2">FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td>FELIPE RAMIREZ VIVAS</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td>CICLOMONTAÑISMO</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td>TIBIRITA</td></tr>
<tr><td>NIVEL</td><td>6 a 9 AÑOS</td></tr>
<tr><td>EVIDENCIA FOTOGRÁFICA</td><td>DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES</td></tr>
<tr><td>   </td><td>Sesion de clase tecnica de posicion en la bicicleta.</td></tr>
<tr><td>   </td><td>Sesion de clase tecnica de pedaleo.</td></tr>
</table>

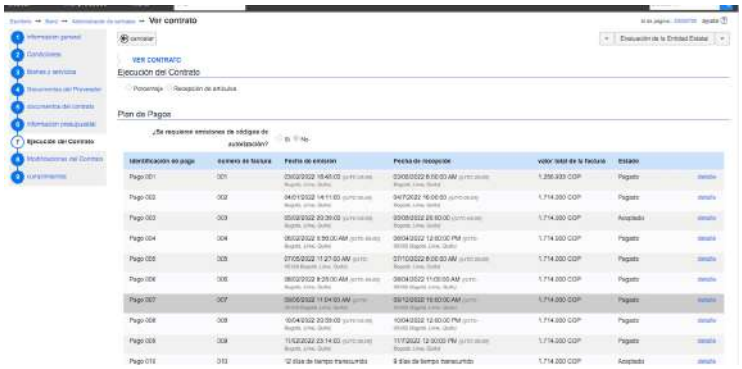
anexo 1. Foto
anexo 2. Formato de poblacion.</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15</td>
<td>Plasme de acuerdo al formato emitido por el supervisor cada uno de los lineamientos que permiten la consecucion de los niveles de iniciacion, fundamentacion y perfeccionamiento dando asi el diligenciamiento de los formatos de control y seguimiento.</td>
</tr>
</table>

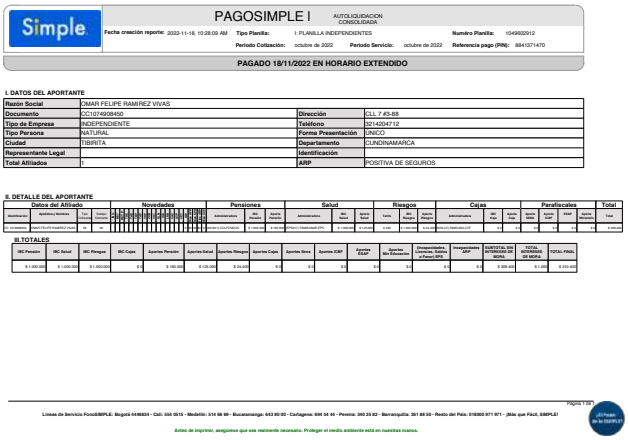
personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos 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.	 anexo 1. Formato de control y seguimiento Anexo 2. Formato de asistencia o beneficiarios.
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.	Maneje adecuadamente la imagen y nombre de Indeportes con compromiso y decoro en las diferentes actividades programadas por Indeportes de igual forma durante los eventos realizados por la administración municipal como también por parte de indeportes Cundinamarca como lo fue en la reunion en la gobernacion en la capcitacio de festivales deportivos. anexo 1. Evidencia fotográfica
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a	Proyecte las 9 sesiones diarias de clase por cada categoría iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, teniendo un total de 12 sesiones de clase al mes por cada categoría, minimo 36 sesiones al mes.

cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	  Anexo 1 planeaciones iniciacion. Anexo 2. Planeaciones fundamentacion. Anexo 3. Planeaciones perfeccionamiento. Anexo 4. Formato horario de clase
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Consolide los formatos entregados por el gestor provincial Fidel Peña los cuales fueron entregados a los participantes de la escuela de ciclomontañismo, teniendo como resultado la devolucion de cada uno de ellos diligenciados por los acudientes o padres de familia de cada deportista.  Anexo 1. Formatos diligenciados. Anexo 2. Pantallazo drive con formatos.
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada	Programe cada uno de los lineamientos y tematicas a ejecutar con los diferentes niveles de formacion de acuerdo al formato emitido por el gestor provincial Fidel Peña y llevando todo continuo con las planeaciones de clase.

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: OCTUBRE — MUNICIPIO: TIBIRITA LUGAR: PARQUE PRINCIAL — HORARIO DE PRACTICA: MARTES DE 2:30 PM A 4:30 PM Y 4:30 PM A 6:30 PM - JUEVES DE 2:30 PM A 4:30 PM Y 4:30 PM A 6:30 PM VIERNES DE 2:30 PM A 4:30 PM Y 4:30 PM A 6:30 PM SABADO DE 7AM A 1:00 PM NIVEL: INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO CLASES: DICIEMBRE | DICIEMBRE | DICIEMBRE DESARROLLO MENSUAL VALORES: VALORES SOCIALES — RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO; HONESTIDAD, RESPONSABILIDAD, LEALTAD VALORES PERSONALES — HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA; HONESTIDAD, OBEDIENCIA PARTE INICIAL: INICIO — INTRODUCCIPON, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO PARTE CENTRAL: DESARROLLO MOTRIZ — ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCIÓN, ADAPTACIÓN; ACOPLAMIENTO, RITMO, REACCION, ADAPTACION CAPACIDADES CONDICIONALES — FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA; REACCION, VELOCIDAD ELEMENTOS TECNICOS — AGILIDAD, EQUILIBRIO, COORDINACION; AGILIDAD, EQUILIBRIO ELEMENTOS TACTICOS — CONTROL, DOMINIO, VUELOS; CONTROL, DOMINIO RECREATIVO — JUEGOS DE INTEGRACION, JUEGOS TRADICIONALES, ACTIVIDADES ARTISTICAS, CIRCUITOS RECREATIVOS, FESTIVALES RECREATIVOS; JUEGOS DE INTEGRACION, JUEGOS TRADICIONALES, CIRCUITOS RECREATIVOS PARTE FINAL: FINAL — ESTIRAMIENTO, RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO); ESTIRAMIENTO, RETROALIMENTACION FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS Anexo 1. Formato planeacion mensual.
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.	Desarrolle el festival del deporte formativo 2022 indeportes cundinamarca a todos los niños, niñas y jóvenes pertenecientes a la escuela de ciclomontañismo del municipio de Tibirita con los diferentes parámetros expuestos y diseñados desde indeportes, de acuerdo a las fechas y tiempos dispuestos de la siguiente manera: #DeporteQueProgresa **MINUTO A MINUTO DEL FESTIVAL** DICIEMBRE HORA | ACTIVIDAD | RESPONSABLES 8:00 – 8.30 | Llegada de las delegaciones registro de planillas de inscripción. | formadores 8.30- 9:00 | Bienvenida y recreación dirigida | Animador y formadores 9:00- 11:30 | Desarrollo de Reto Gyncana de Habilidades | Formador por disciplina 10:00 – 10:20 | REFRIGERIOS | Coordinador Municipal evento 12: 00 m | Almuerzos | Coordinador evento 1:00 -2: 00 | Festivales por disciplinas deportivas desarrollo de competencias deportivas | Formadores 2:00- 3:00 | Carrera de colores y clausura y entrega de diploma de participación del festival. | Animador INDEPORTES **Anexo 1.** Descripción del festival del deporte formativo.

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Realice solicitud al Dr. de desarrollo social Marlon Julián Chacón Luna el certificado donde le manifiesto la ejecución del plan pedagógico, malla pedagógica, horarios y sitios de practica realizados en los 20 días de alistamiento. ALCALDÍA DE TIBIRITA Nit. 800.094.782-6 **EL SUSCRITO SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL Y AGROPECUARIO DEL MUNICIPIO DE TIBIRITA** **CERTIFICA:** Que **OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1074608450 de Tibirita, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLO MONTAÑISMO**, durante el periodo comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 23 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide al 26 dia del mes de diciembre de 2022. **MARLON JULIAN CHACON LUNA** Secretaria de Desarrollo Social y Agropecuario Proyectó: Ángel Camilo Aldana Salamanca Auxiliar administrativo S-CDA Secretaría de Desarrollo Social y Agropecuario - Carrera 4 No. 5-21 Tibirita - Cundinamarca Celular 317 513 5015 - desarrollosocial@tibirita-cundinamarca.gov.co contactenos@tibirita-cundinamarca.gov.co - www.tibirita-cundinamarca.gov.co Página 1 de 1 Anexo 1. Certificado alcaldia
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	Apoyo en la demarcación de las rutas de la travesía 2023 Reunión por meet sobre travesía 2023 Apoyo en la logística evento día de las velitas **Anexo 1.** Foto evento. **Anexo 2.** Foto reunión organización travesía 2023 **Anexo 3.** Apoyo logística evento día de las velitas
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Asistí a las diferentes reuniones y actividades programadas por el gestor provincial Fidel Peña en las diferentes fechas del mes de diciembre: Encuentro entrega de informe club náutico Sesquilé **Anexo 1.** Foto reunión

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.	Consulte por medio de la plataforma google la traducción de (FUID) donde quedo atento para la entrega de formatos requeridos por la entidad cuando los requieran.  Anexo 1. Pantallazo plataforma
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos	Presente a la plataforma secop II el informe contractual con sus respectivos soportes y evidencias dentro de las fechas establecidas y con cada uno de los lineamientos planteados por INDEPORTES.  1-cuenta de cobro. 2- informe de gestión contractual 3- evidencias 4- Soporte de salud y pensiones. 5- Informe final. **Anexo 1. Pantallazo plataforma secop II**
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del	Realice entrega los diferentes formatos y entrega de informe contractual, planeaciones diarias de clase y mensuales y archivos a tener en cuenta.

contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	 Anexo 1. Entrega de informe y demas formatos al supervisor.
16. Certificado planilla aportes para fiscales	Entregue y anexe la planilla de pago del mes de junio.  Anexo 1. Planilla pagada e historial.

EVIDENCIAS OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS CONTRATO 142-2022

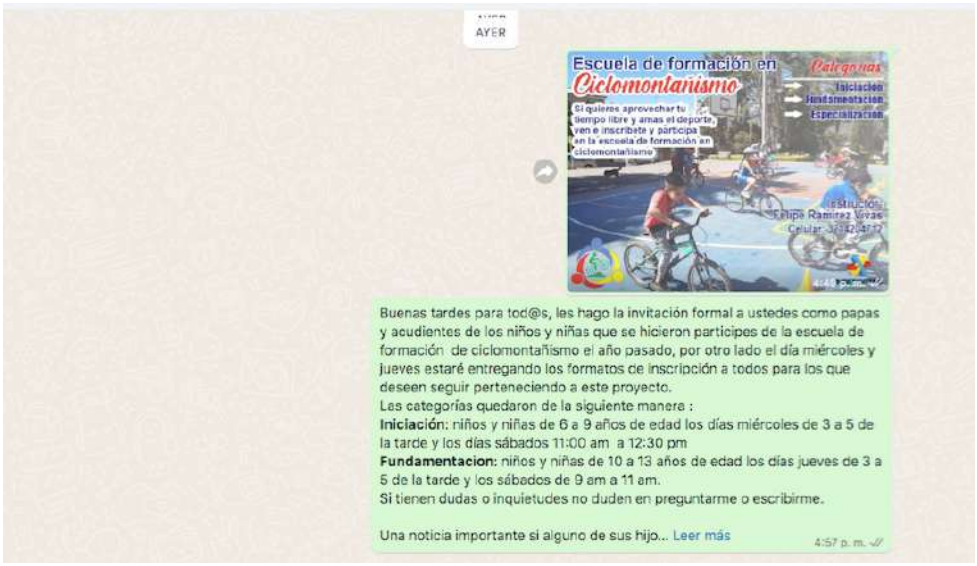
EVIDENCIAS ANEXOS.

ESPECIFICACION 1

Anexo 1.



Anexo 2



Anexo 3.


Buscar
Alcaldía Municipal de Tibirita
5 d ·
El Instituto de Recreación y Deporte de Cundinamarca de la mano de la Administración Municipal en cabeza de su alcandesa Toñita, continúan con el desarrollo de actividad con la escuela de formación de ciclomontañismo con la orientación del licenciado Felipe Ramírez Vivas.
Continuamos extendiendo la invitación a niños, niñas y jóvenes entre las edades de 6 a 17 años a inscribirse.
#NuestroObjetivoesTibirita
7 más
62
1 comentario • 5 veces compartido
Me encanta
Comentar
Compartir

ESPECIFICACION 2

ANEXO 1.

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO
2022
OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

1. Titulo:

PEDALEANDO LOS RINCONES NATURALES Y EXTREMOS DE TIBIRITA

2. INTRODUCCIÓN:

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

3. JUSTIFICACIÓN

La actividad física ocupa un importante papel en la evolución del niño, ya que, como demuestra el desarrollo motor es crucial para el desarrollo cognitivo. Hoy día se ha podido comprobar además que el deporte permite a los niños y niñas canalizar mejor sus energías, desarrollar su personalidad y saber superar con más facilidad

las dificultades de relación con su entorno social próximo. Podemos decir entonces que la actividad física cumple un triple papel fisiológico, psicológico y preventivo. En suma, y en palabras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) “el deporte ayuda a conseguir una vida más saludable, añadiendo años a la vida y vida a los años”, es decir, proporcionando una mejor CALIDAD DE VIDA.

4. MARCO LEGAL

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

5. OBJETIVO GENERAL

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

6. OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

7. POBLACION OBJETO DE COBERTURA

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

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

8. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

MODALIDADES DEL MTB (MOUNTAIN BIKE O CICLOMONTAÑISMO)

Cross country (XC) o campo travieso se practica en grupos por categorías de edades, en un circuito o pista que debe tener una longitud aproximada de 5 Km. Generalmente sobre un sendero escarpado y lleno de dificultades, se realiza un gran esfuerzo en ascenso y descenso en medio de la naturaleza. Es una competencia de resistencia, habilidad y fortaleza en la que gana el que cruce de primero la meta dependiendo de la categoría a que corresponda su edad en damas o varones. el número de vueltas de este circuito depende de la dificultad del terreno, de la longitud y de la categoría. Es frecuente ver varias categorías dando giros al mismo tiempo.

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

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

En estas competencias los corredores salen al mismo tiempo, aunque separados por categorías, el extenso recorrido es menos tenso para los que tienen poca

experiencia, aunque es más exigente físicamente y hay que estar muy bien preparados para afrontar estos recorridos.

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

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

- Iniciación
- Fundamentación
- Perfeccionamiento

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

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

10. TEMAS Y CONTENIDOS

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

* Táctico: - Vuelos
- Dominio
- Control

* Físico: - Resistencia

- Fuerza
- Velocidad
- Elongaciones

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

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

11. METODOLOGIA DE TRABAJO

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

Plan de recuperación

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

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

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

Plan de seguridad

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

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

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

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

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

Toda persona que desee practicar este deporte debe presentar una valoración médica la cual determine que es apto para realizar este tipo de actividad y asumir las responsabilidades legales a su nombre.

El entrenador tiene a su mano un botiquín con elementos de primeros auxilios con el fin de dar una primera atención al deportista.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO

Ejercicios físicos:

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

Ejercicios específicos:

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

Teórico práctico:

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

Materiales:

- Escenario
- Pista técnica para Cross country
- Conos, platos, reflectivos
- Ramplas artificiales
- Bicicletas
- Elementos de seguridad (Casco, Guantes, Chaqueta)
- Botiquín

12. CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÒN

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

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

Qué evaluar.

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

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

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

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

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

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

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

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

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

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

4. **Trabajo técnico:**

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

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

Anexo 2.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

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

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

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

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

anexo 3.

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

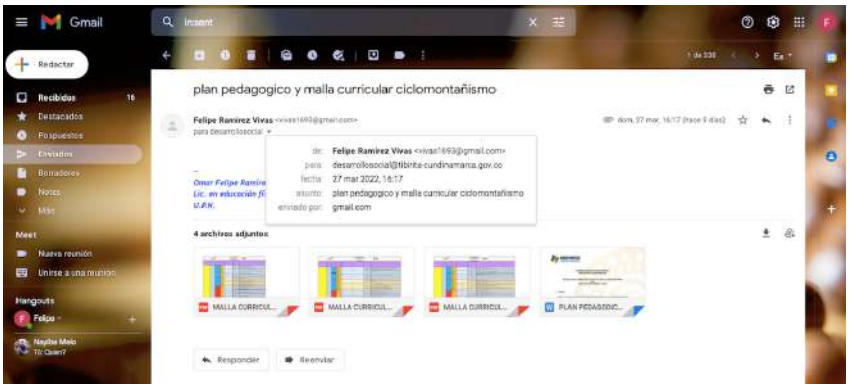
DEPORTE / MODALIDAD: CICIOMONTAÑISMO
MUNICIPIO: TIBIRITA

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

NOMBRE MONITOR OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

FIRMA DEL MONITOR

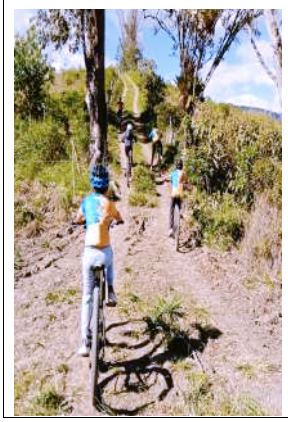
Anexo 4.



ESPECIFICACION 3.

Anexo 1

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**FELIPE RAMIREZ VIVAS**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLOMONTAÑISMO**
MUNICIPIO	**TIBIRITA**
NIVEL	**6 a 9 AÑOS**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES
 	Sesion de clase tecnica de posicion en la bicicleta.
 	Sesion de clase tecnica de pedaleo.

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**FELIPE RAMIREZ VIVAS**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLOMONTAÑISMO**
MUNICIPIO	**TIBIRITA**
NIVEL	**10 a 13 AÑOS**
SITIO DE PRUEBAS	**Vias terciarias y vuas rurales**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES
	Sesion de clase, relevos y formacion de grupo.
	Trabajo especifico decenso

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**FELIPE RAMIREZ VIVAS**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLOMONTAÑISMO**
MUNICIPIO	**TIBIRITA**
NIVEL	**14 a 17 AÑOS**
SITIO DE PRUEBAS	**Vias terciarias y vuas rurales**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES
	Sesion de clase, TRABAJO DE ASCENSO
 	Trabajo especifico de pedaleo y salida con relevos maxima intesidad.

Anexo 2.

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

PROVINCIA: **CICLOMONTAÑISMO TIBIRITA 2022**

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS		2			2										2
7 AÑOS		1			1										1
8 AÑOS	2		2												2
9 AÑOS	4		2	2											4
10 AÑOS	3	2	1	2		2									5
11 AÑOS	2		1	1											2
12 AÑOS	1	1	1			1									2
13 AÑOS															
14 AÑOS	4		3	1											4
15 AÑOS	1		1												1
16 AÑOS	4			4											4
17 AÑOS	3		2	3											3
TOTALES	24	6	13	13	3	3									30

ENTRENADOR ***OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS***

ESPECIFICACION 4

anexo 1

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES Y APELLIDOS	DISCIPLINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES Y APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (DESDE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (DESDE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (DESDE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (DESDE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCION DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO/TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO SITUACIÓN DE DESCAPACIDAD CABEZA DE FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y ECONÓMICA MADRE/PADRE GESTANTES PERTENECIENTE A MINORÍA ÉTNICA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ÉTNICO INDÍGENA AFROCOLOMBIANO/AFROPETARES PALENQUERO ROM RAIZAL OTRO	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANI LENGUA DE SEÑAS ENGLISH/CREOLE	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES Y APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO/CEL	ACUDIENTE CORREO
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	JUAN SEBASTIAN HERNANDEZ	1069750139	COLOMBIANA	INFANCIA	HIJO RESGUARDO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	MARIA CARVAJO	3202075573	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	SANTIAGO MORALO	1052688851	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	ESTEFANIA GONZALEZ	3132088939	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	LILIANA TIBAQUIRA	1071147253	COLOMBIANA	INFANCIA	HIJO RESGUARDO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	CECILIA BENAVIDES	3208436301	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	ENGERTH MARTIN	1116263202	COLOMBIANA	INFANCIA	HIJO RESGUARDO	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	PATRICIA IVAN	3208434328	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	SHELLA MARTIN	1052634852	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	JANETH MARTIN	3143563777	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	ISAAC GOMEZ	1052687357	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	FRANCY JIMENEZ	3192120579	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	SANTIAGO MORALO	1052688851	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	ESTEFANIA GONZALEZ	3132088939	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	LILIANA TIBAQUIRA	1071147253	COLOMBIANA	INFANCIA	HIJO RESGUARDO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	CECILIA BENAVIDES	3208436301	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	MATHIAS OLIVEROS	1116264173	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	MATALI LOPEZ	3143627728	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	HECTOR CALDERON	1079490234	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	HIJO RESGUARDO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	HECTOR CALDERON	3132702677	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	JULIAN MARTINEZ	1052688875	COLOMBIANA	INFANCIA	HIJO RESGUARDO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	PAOLA GONZALES	3202202568	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	EDWIN CAMILO CALDERON	1013202612	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	HIJO RESGUARDO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	HECTOR CALDERON	3132702677	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	DAVID DIAZ	1052625679	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	HIJO CAMILO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	MARIA ALZAIRA	3208436478	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	JIMENA SALAS	1079490621	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	MARIA YELANDA	3208437731	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	DARIO VALDERRAMA	1079490836	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	HIJO RESGUARDO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	EDWIN GARZON	3114485877	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	ALVARO DIAS	1079490835	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	HIJO CASUTA	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	CARMEN ROMERO	3213407319	N/ DIAS
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	CAMILA LOZANO	1014489819	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO	AB+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	DIANA MORENO	3132671181	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	SHANY ABRIL	1141173779	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	ALEJANDRA ROMERO	3134153365	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	JUAN SEBASTIAN CELADO	1072686435	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	FRANCY JIMENEZ	3192120579	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	ROBERTINE IVAN	1070831216	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	HIJO CASUTA	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	ROBERTINE IVAN	3112208240	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	JOSE IVAN	1079490835	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	HIJO CASUTA	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	ROBERTINE IVAN	3112208240	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	NATALY GARZON	1052625825	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	HIJO RESGUARDO	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	SANDRA HERNANDEZ	3213550305	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	JONATHAN CELADO	1079490836	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CASUTA	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	WILSON OLIVEROS	3125142708	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	SANTIAGO MORENO	1079490890	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO	B+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	DIAN RAMIREZ	3112264118	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	MIGUEL MORENO	1079490834	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	CAROLINA MORENO	3143563235	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	MARTIN OLIVEROS	1079490826	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	CAROLINA OLIVEROS	3143563235	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	STEFFI VALLES	1013202539	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	NELDA BERNAL	3117128207	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	MAURICIO CALDERON	1079490824	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	HIJO RESGUARDO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	JULIO CALDERON	3132702677	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	JHON ALZAIRA	1072703439	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	LLANO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	VILMER ALZAIRA	3208436140	
ALVEAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	MAURICIO ANDRES SEGURA	1069872126	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	GALEA ARRIBA	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCULINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	PEDRO ALZAIRA	3202436682	

Anexo 2.



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JULIANA CASTIBLANCO	3142033653	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	1		14	14	0	100%
2	ISABELLA MARTIN	3195935737	1		1	0				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	1		14	13	1	93%
3	CAMILA LOZANO	3123471381	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	1		14	14	0	100%
4	SANTIAGO AREVALO	3142998659	1		1	1				1			1				1			1				1		1	1				1	1		12	12	0	100%
5	LUCIANA TOBARIO	3209426831	1		1	1				1		1	1				1		1	1														9	9	0	100%



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MATHIAS GUTIERREZ	3102657230	1	1		1				1	1		1					1	1				1				0	1			1			12	11	1	92%
2	NATHALI AREVALO		1	1		1				1	1		1					1	1				0				1	1			0			12	10	2	83%
3	SARITH SALAS	3115847370	1	1		1				1	1		0					1	1				1				1	1			1			12	11	1	92%
4	JUAN ESTEVAN		1	1		1				1	1		1					1	0				0				1	1			1			12	10	2	83%
5	JOEL CORREDOR		1	1		1				1	1		1					1	1				1				1	1			1			12	12	0	100%
6	FELIPE SALASAR		1	1		1				1	1		1					1	1				1				1	1			1			12	12	0	100%
7	JUAN HERNANDEZ	3223575575	1	0		0				1	1		1					1	1				1				1	1			1			12	10	2	83%
8	MARTIN GUTIEERES	3144474347	1	1		1				1	1		1					1	1				1				1	1			1			12	12	0	100%
9	STIVEN AVILES	311 3136029	1	1		1				1	0		1					1	0				0				1	1			1			12	9	3	75%
10	ESNEIDER MARTIN	3204514230	1	1		0				1	1		1					1	1				1				1	1			1			12	11	1	92%
11	DARIO VALDERRAMA	3114489737	1	1		1				1	1		1																					6	6	0	100%
12	FELIPE CALDERON																																	0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!



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

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

ESPECIFICACION 5.

Anexo 1



ESPECIFICACION 6.

Anexo 1.

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/12/22	Lugar:		Municipio: TIBIRITA		Hora: 2 pm		N° de sesión: 01		N° de semana: 1
Nombre del Formar:	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS					N° de deportistas: 5				Edades: 6 A 9
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO				

Objetivo General: motivar mediante juegos ludicos el uso de la bicicleta

Objetivo Especifico: Potenciar las habilidades basicas para continuar su proceso formativo

Objetivo Tecnico o Tactico : Trabajo de potencia para el inicio de las competencias.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.	Introduccion a la clase			MATERIALES Y RECURSO
Estiramiento	llamado a lista		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		MATERIALES Y RECURSO
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaeróbica			
Salidas rapidas en grupo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	25	
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	
1.	Acoplamiento				
contra reloj	Ritmo		X	20	MATERIALES Y RECURSO
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
Trabajo con conos	Reacción		X	20	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 05 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	5		MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentación de la clase valores	5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/12/22	Lugar:		Municipio: TIBIRITA		Hora: 11 am		N° de sesión: 02		N° de semana: 1
Nombre del Formar:	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS					N° de deportistas: 5				Edades: 6 A 9
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO				

Objetivo General: Fortalecer sus habilidades motoras para ponerlas en practica sobrte la bicicleta

Objetivo Especifico: Identificar las fortalezas y debilidades en su habilidades sobre la bicicleta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.	Introduccion a la clase			MATERIALES Y RECURSO
Estiramiento	llamado a lista		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		MATERIALES Y RECURSO
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaeróbica			
Salidas rapidas en grupo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	25	
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	
1.	Acoplamiento				
contra reloj	Ritmo		X	20	MATERIALES Y RECURSO
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
Trabajo con conos	Reacción		X	20	
7.	Adaptación				
8.	atrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 05 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	5		MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentación de la clase valores	5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 03	N° de semana: 2
Nombre del Formar:	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			N° de deportistas: 5		Edades: 6 A 9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: desarrollar actividades basicas de coordinacion y de movimiento en bicicleta
Objetivo Especifico: potenciar el gustopor la bicicleta
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.	Introduccion a la clase			MATERIALES Y RECURSO
Estiramiento	Llamado a lista		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		MATERIALES Y RECURSO
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaerobica			
Salidas rapidas en grupo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	25	
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
contra reloj	Ritmo	X	20	MATERIALES Y RECURSO
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
Trabajo con conos	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 05 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	5		MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentación de la clase valores	5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 04	N° de semana: 2
Nombre del Formar:	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			N° de deportistas: 5		Edades: 6 A 9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista
Objetivo Especifico: Identificar los temas puntuales para empezar el proceso
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.	Introduccion a la clase			MATERIALES Y RECURSO
Estiramiento	Llamado a lista		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		MATERIALES Y RECURSO
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaerobica			
Salidas rapidas en grupo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	25	
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
contra reloj	Ritmo	X	20	MATERIALES Y RECURSO
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
Trabajo con conos	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 05 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	5		MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentación de la clase valores	5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 11 am	N° de sesión: 05	N° de semana: 2
Nombre del Formar:	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			N° de deportistas: 5		Edades: 6 A 9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista
Objetivo Especifico: Identificar los temas puntuales para empezar el proceso
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.	Introduccion a la clase			MATERIALES Y RECURSO
Estiramiento	Llamado a lista		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		MATERIALES Y RECURSO
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaerobica			
Salidas rapidas en grupo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	25	
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
contra reloj	Ritmo	X	20	MATERIALES Y RECURSO
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
Trabajo con conos	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 05 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	5		MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentación de la clase valores	5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 06	N° de semana: 2
Nombre del Formar:	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			N° de deportistas: 5		Edades: 6 A 9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista
Objetivo Especifico: Identificar los temas puntuales para continuar el proceso formativo
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.	Introduccion a la clase			MATERIALES Y RECURSO
Estiramiento	Llamado a lista		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		MATERIALES Y RECURSO
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaerobica			
Salidas rapidas en grupo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	25	
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
contra reloj	Ritmo	X	20	MATERIALES Y RECURSO
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
Trabajo con conos	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 05 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	5		MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentación de la clase valores	5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 07	N° de semana: 3
Nombre del Formar: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			N° de deportistas: 5		Edades: 6 A 9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Ejecutar sesiones encaminadas a mejorar destrezas en desplazamientos cortos					
Objetivo Especifico: Mediante repeticiones fortalecer sus habilidadesbasicasmotora					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.	Introduccion a la clase			MATERIALES Y RECURSO
Estiramiento	llamado a lista		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		MATERIALES Y RECURSO
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaerobica			
Salidas rapidas en grupo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	25	
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
contra reloj	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
Trabojo con conos	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 05 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	5		MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentación de la clase valores	5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 11 am	N° de sesión: 08	N° de semana: 3
Nombre del Formar: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			N° de deportistas: 5		Edades: 6 A 9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.	Introduccion a la clase			MATERIALES Y RECURSO
Estiramiento	llamado a lista		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		MATERIALES Y RECURSO
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaerobica			
Salidas rapidas en grupo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	25	
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
contra reloj	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
Trabojo con conos	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 05 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	5		MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentación de la clase valores	5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 09	N° de semana: 3
Nombre del Formar: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			N° de deportistas: 5		Edades: 6 A 9
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista					
Objetivo Especifico: Identificar los temas puntuales para empesar el proceso					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.	Introduccion a la clase			MATERIALES Y RECURSO
Estiramiento	llamado a lista		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		MATERIALES Y RECURSO
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaerobica			
Salidas rapidas en grupo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	25	
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
contra reloj	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
Trabojo con conos	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 05 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	5		MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

Anexo 2.



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 9 Am	N° de sesión: 01	N° de semana: 1
Nombre del Formar: OMAR FELIPE RAMIREAZ VIVAS				N° de deportistas: 15		Edades: 10 A 13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fortalecer y mejojar sus habilidades en la bicicleta						
Objetivo Especifico: Potenciar las habilidades basicas para realizar un proceso competitivo						
Objetivo Tecnico o Tactico : Trabajo de potencia para el inicio de las competencias.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			
Estiramiento	Ramado a lista		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaerobica			
Salidas rapidas en grupo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	25	
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
contra reloj	Ritmo	X	20	
5.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
Trabajo con conos	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

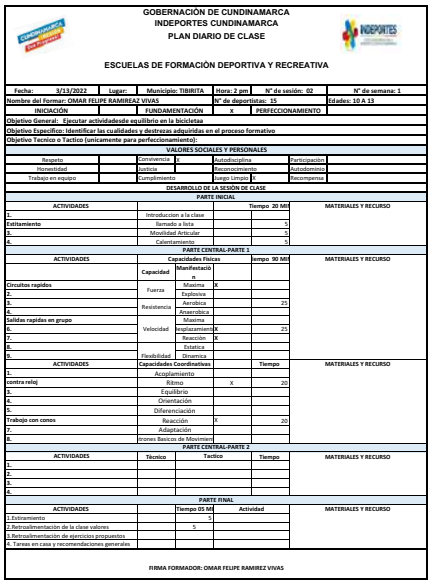
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 05 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	5		
2.Retroalimentación de la clase valores	5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/13/2022	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 02	N° de semana: 1
Nombre del Formar: OMAR FELIPE RAMIREAZ VIVAS				N° de deportistas: 15		Edades: 10 A 13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x	
Objetivo General: Ejecutar actividadesde equilibrio en la bicicletaa						
Objetivo Especifico: Identificar las cualidades y destrezas adquiridas en el proceso formativo						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			
Estiramiento	Ramado a lista		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaerobica			
Salidas rapidas en grupo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	25	
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
contra reloj	Ritmo	X	20	
5.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
Trabajo con conos	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

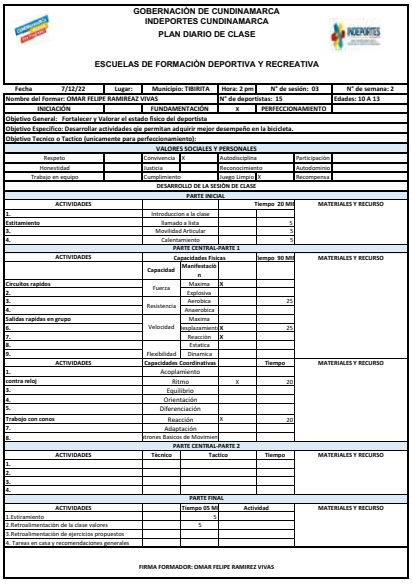
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 05 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	5		
2.Retroalimentación de la clase valores	5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha	7/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 03	N° de semana: 2
Nombre del Formar: OMAR FELIPE RAMIREAZ VIVAS				N° de deportistas: 15		Edades: 10 A 13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fortalecer y Valorar el estado físico del deportista						
Objetivo Especifico: Desarrollar actividades qie permitan adquirir mejor desempeño en la bicicleta.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			
Estiramiento	Ramado a lista		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaerobica			
Salidas rapidas en grupo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	25	
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
contra reloj	Ritmo	X	20	
5.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
Trabajo con conos	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

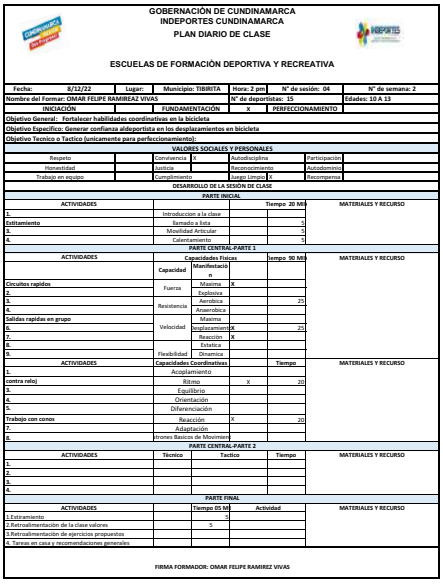
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 05 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			
2.Retroalimentación de la clase valores	5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 04	N° de semana: 2
Nombre del Formar: OMAR FELIPE RAMIREAZ VIVAS				N° de deportistas: 15		Edades: 10 A 13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fortalecer habilidades coordinativas en la bicicleta						
Objetivo Especifico: Generar confianza aldeportista en los desplazamientos en bicicleta						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			
Estiramiento	Ramado a lista		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaerobica			
Salidas rapidas en grupo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	25	
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
contra reloj	Ritmo	X	20	
5.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
Trabajo con conos	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 05 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			
2.Retroalimentación de la clase valores	5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 05	N° de semana: 3
Nombre del Formar: OMAR FELIPE RAMIREAZ VIVAS				N° de deportistas: 15		Edades: 10 A 13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fortalecer sus habilidades motrices sobre la bicicleta
Objetivo Especifico: Generar la confianza adecuada del deportista en la bicicleta para desarrolar sus desplazamientos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase		
Exitamiento	llamado a lista	5	
3.	Movilidad Articular	5	
4.	Calentamiento	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaerobica			
Salidas rapidas en grupo		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamient	X	25	
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
contra reloj	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
Trabajo con conos	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 05 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Extiramiento	5		
2.Retroalimentación de la clase valores	5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 06	N° de semana: 3
Nombre del Formar: OMAR FELIPE RAMIREAZ VIVAS				N° de deportistas: 15		Edades: 10 A 13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Desarrollar actividades de desplazamientos en diferentes superficies y velocidades
Objetivo Especifico: Fortalcer la parete mental del deportista en sus desplazamientos en bicicleta
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase		
Exitamiento	llamado a lista	5	
3.	Movilidad Articular	5	
4.	Calentamiento	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaerobica			
Salidas rapidas en grupo		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamient	X	25	
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
contra reloj	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
Trabajo con conos	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 05 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Extiramiento	5		
2.Retroalimentación de la clase valores	5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 9 Am	N° de sesión: 07	N° de semana: 1
Nombre del Formar: OMAR FELIPE RAMIREAZ VIVAS				N° de deportistas: 15		Edades: 10 A 13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: ejecutar desplazamientos cortos en terreno de ascenso
Objetivo Especifico: desarrollar habilidades basicas para estos desplazamientos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase		
Exitamiento	llamado a lista	5	
3.	Movilidad Articular	5	
4.	Calentamiento	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaerobica			
Salidas rapidas en grupo		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	X	25	
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
contra reloj	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
Trabajo con conos	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 05 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Extiramiento	5		
2.Retroalimentación de la clase valores	5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 08	N° de semana: 2
Nombre del Formar: OMAR FELIPE RAMIREAZ VIVAS				N° de deportistas: 15		Edades: 10 A 13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Potenciar sus habilidaes para montar bicicleta
Objetivo Especifico: ejecutar actividadesdesplazandose por diferentes terrenos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase		
Exitamiento	llamado a lista	5	
3.	Movilidad Articular	5	
4.	Calentamiento	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaerobica			
Salidas rapidas en grupo		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	X	25	
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
contra reloj	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
Trabajo con conos	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 05 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Extiramiento	5		
2.Retroalimentación de la clase valores	5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/12/22	**Lugar:**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 2 pm**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formar: OMAR FELIPE RAMIREAZ VIVAS			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer destrezas en elmanejo de la bicicleta en terreno de ascenso.					
Objetivo Especifico: Identificar debilidades y fortalezas de los deportistas en elmanejo de la bicicleta					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 Min	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase				
Estitamiento	llamado a lista			5	
3.	Movilidad Articular			5	
4.	Calentamiento			5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Min	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaerobica			
Salidas rapidas en grupo		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	X	25	
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				
contra reloj	Ritmo		X	20	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
Trabojo con conos	Reacción		X	20	
7.	Adaptación				
8.	ctrones Basicos de Movimien				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 05 Mi	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5		
2.Retroalimentación de la clase valores		5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

Anexo 3.

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/11/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 1	
Nombre del Formador:	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS				N° de deportistas: 18	Edades: 10 A 17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	

Objetivo General: Continuar para el mes de octubre el Fortalecimiento en FUNDAMENTOS BASICOS EN LA BICICLETA

Objetivo Específico: Potenciar las habilidades basicas para motivar el proceso FORMATIVO

Objetivo Teorico o Tactico : Trabajo de potencia para el inicio de las competencias

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo		Disciplina	
Puntualidad		Aptitud		Responsabilidad	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Trabajo Unidad	5

Participación					
Autodisciplina					
Metodologia					
Reconocimiento					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo: 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
A	Introduccion a la clase		5	
Calentamiento	Remate a fore		5	
B	Movilidad articular		5	
C	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad Física		Tiempo: 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Circuito rapidez	Capacidad	Manifestación		
A	Fuerza	Velocidad	5	
B	Resistencia	Aerobico	5	
C		Anaerobico	5	
Juegos rapidez en grupo	Velocidad	Velocidad	5	
A		Reaccion	5	
B		Explosivo	5	
C	Movilidad	Dinamica	5	
D	Flexibilidad	Estatica	5	

ACTIVIDADES	Deportivo Tecnico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
A	Desplazamiento		5	
Juegos salsa	Bloqueo	5	10	
A	Equilibrio		5	
B	Orientacion		5	
C	Reaccion		5	
Trabajo con cones	Adaptacion		5	
D	Control Ritmo de Movimiento		5	

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Sistema	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
A				
B				
C				
D				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1 Estiramientos			
2 Retroalimentación de la clase valores	5		
3 Retroalimentación de ejercicios empleados			
4 Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/11/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 02	N° de semana: 1	
Nombre del Formador:	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS				N° de deportistas: 18	Edades: 10 A 17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	

Objetivo General: Potenciar las habilidades de capoeira. Fortaleciendo la coordinación con movimientos sobre la bicicleta

Objetivo Específico: Identifica las actividades de cada deportista

Objetivo Teorico o Tactico: Conocimiento para perfeccionamiento: Aplicar los diferentes tipos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo		Disciplina	
Puntualidad		Aptitud		Responsabilidad	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Trabajo Unidad	5

Participación					
Autodisciplina					
Metodologia					
Reconocimiento					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo: 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
A	Introduccion a la clase		5	
Calentamiento	Remate a fore		5	
B	Movilidad articular		5	
C	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad Física		Tiempo: 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Circuito rapidez	Capacidad	Manifestación		
A	Fuerza	Velocidad	5	
B	Resistencia	Aerobico	5	
C		Anaerobico	5	
Juegos rapidez en grupo	Velocidad	Velocidad	5	
A		Reaccion	5	
B		Explosivo	5	
C	Movilidad	Dinamica	5	
D	Flexibilidad	Estatica	5	

ACTIVIDADES	Deportivo Tecnico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
A	Desplazamiento		5	
Juegos salsa	Bloqueo	5	10	
A	Equilibrio		5	
B	Orientacion		5	
C	Reaccion		5	
Trabajo con cones	Adaptacion		5	
D	Control Ritmo de Movimiento		5	

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Sistema	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
A				
B				
C				
D				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1 Estiramientos			
2 Retroalimentación de la clase valores	5		
3 Retroalimentación de ejercicios empleados			
4 Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/11/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 03	N° de semana: 1	
Nombre del Formador:	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS				N° de deportistas: 18	Edades: 10 A 17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	

Objetivo General: Continuar para el mes de octubre el Fortalecimiento en FUNDAMENTOS BASICOS EN LA BICICLETA

Objetivo Específico: Potenciar las habilidades basicas para motivar el proceso FORMATIVO

Objetivo Teorico o Tactico : Trabajo de potencia para el inicio de las competencias

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo		Disciplina	
Puntualidad		Aptitud		Responsabilidad	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Trabajo Unidad	5

Participación					
Autodisciplina					
Metodologia					
Reconocimiento					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo: 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
A	Introduccion a la clase		5	
Calentamiento	Remate a fore		5	
B	Movilidad articular		5	
C	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad Física		Tiempo: 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Circuito rapidez	Capacidad	Manifestación		
A	Fuerza	Velocidad	5	
B	Resistencia	Aerobico	5	
C		Anaerobico	5	
Juegos rapidez en grupo	Velocidad	Velocidad	5	
A		Reaccion	5	
B		Explosivo	5	
C	Movilidad	Dinamica	5	
D	Flexibilidad	Estatica	5	

ACTIVIDADES	Deportivo Tecnico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
A	Desplazamiento		5	
Juegos salsa	Bloqueo	5	10	
A	Equilibrio		5	
B	Orientacion		5	
C	Reaccion		5	
Trabajo con cones	Adaptacion		5	
D	Control Ritmo de Movimiento		5	

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Sistema	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
A				
B				
C				
D				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1 Estiramientos			
2 Retroalimentación de la clase valores	5		
3 Retroalimentación de ejercicios empleados			
4 Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/11/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 04	N° de semana: 1	
Nombre del Formador:	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS				N° de deportistas: 18	Edades: 10 A 17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	

Objetivo General: Trabajo en pista terrenos de asenso

Objetivo Específico: Aprender movimiento de los terrenos en asenso

Objetivo Teorico o Tactico: Conocimiento para perfeccionamiento: trabajo en multiplicadores 3 en 1

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo		Disciplina	
Puntualidad		Aptitud		Responsabilidad	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Trabajo Unidad	5

Participación					
Autodisciplina					
Metodologia					
Reconocimiento					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo: 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
A	Introduccion a la clase		5	
Calentamiento	Remate a fore		5	
B	Movilidad articular		5	
C	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad Física		Tiempo: 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Circuito rapidez	Capacidad	Manifestación		
A	Fuerza	Velocidad	5	
B	Resistencia	Aerobico	5	20
C		Anaerobico	5	
Juegos rapidez en grupo	Velocidad	Velocidad	5	20
A		Reaccion	5	
B		Explosivo	5	
C	Movilidad	Dinamica	5	
D	Flexibilidad	Estatica	5	

ACTIVIDADES	Deportivo Tecnico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
A	Desplazamiento		5	
Juegos salsa	Bloqueo	5	10	20
A	Equilibrio		5	
B	Orientacion		5	
C	Reaccion		5	
Trabajo con cones	Adaptacion		5	20
D	Control Ritmo de Movimiento		5	

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Sistema	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
A				
B				
C				
D				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1 Estiramientos			
2 Retroalimentación de la clase valores	5		
3 Retroalimentación de ejercicios empleados			
4 Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 35	N° de semana: 3
Nombre del Formador:	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			N° de deportistas: 10		Edades: 12 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	

Objetivo General: Ampliacuentrejuar ,ista en terreno de acerca con cursos con pantallotes asesora

Objetivo Específico: mejorar destreza en un deportesentros

Objetivo Tecnico o Tactico (solamente para perfeccionamiento): Protagonizar para situaciones de competencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Responsabilidad		Autodisciplina		Compañerismo	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodisciplina	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Colaboración		Responsabilidad	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo: 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Identificacion a la clase		5	
Calentamiento	Duracion a clase		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo: 40 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación		
Circuitos rapidos	Fuerza	Explosiva	5	
2.		Dinamica	5	
3.	Resistencia	Aerobica	5	20
4.		Anaerobica	5	
Juegos rapidos en grupo	Velocidad	Reaccion	5	
6.		Velocidad	5	20
7.		Desarrollo	5	
8.	Flexibilidad	Dinamica	5	

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Coordinacion			
Juegos ritmo	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientacion			
5.	Diferenciacion			
Trabajo con conos	Reaccion		20	
7.	Adaptacion			
8.	Ritmo Tecnico Coordinacion			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo: 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramientos			
2. Retroalimentacion de la clase realizada	5	X	
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	31/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 39	N° de semana: 1
Nombre del Formador:	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			N° de deportistas: 10		Edades: 12 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades en torneos de acerca

Objetivo Específico: mejorar los centros de acuerdo a tamañotes a acerca

Objetivo Tecnico o Tactico (solamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Responsabilidad		Autodisciplina		Compañerismo	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodisciplina	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Colaboración		Responsabilidad	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo: 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Identificacion a la clase		5	
Calentamiento	Duracion a clase		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo: 40 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación		
Circuitos rapidos	Fuerza	Explosiva	5	
2.		Dinamica	5	
3.	Resistencia	Aerobica	5	20
4.		Anaerobica	5	
Juegos rapidos en grupo	Velocidad	Reaccion	5	
6.		Velocidad	5	20
7.		Desarrollo	5	
8.	Flexibilidad	Dinamica	5	

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Coordinacion			
Juegos ritmo	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientacion			
5.	Diferenciacion			
Trabajo con conos	Reaccion		20	
7.	Adaptacion			
8.	Ritmo Tecnico Coordinacion			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo: 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramientos			
2. Retroalimentacion de la clase realizada	5	X	
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	31/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 37	N° de semana: 2
Nombre del Formador:	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			N° de deportistas: 10		Edades: 12 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	

Objetivo General: desarrollar actividades de fuerza y potencia en torneo de acerca

Objetivo Específico: identificar los torres portantes para mejorar su pisueno

Objetivo Tecnico o Tactico (solamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Responsabilidad		Autodisciplina		Compañerismo	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodisciplina	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Colaboración		Responsabilidad	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo: 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Identificacion a la clase		5	
Calentamiento	Duracion a clase		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo: 40 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación		
Circuitos rapidos	Fuerza	Explosiva	5	
2.		Dinamica	5	
3.	Resistencia	Aerobica	5	20
4.		Anaerobica	5	
Juegos rapidos en grupo	Velocidad	Reaccion	5	
6.		Velocidad	5	20
7.		Desarrollo	5	
8.	Flexibilidad	Dinamica	5	

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Coordinacion			
Juegos ritmo	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientacion			
5.	Diferenciacion			
Trabajo con conos	Reaccion		20	
7.	Adaptacion			
8.	Ritmo Tecnico Coordinacion			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo: 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramientos			
2. Retroalimentacion de la clase realizada	5	X	
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	31/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 38	N° de semana: 2
Nombre del Formador:	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			N° de deportistas: 10		Edades: 12 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	

Objetivo General: continuar trabajo de fuerza y potencia en torneo de acerca

Objetivo Específico: incluir ponyturnos del deportista para la competencia

Objetivo Tecnico o Tactico (solamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Responsabilidad		Autodisciplina		Compañerismo	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodisciplina	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Colaboración		Responsabilidad	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo: 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Identificacion a la clase		5	
Calentamiento	Duracion a clase		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo: 40 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación		
Circuitos rapidos	Fuerza	Explosiva	5	
2.		Dinamica	5	
3.	Resistencia	Aerobica	5	20
4.		Anaerobica	5	
Juegos rapidos en grupo	Velocidad	Reaccion	5	
6.		Velocidad	5	20
7.		Desarrollo	5	
8.	Flexibilidad	Dinamica	5	

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Coordinacion			
Juegos ritmo	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientacion			
5.	Diferenciacion			
Trabajo con conos	Reaccion		20	
7.	Adaptacion			
8.	Ritmo Tecnico Coordinacion			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo: 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramientos			
2. Retroalimentacion de la clase realizada	5	X	
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/12/22	Lugar:	Municipio: TIBIRITA	Hora: 2 pm	N° de sesión: 09	N° de semana: 1
Nombre del Formar: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS			N° de deportistas: 14		Edades: 14 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Fortalecer y Valorar sus habilidades en terreno de ascenso
Objetivo Especifico: concientizar al deportista de laimportamcia del buen uso la bicicleta
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			
Estitamiento	llamado a lista		5	
3.	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
Circuitos rapidos	Fuerza	Maxima	X		
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		25	
4.		Anaerobica			
Salidas rapidas en grupo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	25	
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
contra reloj	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
Trabojo con conos	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8.	(trones Basicos de Movimien)			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 05 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

anexo. 4

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: CICIOMONTAÑISMO
MUNICIPIO: TIBIRITA

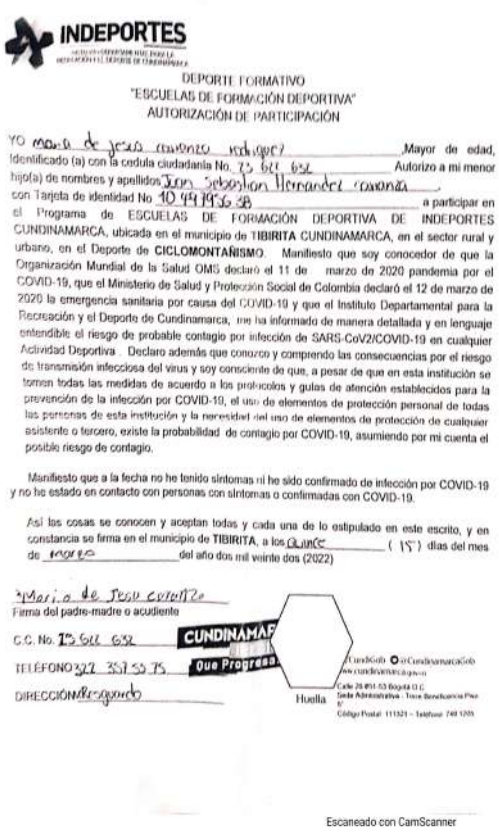
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:oo am a 9:00 am	GRUPO						PARQUE PRINCIPAL		
	SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL		
2:30 pm a 4:30 pm sabado: 9:00 am a 11:00 am	GRUPO			INICIACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAJO			SECTOR URBANO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

NOMBRE MONITOR OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

FIRMA DEL MONITOR

ESPECIFICACION 7

Anexo 1.



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Maria de Jesus cuervo
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35 611 632

TELÉFONO 322 351 55 75

DIRECCIÓN Resguardo

Huella

CUNDINAMARCA Que Progresa

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

María de Jesus Carranza
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 23 622 632

TELÉFONO 322 387 55 75

DIRECCIÓN V. Resguardo

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Coralina Gutiérrez

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1076268901

TELÉFONO 3144474347

DIRECCIÓN Cr 3 # 2-76

Huella

CUNDINAMARCA Que Progresa

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

INDEPORTES

INSTITUTO DE PARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Carolina Gutierrez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1076708901

TELÉFONO 3144474747

DIRECCIÓN cr3# 2-76 Vuella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Yeini milena Bernal Martin
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1012382833

TELÉFONO 3117136029

DIRECCIÓN CRA 4 N 6-68

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Yelmi milena Bernal Martin
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1012382833

TELÉFONO 3117136027

DIRECCIÓN CRA 4 N 6 68

CUNDINAMARCA
Que Progresa.

Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

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

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

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Patricia Vivas ,Mayor de edad,
ntificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1032370493 Bta Autorizo a mi menor
o(a) de nombres y apellidos Juan Esneider Muitra Vivas ,
n Tarjeta de identidad No 1.161.963.322 a participar en
Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
INDINAMARCA, ubicada en el municipio de **TIBIRITA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
bano, en el Deporte de **CICLOMONTAÑISMO**. Manifiesto que soy conocedor de que la
ganización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el
OVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de
020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la
ecreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje
ntendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier
ctividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo
e transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se
men todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la
revención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas
as personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier
sistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el
osible riesgo de contagio.

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

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

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

CUNDINAMARCA
Que Progresa.

Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

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

C.C. No. 3.23 7.47.

TELÉFONO 3725200574

DIRECCIÓN Resguardo

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

1.024.908.234
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 7.702.748

TELÉFONO 3125700574

DIRECCIÓN KR 5 4 44 C

CUNDINAMARCA
Que Progresa

Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

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

C.C. No. 1074908425

TELÉFONO 3152158788

DIRECCIÓN Vereda Renquira

huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

C.C. No. 1074908425

TELÉFONO 3152158788

DIRECCIÓN Vereda Rengoira

Huella

CUNDINAMARCA Que Progresa

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

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Gladys González
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 33369293 Tunja

TELÉFONO 314 299 8659

DIRECCIÓN Centro Tibirita

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Gladys Gonzalez

ma del padre-madre o acudiente

. No. 33369293 Tunja

ÉFONO 3142998659

ECCIÓN Centro Tibirita

Huella

CUNDINAMAR
Que Progresa.

/CundiGob @CundinamarcaGob
ww.cundinamarca.gov.co

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

DEJAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

No. 52 588 428

TELÉFONO 320 942 68 31

DIRECCIÓN Vereda Medio Quebrados

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52 583 428

TELÉFONO 320 942 6831

DIRECCIÓN Vda Medio Quebrados

Huella

CUNDINAMARCA Que Progresa

@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre, madre o acudiente

C. No. 1014216996

TELÉFONO 3102657230

DIRECCIÓN Calle 3 # 3-27

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1014216466

TELÉFONO 3102657230

DIRECCIÓN Calle 3 # 3 -27

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa.

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Hector Jair Calderon
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3203747

TELÉFONO 3725700570

DIRECCIÓN Vereda Resguardo

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Hector Julio Calderon
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3203747

TELÉFONO 3125700574

DIRECCIÓN Bereda Resguardo

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa.

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1.030.524.932

TELÉFONO 322 722 0949

DIRECCIÓN Vereda Barbacoa [illegible] Aguella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

_____.

na del padre-madre o acudiente

. No. 1030.574.932

ÉFONO 322 222 0949

ECCIÓN Vereda Barbosa

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa.

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Hector Julio Calderon
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3203747

TELÉFONO 3125700 74

DIRECCIÓN Vereda Resguardo

CUNDINAMARCA Que Progresa

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Hector Julio Calderon
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3203147

TELÉFONO 3725700574

DIRECCIÓN Vereda Resguardo

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Maria Griselda Aldana Leiva
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 21003747

TELÉFONO 3219586476

DIRECCIÓN Canadas

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

María Griselda Aldana Leiva
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 21003747

TELÉFONO 3219586476

DIRECCIÓN Cañadas

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

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

C.C. No. 1074908065

TELÉFONO 3115847370

DIRECCIÓN Tibirita

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Norberto Salas G
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3203055

TELÉFONO 3144276274

DIRECCIÓN Tibirita

Huella

CUNDINAMAR
Que Progresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Yenni Johanna Garzón
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 21.003734

TELÉFONO 3114489937

DIRECCIÓN Barbosa Vereda

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Yenni Johanna Garzón
ma del padre-madre o acudiente

C. No. 21003734

ÉFONO 311 448973

ECCIÓN Barbosa Vrd

CUNDINAMAR
Que Progresa

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

María Carmenza Romero

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52420073

TELÉFONO 3212481335

DIRECCIÓN Gusvita.

Huella

CUNDINAMARCA Que Progresa.

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

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Diana Moreno.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 53061765

TELÉFONO 3123471381-3133428269

DIRECCIÓN Cll 4 #3-15 Centro

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Diana Moreno.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 53061765

TELÉFONO 3123471381 - 3133428269

DIRECCIÓN Cll 4 # 3-15


Huella

CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Alejandrina Romero M.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 39 537910

TELÉFONO 3134165063

DIRECCIÓN Vda Llanos Kmt Tibirita.

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Alejandra Romero M.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 39 537940.

TELÉFONO 3134185063

DIRECCIÓN Vda Llanos Km 1 Tibirita. Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Alejandra Romero H.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1071908599.

TELÉFONO 3136122671.

DIRECCIÓN Centro - Tibirita.

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Alejandra Romero H.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1071908544.

TELÉFONO 3136122671.

DIRECCIÓN Centro - Tibirita

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 3202740

TELÉFONO 3113299340

DIRECCIÓN Vda. furgunta

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3202740

TELÉFONO 3115299340

DIRECCIÓN Vda Fuguntá

Huella

CUNDINAMARCA

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

José Robertino vivas
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3202740

TELÉFONO 3115299340

DIRECCIÓN vda fuguela

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

José Robertine vivas .
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3202740

TELÉFONO 3115299340

DIRECCIÓN V.D.A Fagunta

Huella

GUNDINAMARCA

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Jessica Jiménez Romero
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1026304178

TELÉFONO 3136122674.

DIRECCIÓN Vda Hatos Km 4.

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Luisa Jimenez Romero.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1026304178

TELÉFONO 3136122674.

DIRECCIÓN Vda Llanos Km 1

Huella

CUNDINAMARCA

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

_____
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. _____

TELÉFONO _____

DIRECCIÓN _____

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

SANDRA HERNANDEZ
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. _____

TELÉFONO 321 200 2493.

DIRECCIÓN Resguardo.

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 80165745

TELÉFONO 3195935737

DIRECCIÓN Cra 4 # 4-16

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Diva Ramirez.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 51851352

TELÉFONO 3212064126

DIRECCIÓN _____ Huella

GUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1014216966

TELÉFONO 3102657230

DIRECCIÓN Tibirita

Huella

Sede Administrativa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1014786966

TELÉFONO 3102657230

DIRECCIÓN Tibiri

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa

Sede Administrativa

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Firma del padre-madre o acudiente

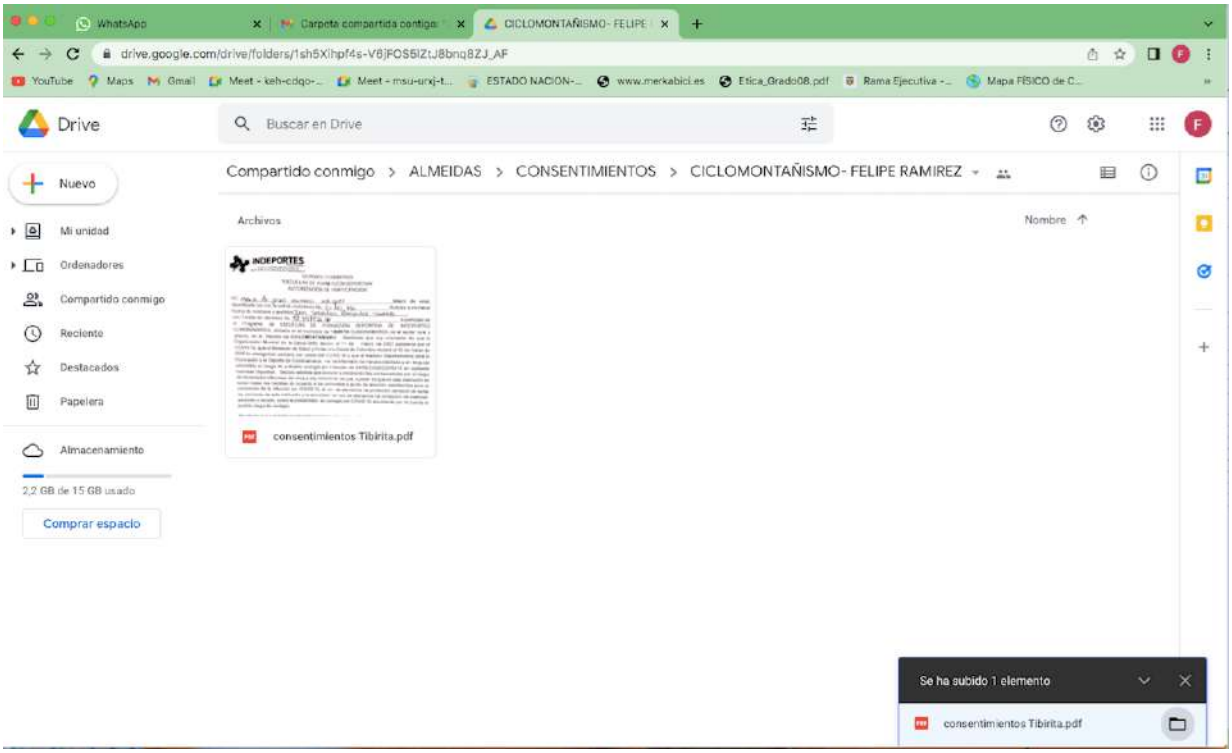
C.C. No 1002540845

TELÉFONO 314-586-5265 - 310-312-3740

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

Huella

Anexo 2.


WhatsApp
Carpeta compartida contigo
CICLOMONTAÑISMO- FELIPE
drive.google.com/drive/folders/1sh5XIhpf4s-V6jFOS5IZtJ8bnq8ZJ_AF
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
2,2 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido conmigo > ALMEIDAS > CONSENTIMIENTOS > CICLOMONTAÑISMO- FELIPE RAMIREZ
Archivos
Nombre
INDEPORTES
consentimientos Tibirita.pdf
Se ha subido 1 elemento
consentimientos Tibirita.pdf

ESPECIFICACIÓN 8
Anexo 1.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

ESPECIFICACION 9

ANEXO 1.

FESTIVAL DEL DEPORTE FORMATIVO 2022
INDEPORTES CUNDINAMARCA

Provincia: Almeidas

Municipio: Tibirita

Presentado por: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

Revisado y aprobado por:

Fidel Alfonso Peña y firma 

TIBIRITA- Cundinamarca
Diciembre de 2022

Introducción

El festival del deporte formativo, es el evento con el cual se da el cierre al programa del deporte formativo en la vigencia 2022, en el cual se cumplió con las etapas de planeación, organización, dirección y control, realizando acciones de capacitación por parte del coordinador del programa el Lic. Cesar Soler, reuniones de trabajo por parte de los formadores de cada municipio en el cual se establecieron diferentes roles y responsabilidades, socialización con los directores de deportes y alcaldes municipales, padres de familia y por supuesto con los

24.000 niños, niñas y adolescentes beneficiados del programa, ubicados en los 116 municipios del departamento, acompañados de los 523 formadores deportivos, 12 gestores provinciales, los coordinadores y el personal técnico de apoyo del programa.
Durante el festival del deporte formativo se realizaron actividades para los tres niveles de formación (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento), para los deportes de conjunto e individuales, quienes participaron en actividades de bienvenida con una recreación dirigida, juegos predeportivos, reto de habilidades, relevos, carrera de colores entre otras actividades, que permitió a los deportistas poner en escena sus habilidades y destrezas.
Las personas que participaron en el evento recibieron por parte de INDEPORTES Cundinamarca hidratación, refrigerio y almuerzo, adicional de premio con una medalla a los tres deportistas con mejor puntuación por cada nivel de formación.
Al final del documento encontrara las respectivas evidencias, que dan soporte al cumplimiento de lo planeado por parte de la coordinación del programa.

Objetivos

Objetivo general

Desarrollar un festival del deporte formativo en los 116 municipios del departamento de Cundinamarca, como cierre del programa del deporte formativo de INDEPORTES, en el cual se beneficien los 24.000 niños, niñas y adolescentes del departamento, por medio de actividades predeportivas y recreativas.

Objetivos específicos

1. Planear y organizar un festival deportivo en cada municipio, con las escuelas de formación que lideran los formadores deportivos de INDEPORTES Cundinamarca.
2. Realizar actividades pre deportivas y recreativas, donde los deportistas pongan el practica sus habilidades y destrezas.
3. Elaborar y entregar el informe del evento bajo los parámetros establecidos por la coordinación del programa.

Estructura organizacional

Según la necesidad y responsabilidad asignada para cumplir con el desarrollo del festival por municipio (Ejemplo: Coordinador municipal, coordinador técnico, coordinador logístico, coordinador de seguimiento fílmico y registro fotográfico, etc.)

ENCARGADO	ROL
Diego Alejandro soriano	Coordinador municipal
Andrés Robles Bernal	Coordinador técnico
Rafael Robles Bernal	Coordinador logístico
Felipe Ramirrez Vivas	Coordinador logístico y fotográfico

Cronograma

ACTIVIDAD	Fecha
Reunión de organización formadores	12 de diciembre de 2022
socialización con director o coordinador del municipio	8 de diciembre de 2022
Difusión con beneficiarios y padres de familia	Entre el 4 al 15 de diciembre de 2022
Alistamiento de material	12-13-14-15 de diciembre de 2022
Desarrollo del evento	16 Diciembre de 2022
Consolidación y entrega del informe	17 de diciembre de 2022

Diseño metodológico





#DeporteQueProgresa

FESTIVALES DEPORTIVOS

1ER MOMENTO — BIENVENIDA Y CALENTAMIENTO

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Realizar la bienvenida de los participantes desarrollando actividades recreativas, se plantea desarrollar PREDEPORTIVOS por niveles: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades..



INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

2ER MOMENTO — 2 RETO GYNCANA

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Evaluar el desempeño de los equipos participantes utilizando de manera combinada algunas **FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO**, a través de una secuencia de actividades a desarrollar **(CAMINAR, CORRER, PATEAR, LANZAR Y EQULIBRIO)** y su articulación con las capacidades físicas como **VELOCIDAD, FUERZA, RESISTENCIA**, con un grado de complejidad acorde a la edad de los participantes.

INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

METODOLOGIA

- Se desarrollan pruebas de habilidades adaptadas
- Se realizara socialización del reglamento a los participantes

REGLAMENTO

- Se participara por nivel de forma individual
- Cada participante debe completar el circuito en el menor tiempo posible,
- Para dar continuidad a la siguiente estación debe completar el reto y así el juez permitirá dar continuidad a la secuencia del circuito

CIRCUITO DE HABILIDADES

- Se diseñara circuito de gyncana de habilidades donde se establecerá una serie de pruebas de habilidades físicas para que cada equipo o grupo las ejecute en el menor tiempo posible cumpliendo con los retos estipulados

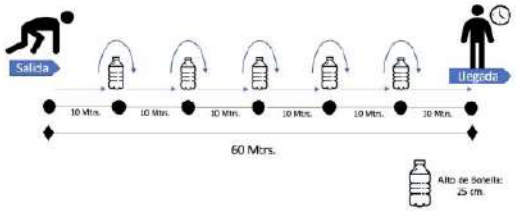
#DeporteQueProgresa

1RO CIRCUITO INICIACION

ESTACIONES PARA NIVEL INICIACION

1. Estación N° 1. Carrera con obstáculo.
2. Estación N° 2. Lanzamientos.
3. Estación N° 3. Prueba de agilidad. .
4. Estación N° 4. Recepción de balón.
5. Estación N° 5. Carrera de relevos

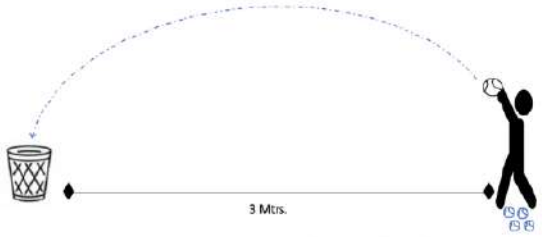
ESTACIÓN N° 1. CARRERA DE OBSTÁCULOS. En un trayecto recto de sesenta (60) metros, se ubican cinco (5) obstáculos (altura de 25 centímetros, se sugieren botellas desechables de 600 ml o vallas (conos agujerados con bastón), llenas de algún elemento que genere estabilidad como arena o agua, cada uno ubicado a diez (10) metros de distancia. Para el desarrollo de la prueba, los participantes deberán ubicarse en la línea de salida de inicio del trayecto de sesenta (60) metros) en posición media y recorrer la distancia saltando con los piernas alternadas, cada uno de los obstáculos dispuestos hasta llegar a la meta.



#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 2
LANZAMIENTOS.

Se debe disponer un recipiente semejante a una caneca de pintura de 5 galones (aproximadamente 30 - 31 centímetros de diámetro). A una distancia de tres (3) metros con respecto al recipiente, se deben ubicar en el suelo cinco (5) pelotas del tamaño de una bola de tenis de campo (aproximadamente 7 centímetros de diámetro). El participante tendrá que lanzar cada una de las pelotas, cinco (5) en total, desde una distancia de tres (3) metros, intentando introducirlas en el recipiente dispuesto.

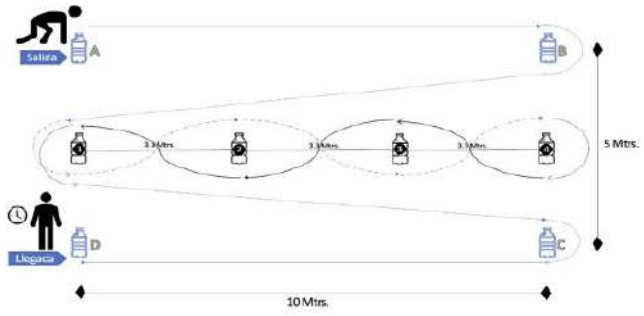


El puntaje para la estación 2 prueba de lanzamientos será de acuerdo al numero de pelotas encestada:
EJE : 1 cesta equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 3

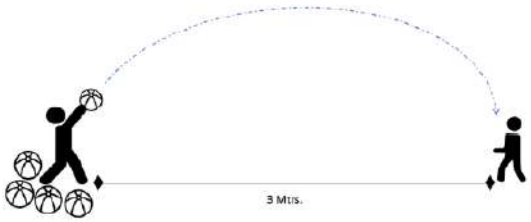
PRUEBA DE AGILIDAD. Adaptado del Test de Agilidad Illinois. Se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) formando un rectángulo de diez (10) metros de largo por cinco (5) metros de ancho, identificándolos como los puntos A, B, C y D; adicionalmente se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) en el centro, a lo largo del rectángulo, con 3.3 metros de distancia entre ellos, identificándolos como puntos 1, 2, 3 y 4. A la señal, el participante ubicado de pie en el punto A (Salida) debe desplazarse hacia el punto B y luego hasta el 1 para realizar slalom (zigzag) entre los puntos 1, 2, 3 y 4 (ida y regreso), luego desplazarse hasta los puntos C y D (Llegada).



INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN : 4
RECEPCIÓN DE BALÓN.
Se deben utilizar balones o pelotas en material plástico o vinil N° 4 (circunferencia aproximada de 60 – 65 cm.). El participante y el entrenador, o la persona designada, deben estar ubicados a una distancia de tres (3) metros entre ellos. Se debe lanzar la pelota o balón para que el participante intente atraparlo con sus dos manos, antes del que el elemento toque el suelo. Se realizarán cinco (5) lanzamientos y se otorgará un (1) punto por cada atrapada realizada.

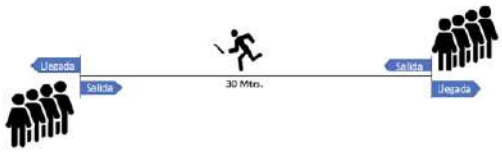


El puntaje para la estación 4 prueba de recepción será de acuerdo al numero de pelotas atrapadas:
EJE : 1 agarre equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.
Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (30) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :
Est 1-2-3-4: Se registra el tiempo individual de para el recorrido de las 4 estaciones , se toma los mejores 5 tiempos .
Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina(N° personas participantes x grupo 12)

INDEPORTES CUNDINAMARCA

MATERIALES NECESARIOS

- 14 Botellas desechables de 600 ml o conos agujerados con estaca altura 25 cm
- 1 caneca de pintura o cesta plástica Diámetro (30-31)
- 5 pelotas de tenis 7 cm circunferencia
- 5 balones de circunferencia (60-65 cm)
- Cinta métrica
- Cronometro, pito y planillero
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

• 1. La prueba da inicio en una maraña construida con medidas (3m X 6m x 30 cm alto), en ella el Participante realizará un recorrido de arrastre bajo, luego regresará saltando por arriba de la maraña para retornar nuevamente el arrastre bajo.

2.Durante el recorrido de la maraña el participante deberá llevar un balón medicinal de 4Kg empujándolo

• 3.Luego correrá por una distancia de 20 metros según, allí encontrara una superficie de 8 metros donde se realizará 3 rollos hacia delante.

4.Al llegar al final de la línea de los 8 metros de rollos, se regresara haciendo rollos nuevamente.

• 5.Luego correrá por una distancia de 16 metros hasta una línea demarcada para realizar los lanzamientos.

6.A una distancia de 10 metros realizará 6 lanzamientos o tiros de precisión a una distancia 3 mt con brazo derecho y 3 con brazo izquierdo. , lanzando un aro para meter en una estaca, por cada aro introducido en la estaca tendrá cinco puntos adicional , de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

INDEPORTES CUNDINAMARCA INDEPORTE Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

- 7.Luego correrá una distancia de 20 mt y debe saltar tres obstáculos que están ubicados cada uno a 5- 10 – 15 y termina cuando llegue ala meta 20 metros las vallas estarán ubicadas diferentes altura (50 – 60 y 70 CM)

8.Durante el recorrido de los obstáculos el participante si no pasa cada uno de los retos deberá realizar10 flexiones de piernas para continuar al siguiente reto.

10.Al finalizar el recorrido en la barra de equilibrio el participante deberá realizar 50 saltos con soga, si no logra realizar los saltos con soga deberá realizar 20 saltos continuos saltando una valla que esta una altura de 15 cm a pierna junta .

- 9 Luego un recorrido por una barra de equilibrio de 3 metros por un tablón de 10 cm de madera ubicado sobre 3 bloques de ladrillo.

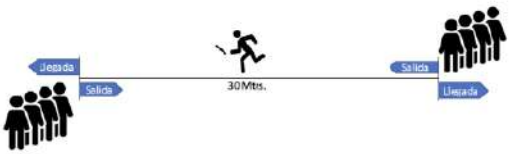
- 11.Luego pasar por un túnel construido por aros en cuadrupedia por una distancia de 10 metros hasta una línea demarcada para finalizar realizando bolos con el pie.

12.El participante procederá a patear un balón No 3 de futbol y tumbar 5 botellas de litro que estarán ubicada a 10 metros, el tiempo se detendrá cuando realice o termine los cinco intentos . *por cada pin o botella caída se otorgara cinco puntos adicional.* de lo contrario será penalizado restándole 5 puntos por pin o botella que quede en pie .

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (40) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :

Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina (N° personas participantes x grupo 12)

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- 2 Balones medicinales de 4 kg
- 1 rollos de cabuya 45 mt
- 8 conos.
- Cinta métrica.
- Cinta pegante.
- Punto de blanco (Bolicesta)
- soga o lazo
- Tabla o listón de tres metros
- 5 botellas de gaseosa de litro
- 1 balón de futbol N° 3 de futbol
- 20 aros
- 10 mt de Lona o costales
- 3 vallas de saltabilidad
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)
- Cronometro, pito y planillero.

#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

• 1.Inicia con un recorrido de equilibrio de 3 metros por una guadua o tubo ubicado sobre la superficie . Durante este recorrido el participante llevara 2 botellas de 2,5 litros llenas de agua sin caerse .

2.Luego se desplazará a la maraña, ella tendrá las mismas medidas de los circuitos anteriores, en ella deberá realizar el arrastre bajo, luego pasar por encima de regreso y terminar nuevamente con el arrastre bajo, en todo el recorrido de la maraña estara llevando un balón medicinal de 4 K

• 3.Luego correrá por una distancia de 20 metros , allí encontrara una superficie de 8 metros donde se realizaran rollos hacia delante.

4.Después correrá por una distancia de 16 metros allí encontrará la prueba de lanzamiento, realizará 6 lanzamientos o tiro de precisión 3 con cada mano i a una diana o botella que estará a 10 mt , tiro al blanco *por cada diana o botella golpeada se otorgara cinco puntos adicionales puntos adicional al puntaje de su tiempo total* , de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

• 5.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de pateo, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones, pateará dos con cada pie.

6.El participante deberá meter el balón en las canchas o banquita, que estarán ubicados a una distancia de 5 metros *por cada d gol se otorgara cinco puntos , la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuara con la siguiente estación,* de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

- 7.Luego correrá una distancia de 10 mt y debe saltar 5 obstáculos a pie junto que están ubicados cada uno a 2 metros con una altura de 70 cm

8.terminado el recorrido de los obstáculos el participante se regresa en carrera haciendo zig-zag por medio de todos los obstáculos y regresarse de la misma manera .

10.Los hombres realizaran 10 burpees en el menor tiempo posible y las mujeres realizaran 5 para dar continuidad al siguiente reto

- 9.Luego realizara 10 burpees continuos donde se realiza en varios movimientos (nace de la unión de las flexiones de pecho, las sentadillas y los saltos verticales) y con él se trabaja el abdomen, la espalda, el pecho, los brazos y las piernas.

- 11.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de lanzamiento, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones que deberá encentar en una caneca ubicada a 5 metros. *por cada d gol se otorgara cinco puntos , la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuara con la siguiente estación*

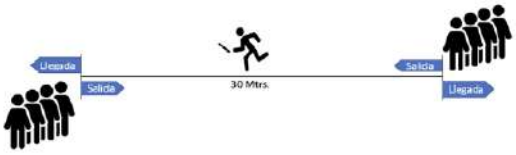
12.Se detendrá el tiempo de ejecución cuando el participante termine sus lanzamientos .



#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (50) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :

.

Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina(N° personas participantes x grupo 12)

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- 2 botellas 2.5 L.
- 2 balones medicinales de 5 Kg
- 10 conos o platillos.
- 45 metros de cabuya
- 4 palos de escoba.
- 15 conos o platillos
- Cinta métrica.
- Cinta pegante.
- Punto de Blanco (Bolicesta)
- 2 Cronómetros.
- Punto de Blanco
- Juego de Metegol banquitas)
- 4 balones
- Una caneca o cesta
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)
- Cronometro, pito y planillero

#DeporteQueProgresa

3ER MOMENTO FESTIVALES DEPORTIVOS

- Se desarrollaran encuentros deportivos por disciplinas que estará a cargo por cada formador.
- Se ajustaran Mini partidos los Deportes en conjunto (juegos de pelota) 3 Vs 3 – 4 Vs 4 - 5 Vs 5.
- Se desarrollaran pruebas de habilidades en los deportes individuales (juegos de tiempo - Marca y Combate) de acuerdo a la Disciplina deportiva que maneja cada formado.

FESTIVALES DEPORTIVOS

4TO MOMENTO | **CARRERA DE COLORES**

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Los participantes desarrollaran una carrera de colores cuyo **un papel fundamental en el aprendizaje y desarrollo de los niños, son** actividades recreativas, que se debe plantear por niveles iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades y recorriendo una distancia ya establecida .



#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

METODOLOGIA

- Se realizara capacitación por provincia a los formadores
- Se participara de la prueba por niveles dependiendo el grupo asignado

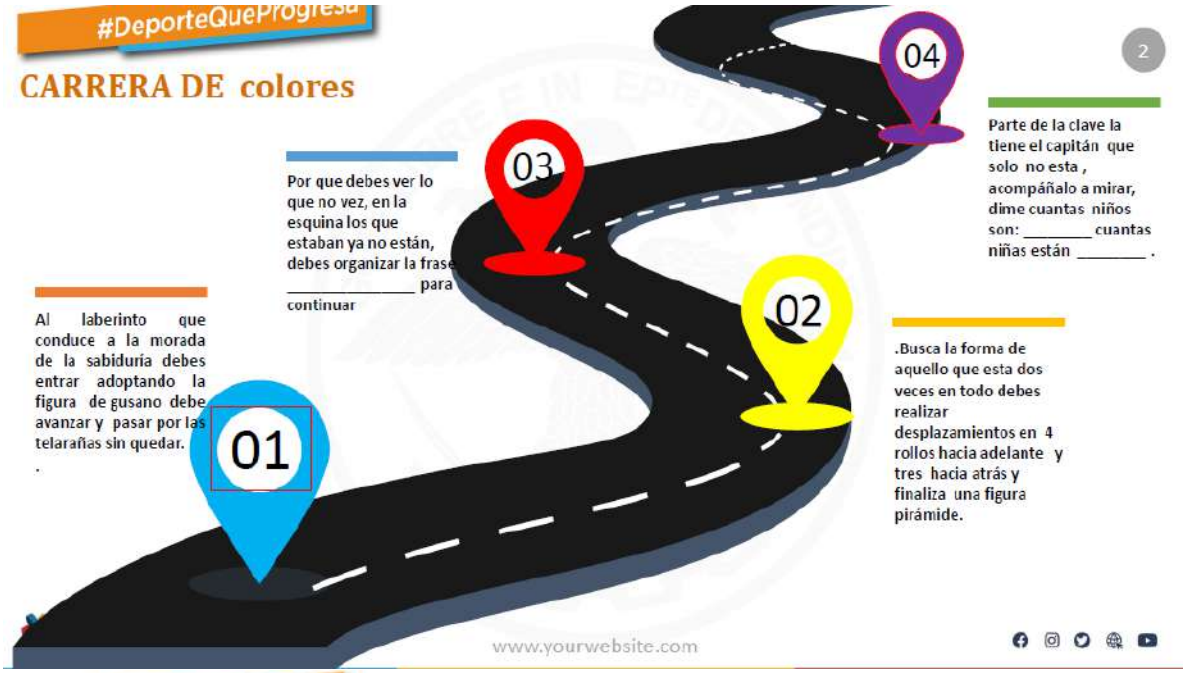
REGLAMENTO

- Participaran de manera individual y por equipos (por niveles)
- Los ganadores Individuales sumaran puntos para sus equipos

PISTAS

- Se establecerán puntos donde el niño debe pasar obligatoriamente a pintar sus manos con la pintura y manchar su prenda (camiseta blanca), para dar continuidad a la carrera de colores.

INDEPORTES



#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

UNIDAD DE MEDIDA.

Para esta prueba la unidad de medida es el tiempo:

- ❖ Tiempo utilizado en la totalidad del recorrido, cumpliendo con el desarrollo de todas las pistas
- Categoría iniciación 400 metros
- Categoría fundamentación 800 metros
- Categoría perfeccionamiento 1200 metros
- ❖ En cada pista se ubicaran dos jueces, donde permitirá que el niño se pinte la camiseta blanca
- Estación 1 color azul
- Estación 2 color amarillo
- Estación 3 color rojo

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- Banderas de colores para señalizar donde el niño debe pintar su camiseta
- Banderas por colores según el nivel.
- Cronometro, pito y planillero.

#DeporteQueProgresa

4 TO MOMENTO EXPLOCION DE COLORES

- Rumba aeróbica
- Explosión de Colores
- Clausura



#DeporteQueProgresa

MINUTO A MINUTO DEL FESTIVAL

	HORA	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
DICIEMBRE	8:00 – 8.30	Llegada de las delegaciones registro de planillas de inscripción.	formadores
	8.30- 9:00	Bienvenida y recreación dirigida	Animador y formadores
	9:00- 11:30	Desarrollo de Reto Gyncana de Habilidades	Formador por disciplina
	10:00 – 10:20	REFRIGERIOS	Coordinador Municipal evento
	12: 00 m	Almuerzos	Coordinador evento
	1:00 -2: 00	Festivales por disciplinas deportivas desarrollo de competencias deportivas	Formadores
	2:00- 3:00	Carrera de colores y clausura y entrega de diploma de participación del festival.	Animador

INDEPORTES

Nombre del escenario: CIC Centro de integración ciudadano
Horario: 9:00 am A 2:30 pm

Escuelas de formación presentes:

Nombre de la Escuela/deporte	Número de participantes
Escuela de voleibol	**30**
Escuela de baloncesto	**30**
Escuela de futbol de salón	**34**
Escuela de ciclo montañismo	**36**
Total	**130**

Bienes de consumo (refrigerios, almuerzo, hidratación y medallas)

Total refrigerios	Total Almuerzo	Total Hidratación
130	**130**	**130**

# Medallas de Oro	# Medallas de Plata	# Medallas de Bronce
3	**3**	**3**

ESPECIFICACION 10

Anexo 1.

ALCALDÍA DE TIBIRITA

Nit. 800.094.782-6

Nuestro Objetivo es Tibirita

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

CERTIFICA:

Que **OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1074908450 de Tibirita, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLO MONTAÑISMO,** durante el período comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 23 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide al 26 día del mes de diciembre de 2022.

Marlon Julián Chacón Luna

MARLON JULIAN CHACON LUNA
Secretaria de Desarrollo Social y Agropecuario

Proyectó: Ángel Camilo Aldana Salamanca
Auxiliar administrativo S-DSA

ESPECIFICACION 11

Anexo 1.



Marcación Travesia Tibirita 2023 🚵😂🥵

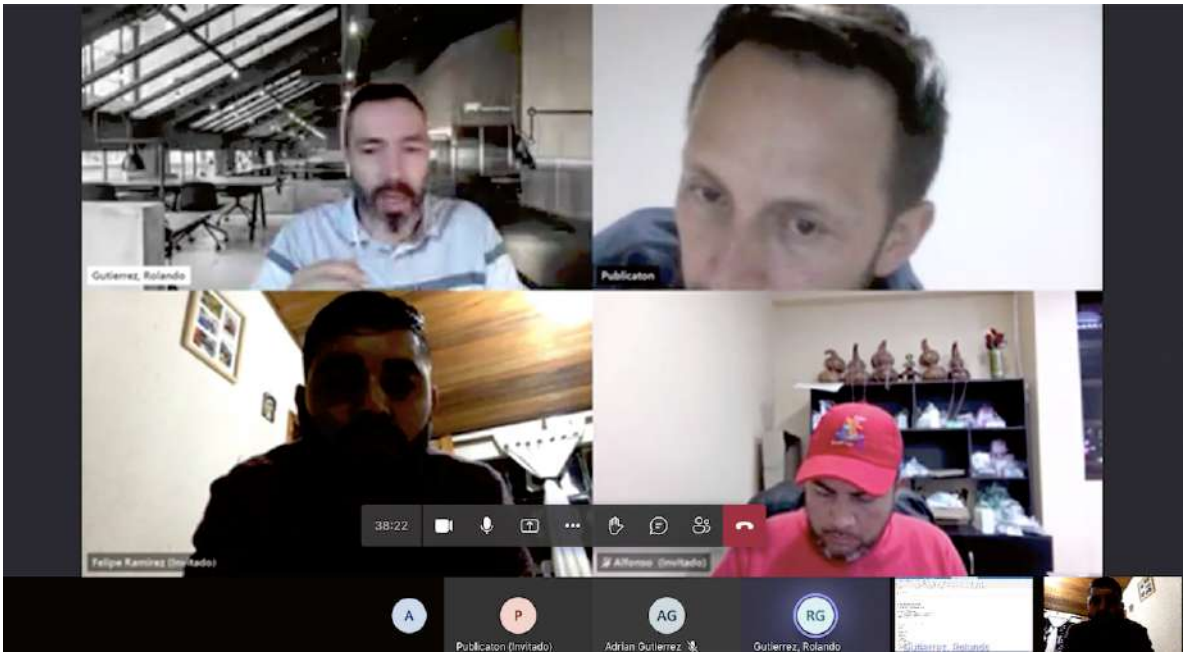


You're the Local Legend on Tibirita - El Chizo - Cruce Soatama

Most segment efforts in the last 90 days

Distance 56.95 km	Elevation Gain 2,084 m
Moving Time 5:32:49	Avg Power 105 W
Avg Speed 10.3 km/h	Calories 2,540 Cal

Anexo 2.



Anexo 3.



ESPECIFICACION 12

Anexo 1.



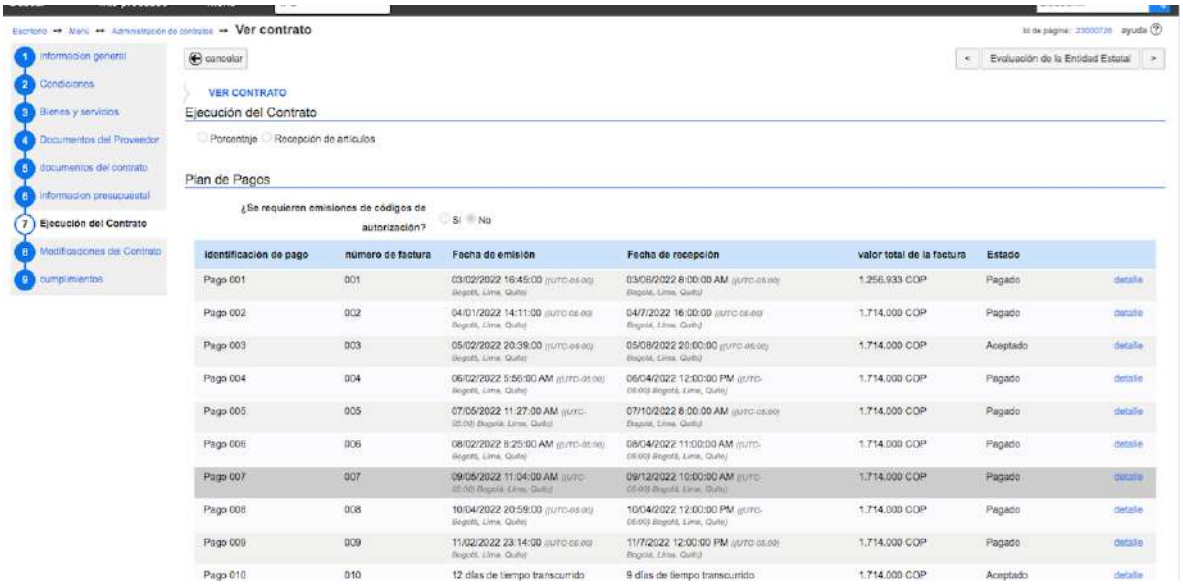
ESPECIFICACION 13

Anexo 1



ESPECIFICACION 14

Anexo 1.



ESPECIFICACION 15

Anexo 1.



ESPECIFICACION 16

Anexo 1.

PAGOSIMPLE I

AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2022-12-14, 04:57:43 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1051013651

Periodo Cotización: diciembre de 2022 **Periodo Servicio:** diciembre de 2022 **Referencia pago (PIN):** 8840253960

PAGADO 14/12/2022

I. DATOS DEL APORTANTE

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

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P.	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	IRT	IRL	Días ARP	Días EPS	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1074908450	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	59	00	X																0	30	30	0	(23 1001) COLFONDOS	$ 1.000.000	$ 160.000	(EPS 017) FAMISANAR EPS	$ 1.000.000	$ 125.000	2,436	$ 1.000.000	$ 24.400	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 309.400

III. TOTALES

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

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

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

¡El Poder de lo SIMPLE!