INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 142 DE 2022

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÒN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA.	**INFORME FINAL**
FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ	SUPERVISORA

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	TIBIRITA
FECHA DEL INFORME	23 de diciembre de 2022
PERIODO DEL INFORME	09 de febrero al 23 de diciembre del 2022
CONTRATISTA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 142 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de **DIEZ (10) MESES Y QUINCE (15) DIAS.**

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrato estas son las actividades más relevantes durante el periodo 09 de febrero al 23 de diciembre del 2022.

1. Desarrollé desde el inicio hasta el final del contrato la divulgación a través de todos los medios de comunicación; página de Facebook de la alcaldía del municipio de Tibirita, conformación grupos de WhatsApp, juntas de acción comunal, institución educativa departamental de Tibirita, oficina de bienestar y desarrollo social del municipio, programa radial administración municipal, padres de familia y todos los que fueron necesarios para la conformación de los diferentes niveles de trabajo. Establecí puntos estratégicos en el casco urbano para que cada uno de los niños jóvenes o padres de familia tuvieran conocimiento acerca de los formatos y requisitos de inscripción, horarios, sitios de entrenamiento en cada uno de los niveles de aprendizaje; iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

2. Entregué al supervisor Fidel Peña, antes de 15 días y habiendo iniciado el contrato por medio del drive cada uno de los lineamientos que permiten establecer desde el plan pedagógico y malla curricular las estrategias a seguir dentro del programa de aprendizaje en cada uno de los niveles de la escuela de formación en ciclomontañismo del municipio de Tibirita. Realicé convocatorias en sector urbano y rural unificando al plan de trabajo los horarios y lugares de entrenamiento conjunto con

la orientación del coordinador de deportes Sebastián Rodríguez atendiendo las necesidades y espacios extracurriculares de niños y jóvenes del municipio. De igual forma entregué el plan de trabajo al coordinador del municipio; vía correo electrónico, de acuerdo a compromiso adquirido en acta 01 del 09 de febrero de 2022 para el fin de presentación de formadores asignados por INDEPORTES junto con el supervisor.

3. Proyecté cada uno de los parámetros de planificación pertinentes a la metodología y didáctica del proceso, que se ejecutaron en los diferentes niveles de formación y ejes temáticos de aprendizaje del plan pedagógico y malla pedagógica de ciclomontañismo en el municipio de Tibirita. Participé en el municipio de Chocontá, el día diez (10) de febrero de una mesa de trabajo con los demás compañeros que orientan ciclomontañismo en los diferentes municipios de la zona Almeidas, articulando los conceptos de las diferentes actividades a desarrollar durante el cronograma del plan y malla pedagógica del voleibol. Ejecuté cada uno de los lineamientos de aprendizaje acordes a las categorías o niveles establecidos mediante procesos metodológicos como mando directo, enseñanza basada en la tarea, resolución de problemas y enseñanza reciproca; utilizando ejercicios, juegos, prácticas lúdico-recreativas acopladas a la modalidad de ciclomontañismo.

   Consolidé la participación y seguimiento del proceso durante los meses de marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre referente a cada uno de los deportistas de la escuela de formación deportiva de ciclomontañismo, mediante el formato de control de asistencia emitido por elgestor Fidel Adolfo Peña e Indeportes Cundinamarca.

4. Materialicé cada uno de los lineamientos de organización, planeación y dirección con el fin de consolidar mes a mes la cobertura por grupo o nivel de aprendizaje, en relación a las políticas dadas por el instituto de recreación y deporte de Cundinamarca. Alcancé durante los diez meses y quince días de trabajo confirmar el número de inscritos en la escuela, llegando a un total de 30 deportistas; 5 en nivel de iniciación, 12 en fundamentación y 13 en perfeccionamiento. Cabe resaltar que desde el formato de cobertura emitido por Indeportes Cundinamarca se evidencia la curva de crecimiento mensual con la que obtuvimos esta participación. Consolidé el formato de beneficiarios emitido por el gestor Fidel Adolfo Peña de acuerdo a cada uno de los formularios de inscripción diligenciados y entregados por los padres de familia o acudientes de cada uno de los deportistas.

5. Ejecuté con responsabilidad, compromiso, identidad por Indeportes Cundinamarca y como profesional durante los diez meses y quince días de trabajo el desarrollo de procesos de formación continua del ser humano; cada una de las actividades propuestas emitidas en las planeaciones diarias, capacitaciones, reuniones, interacción en programas, logros y avances desarrollados por la entidad, apoyó en el desarrollo de actividades en el municipio e Indeportes; resaltando conciencia sobre la importancia para cumplir de manera correcta cada una de las tareas encomendadas de la mejor forma resaltando afecto propio por la entidad.

6. Ejecuté y entregué al gestor Fidel Peña por medio del drive, treinta y seis (36) planeaciones de clase diarias durante el periodo de trabajo acorde al alistamiento y lineamientos de contrato; nueve (9) por semana; de los niveles de iniciación,

fundamentación y perfeccionamiento. Concreté; objetivos generales y específicos de acuerdo al plan pedagógico y malla pedagógica; transversalidad de valores sociales y personales, etapas de las sesiones de clase, contenidos psicomotrices, físicos, técnicos, tácticos, procesos metodológicos utilizados y todos los componentes del desarrollo integral de niños y jóvenes pertenecientes a la escuela de formación de ciclomontañismo del municipio de Tibirita.

7. Entregué, actualicé y consolidé durante el transcurso de cada mes la información requerida para la inscripción y autorización de participación de niños y jóvenes por parte de los padres de familia o acudientes con el fin de llevar un control y seguimiento durante el desarrollo de cada una de las sesiones. Organicé esta información en un archivo pdf por niveles para posteriormente entregarlo al supervisor por medio del drive en una carpeta de consentimientos. Orienté a cada uno de los niños y jóvenes en el diligenciamiento de los tres formatos que emite Indeportes Cundinamarca y sus respectivos soportes, como afiliación E.P.S copia del documento de identidad y fotografía.

8. Entregué por medio de drive al gestor Fidel Adolfo Peña, la planeación mensual de los meses de marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre de la escuela de formación deportiva de ciclomontañismo del municipio de Tibirita, durante el cronograma establecido. Diseñé en ellos; cada uno de los componentes propuestos para los diferentes niveles de aprendizaje, articulando los ejes temáticos técnicos, físicos, tácticos, teóricos, recreativos y cada uno de los valores sociales propuestos en el plan de trabajo. (plan pedagógico, malla pedagógica y lugar a desarrollar el trabajo)

9. Materialicé cada uno de los lineamientos transmitidos por los profesionales de Indeportes Cundinamarca a través del Coordinador del programa ´´Deporte Formativo´´; licenciado; César Augusto Soler, con respecto a las capacitaciones, desarrollo y ejecución de las diferentes pruebas antropométricas y físicas. Ejecuté acorde al cronograma establecido por la entidad, los dos momentos (mayo-octubre) de la aplicación para cada uno de los test, su registro y entrega de resultados por medio del drive e informe de evidencias de cada uno de los formatos y documentos emitidos por el gestor Fidel Adolfo Peña; acordes a los siguientes parámetros de valoración para niños y jóvenes de la escuela de formación deportiva en ciclomontañismo.

   Medidas antropométricas: peso corporal, estatura de pie, estatura sentada, envergadura y perímetro de cintura.
   Pruebas motrices: test de los 20 meros, test del bastón, test shuttle 4x10 metros, test salto largo sin impulso, test salto vertical sin impulso, 300 metros planos y test course navette.

10. Realicé entrega de certificado mes a mes y con firma original al supervisor Fidel Peña, por parte de la oficina de bienestar y desarrollo social, a través del coordinador de deportes, Marlon Chacón; quien manifiesta la ejecución de actividades deportivas realizadas, de acuerdo con las obligaciones contractuales del formador deportivo en la modalidad de voleibol en el municipio de Tibirita; durante los diez (10) meses y quince (15) días. Durante el transcurso de este tiempo de trabajo todas las sesiones programadas se llevaron a cabo de forma presencial.

11. Apoyé junto con el grupo de trabajo de la secretaria de desarrollo social las distintas actividades que se llevaran a cabo en el municipio de Tibirita, de igual forma las que fueron asignadas por el gestor provincial, Fidel Adolfo Peña en los municipios de la zona Almeidas y a las que Indeportes Cundinamarca solicito; de la siguiente forma:

Febrero

Realice apoyo de inscripción al deportista José Bernardino vivas a intercolegiados en la disciplina de ciclismo de ruta donde me encuentro con el en las instalaciones de la institución educativa Monseñor Agustín Gutiérrez realizando el diligenciamiento de los diferentes formatos y recopilando los documentos solicitados por los entes encargados, enviándolos al coordinador de deportes del municipio Sebastián Galvis.

Participe en reunión con el coordinador Lic., Sebastián Galvis y los demás instructores del programa de Indeportes tocando temas como: horarios y sitios de práctica, población beneficiada y actividades o eventos por participar y realizar.

Marzo

Desarrolle y realice el trabajo de políticas públicas con un grupo perteneciente a la junta de acción comunal urbana, donde expuse los temas y la temática expuesta por el DR Nelson Arévalo dando así un total de 10 asistentes en dicha reunión, realicé tabulación, diligencie el formato de mesas de trabajo municipal dejando evidencia de lo realizado como también el listado de asistencia de cada uno de los asistentes.

Realice apoyo y acompañamiento al deportista José Bernardino Vivas Segura en la final departamental de ciclismo de ruta en el municipio de Anapoima los días 24 y 25 del mes de marzo, como también el apoyo y acompañamiento a los 3 deportista de Chocontá y 1 de Sesquilé, donde participaron de la crono escalada individual y un circuito en un sector del municipio, dando así una gran participación, experiencia, enseñanza y formación integral para cada deportistas, en la crono escalada individual hubo participación de 32 deportistas de los diferentes municipios del departamento donde nuestro deportista Tibiritano ocupo el puesto 25, en la segunda etapa un circuito de 20 vueltas o 40 km en total nuestro deportista sale retirado de la competencia por fallas mecánicas en su bicicleta, una carrera con 32 deportista y solo 12 deportista finalizan la prueba.

Abril

Desarrolle y realice apoyo en el evento mundial de la actividad fisca el día 6 de abril en el municipio de Tibirita, donde realizamos apoyo en la redacción del informe o acta de las actividades realizadas, donde también prestamos el apoyo en actividades de juegos tradicionales desarrollados con la población que participaron en esta actividad.

Realice apoyo para la inscripción de juegos intercolegeados 2022 en la disciplina de ciclismo de ruta con el deportista José Bernardino Vivas Segura del municipio de Tibirita, estudiante de la institución educativa departamental Monseñor Agustín Gutiérrez sede principal.

Apoye atención al público en el P.U.A.C del municipio de Tibirita de acuerdo a la petición del gobernador con la ola invernal que acrecienta el país y especialmente el departamento de Cundinamarca.

Apoye a la organización del evento del día campesino en el municipio de Tibirita.

Mayo

Desarrolle y realice apoyo en el evento del día del desafió en el municipio de Tibirita, donde realizamos apoyo en los diferentes juegos realizados y en el ciclo paseó realizado en el municipio.

Realice apoyo para la inscripción de juegos intercolegeados 2022 en la disciplina de ciclismo de ruta con el deportista José Bernardino Vivas Segura del municipio de Tibirita, estudiante de la institución educativa departamental Monseñor Agustín Gutiérrez sede principal.

Realice apoyo en la fecha de futbol de salón femenina realizada en el municipio.
Realicé acompañamiento en el día de la felicidad en el municipio de Chocontá.

Junio

Desarrolle actividad en el día internacional de la bici realizando un ciclo paseó nocturno el 3 de junio de 2022.
Realice apoyo en el diligenciamiento de encuetas de políticas públicas del deporte en el municipio en la semana del 10 al 15 de junio.
Realice apoyo en el día del campesino.4 de junio.
Realicé apoyo logístico en el torneo invitacional nacional de futbol de salón en las categorías menores del 3 al 5 de junio.
Formalicé encuentro con la alcaldesa para tocar temas de los juegos interalcaldias y temas del desarrollo de la escuela de formación de ciclomontañismo 22 de junio.

Julio

Realice apoyo a bazar de la virgen del Carmen relámpago de futbol de salón veteranos.
Realice apoyo en los juegos inter generacionales
Apoyo ciclo paseos interadministrativo

.

Agosto

Realice apoyo en partido por la 6ta fecha del torneo elite masculino con visitante en el municipio de Tibirita .

Realice y organice actividad para 130 niñas y niños de las escuelas rurales del municipio, teniendo en cuenta el día de la cometa.

Septiembre

Realice apoyo a ciclo paseó interadministrativos

Apoyo a reunión y organización para travesía 2023

Octubre

Realice apoyo en el festival de futbol de botas, ruanas y sombrero

Apoyo a reunión y organización para travesía 2023

Noviembre

Realice apoyo en el festival de futbol de botas, ruanas y sombrero

Apoyo a reunión y organización para travesía 2023

Diciembre

Apoyé del día cinco (05) al día nueve (9) de diciembre; en el municipio de Tibirita, la semana de vacaciones recreativas, desarrollando actividades logísticas en relaciona a proyección de película, Ciclo paseo, Caminata Ecológica, Rally Deportivo y festival de Natación. Planifiqué conjunto con el licenciado Sebastián Rodriguez, coordinador de deportes del Municipio cada uno de los lineamientos e implementos necesarios para llevar a cabo las diferentes actividades propuestas durante la semana, en el horario de 9 a.m. a 12 m.

12. Asistí a las diferentes reuniones y capacitaciones que a través del gestor provincial Fidel Adolfo Peña convoco durante el tiempo de trabajo realizado, desde antes de iniciar el contrato hasta su finalización, resaltando en cada una de ellas, la importancia y enriquecimiento profesional para el quehacer pedagógico dentro de nuestra escuela de formación deportiva y cada una de las actividades necesarias para el óptimo funcionamiento de las metas trazadas por la entidad de la siguiente forma:

Febrero

Asistí a las diferentes reuniones y actividades programadas por el gestor provincial Fidel Peña en las diferentes fechas del mes:
El día 9 de febrero a la presentación formal y presencial con el Dr. Marlon Julián Chacón Luna coordinador de desarrollo social y de igual forma con la alcaldesa María Antonia Martin Mateus dicha presentación fue acompañada por el gestor provincial Fidel Peña, Felipe Zamora gestor administrativo de la provincia y demás formadores de Indeportes.

El día 10 reunión en Chocontá para la realización de malla pedagógica y malla pedagógica mancomunadamente con los instructores del mismo deporte.
El día 11 de febrero reunión virtual con el coordinador cesar soler, coordinador de gestores juan David prieto donde se tocaron temas como plan pedagógico y malla pedagógico.

18 de febrero capacitación sobre políticas públicas con Nelson Arévalo, promotora de discapacidad e inclusión Luzeth Muñoz y el director cesar soler sobre metodología y visión del programa formativo.

25 de febrero asistí socialización para la realización de los parámetros generales para la entrega del informe, cuenta de cobro y demás informes en el municipio de Chocontá con el gestor provincial.

28 de febrero conversatorio de juegos intercolegiados 2021 y organización de juegos intercolegiados 2022 por la plataforma de Facebook de juegos intercolegeados nacionales de Facebook live con el director de fomento y desarrollo; Martín Emilio Ramírez y la coordinadora (GIT) deporte escolar Andrea Patricia Ávila Vaca del ministerio del deporte dando a conocer los lineamientos de juego intercolegiados nacionales, fase final 2021 e inscripciones año 2022.

.

Marzo

Asistí a las diferentes reuniones y actividades programadas por el gestor provincial Fidel Peña en las diferentes fechas del mes:
Reunión virtual 11 de marzo con nuestro gestor Fidel Peña donde se trataron temas como la plataforma secop II , informes del respectivo mes, horarios y lugares de trabajo
Reunión virtual 15 de marzo con funcionarios de jurídica indeportes tocando temas de contratación, el plan anual de adquisiciones (PAA) y cómo manejar por medio de la plataforma secop II.
Reunión informes del mes de marzo y entrega de cuentas de cobro, certificados alcaldía el día 28 de marzo en el municipio de Sesquilé.
Reunión y desarrollo de mesa de trabajo municipal de políticas públicas en el municipio de Tibirita el día 30 de marzo.

Abril

Asistí a las diferentes reuniones y actividades programadas por el gestor provincial Fidel Peña en las diferentes fechas del mes de Abril:

Reunión virtual 18 de abril sobre fechas y pruebas técnicas para las escuelas de formación deportivas.
Capacitación primeros auxilios el día 20 de abril en el municipio de sesquile
Reunión virtual 20 de abril con el gestor provincial Fidel Peña
Capacitación sobre formatos a manejar para los damnificados por la ola invernal.
Reunión informes del mes el día 26 de abril en el municipio de macheta
Capacitación virtual el día 27 de abril sobre objetivos especiales de la ejercitación.

Capacitación virtual sobre administración deportiva 30 de abril

Mayo

Asistí el día doce (12) del mes de mayo, en el municipio de Zipaquirá a la capacitación presencial realizada por Indeportes Cundinamarca a cargo del Licenciado Cesar Soler y su grupo de trabajo de metodólogos, resaltando la importancia de cada una de las pruebas antropométricas y motrices para cada uno de los niños y jóvenes que conforman las distintas escuelas de formación deportiva en el departamento de Cundinamarca. Precisé a través de esta capacitación de manera metodológica y practica con cada uno de los compañeros formadores todos los lineamientos para la debida ejecución de las pruebas antropométricas en peso corporal, estatura, estatura sentado y perímetro de la cintra. De la misma forma con respecto a las pruebas motrices; test de 20 metros lisos, test salto largo sin impulso, test shuttle run 4x10 metros, test de bastón y test corse navette de 20 metros.

Asistí de una reunión virtual informativa el día dieciseises (16) de mayo con el gestor Fidel Adolfo Peña y el funcionario de Indeportes Cundinamarca, Nelson Arévalo; aclarando temáticas relacionadas a la restructuración en cada uno de los formatos con respecto a la convocatoria realizada, su adecuado registro y sus respectivas evidencias para su conveniente utilización dentro de los procesos de política pública del departamento.

Asistí el día veintinueve (29) de mayo, a una reunión virtual informativa emitida por el gestor Fidel Adolfo Peña para aclaración e inquietudes con respecto al informe de gestión y sus respectivas evidencias durante el apropiado diligenciamiento de algunos formatos relacionados a los test, sus soportes; el número de archivos a subir al secop II, los cuales serán cinco, siendo la tabla de Excel consolidada con respecto a cada una de las pruebas antropométricas y motrices el archivo adicional. De igual forma se recomienda a cada uno de los formadores el compromiso con cada una de sus actividades, junto con el apoyo de eventos en cada uno de sus municipios y los que solicita la provincia.

Junio

Asistí el día seis (6) de junio del presente año, a una capacitación virtual con el profesional Nelson Arévalo, funcionario de Indeportes; abortando las diferentes temáticas en políticas públicas del deporte en Cundinamarca, concernientes a la fase de encuestas, como medio de medir los indicativos del nuevo plan decenal y siendo ésta un instrumento vital para el consolidado de la misma.

Asistí el día siete (7) del mes de junio, de forma virtual al conversatorio sobre la ley 2210 del 23 de mayo de 2022; a cargo de los gestores de la misma, profesionales; Néstor Ordoñez, Baltazar Medina y Esnel González, resaltando cada uno de los parámetros que rige la norma para la acreditación de entrenadores deportivos, siendo este un requisito fundamental para la protección de beneficiarios de la actividad física y el desarrollo laboral de profesionales en el ámbito del deporte en Colombia.

Asistí el día veintiuno (21) de junio, a una reunión virtual emitida por el gestor Fidel Adolfo Peña, para aclaración e inquietudes con respecto al informe de gestión y sus respectivas evidencias .De igual forma se recomienda a cada uno de los formadores el apoyo en actividades qué viene adelantando Indeportes Cundinamarca y las diferentes administraciones municipales como lo son los juegos Inter alcaldías, vacaciones recreativas, juegos Intercolegiados y documentación requerida para formadores a los cuales próximamente finaliza sus labores.

Asistí el día treinta (30) de junio, a una reunión presencial en el municipio de Sesquilé, emitida por el gestor Fidel Adolfo Peña, haciendo entrega de documentación pertinente al informe, su revisión y cada una de las sugerencias hechas por el gestor durante el transcurso del mes de junio.

Julio

Asistí el día veintiuno (21) de julio, a una reunión virtual emitida por el gestor Fidel Adolfo Peña, para aclaración e inquietudes con respecto al informe de gestión y sus respectivas evidencias. De igual forma se recomienda a cada uno de los formadores el apoyo en la recolección de documentación pertinente de cada uno de los municipios con relación a las diferentes modalidades qué irán a participar en los próximos Juegos Intercolegiados fase zonal, categorías; pre juvenil y juvenil en los municipios de Manta y Sesquilé año 2022.

Asistí a una reunión virtual el día veintiséis (26) de julio, emitida por funcionarios técnicos regionales del Ministerio del Deporte; Programa Juegos Intercolegiados Nacionales; donde se socializó el proceso de sistematización de los ganadores municipales y su respectiva promoción en la plataforma, según lo dispuesto en el artículo 42 y 43 de la resolución 0382 ``Por la cual se reglamentan los Juegos Intercolegiados 2022``.

Asistí el día veintinueve (29) de julio, a una reunión presencial en el municipio de Machetá, emitida por el gestor Fidel Adolfo Peña, haciendo entrega de documentación pertinente al informe, su revisión y cada una de las sugerencias hechas por el gestor durante el transcurso del mes.

Agosto

Asistí el día primero (01) de agosto del presente año, a una reunión virtual bajo la coordinación del gestor Fidel Adolfo Peña y el acompañamiento de los licenciados Victor Roncancio y Carolina Quintana promotores del ministerio del deporte mediante el programa Juegos Intercolegiados Supérate 2022, docentes, formadores y directores de Instituto de los municipios que conforman la zona Almeidas, para llevar a cabo el congreso técnico; consolidando la participación de cada uno de los equipos inscritos, ejecutando el respectivo sorteo y resolviendo todas las inquietudes expuestas.

Asistí a una reunión presencial el día doce (12) de agosto, emitida por Indeportes Cundinamarca; acorde a resolución N.º 038, para participar en el Coliseo Arena de Sal del municipio de Zipaquirá a la fiesta del deporte cundinamarqués ¡Me la Juego por el Dorado! Con la conmemoración de los juegos Paradeportivos, encuentros Campesinos, Inauguración Juegos Interalcaldias y primera competencia recreo deportiva para consejos de juventudes Municipales 2022.

Asistí el día veintinueve (29) de agosto, a una reunión presencial en el municipio de Chocontá, emitida por el gestor Fidel Adolfo Peña, haciendo entrega de documentación pertinente al informe, su revisión y cada una de las sugerencias hechas por el gestor durante el transcurso del mes.

Septiembre

Asistí el día cinco (05) de septiembre del presente año, a una capacitación virtual bajo la coordinación del gestor Fidel Adolfo Peña y el acompañamiento de la funcionaria Angela Johanna de la gobernación de Cundinamarca; haciendo hincapié en el concepto de Acoso laboral; como nos afecta, sus síntomas, tipos de riesgos, como afrontarlo y que acciones tomar.

Asistí el día ocho (08) de septiembre, a una capacitación virtual emitida por el Dr. Jorge García de la universidad Minuto de Dios; abordando la dimensión de convivencia social y salud mental ¨No la jugamos por la salud mental¨, a través de la secretaria de salud de Cundinamarca en el marco de la conmemoración de la semana de inclusión social; resaltando la cultura de las barras bravas, su pertenencia, finalidad, sentido y rituales como una nueva organización qué busca el desarrollo y la inclusión de cada uno de los integrantes en el libre actuar de su personalidad, sus expresiones culturales soportados en derechos y deberes.

Asistí el día quince (15) de septiembre, a una capacitación virtual emitida por la Dirección de Participación, Transparencia y Servicio al Ciudadano de la Función Pública en la sesión sobre caracterización de la ciudadanía y grupos de valor y lenguaje claro; enfatizando en el fortalecimiento de la oferta institucional y de los escenarios de relacionamiento con la ciudadanía, para dar respuesta a las necesidades, expectativas y facilitar el ejercicio de derechos.

Asistí el día veintidós (22) de septiembre, a una reunión virtual emitida por la funcionaria del instituto de recreación y deporte de Cundinamarca, Dra. Araceli Molina Varela, orientando cada uno de los lineamientos a desarrollar frente al proceso de adición de cada uno de los contratos de prestación de servicios para formadores deportivos, durante el diligenciamiento del informe de gestión contractual del mes de septiembre.

Asistí el día veintiséis (26) de septiembre, a una reunión y capacitación presencial en el municipio de Chocontá, emitida por el gestor Fidel Adolfo Peña, abordando cada una de las modificaciones de las diferentes pruebas motrices a evaluar en niños y jóvenes de las escuelas de formación deportiva, acorde al cronograma establecido por Indeportes Cundinamarca; de igual forma entregué la documentación pertinente al informe, su revisión y cada una de las sugerencias hechas por el gestor durante el transcurso del mes.

Octubre

Asistí el día siete (07) de octubre del presente año, de una capacitación virtual a cargo de la profesional Diana Agudelo Rojas; Socióloga con Maestría en Diseño y Gestión de Programas Sociales; durante el primer conversatorio; Seminario Especializado de Deporte CROWDFUNDING, destacando cada una de las generalidades y su aplicación en el desarrollo de los diferentes proyectos sociales.

Asistí el día doce (12) de octubre, a una reunión virtual emitida por el gestor Fidel Adolfo Peña, abordando la participación y apoyo en actividades en diferentes municipios de la provincia, entrega de formato en relación a talentos emitida por la entidad, parámetros a tener en consideración para la ejecución, registro y entrega de formatos de cada una de las pruebas motrices, participación de deportistas en Expo Cundinamarca y Juegos deportivos de Cundinamarca, inquietudes sobre la consolidación del informe del mes de octubre y finalmente los parámetros para la segunda evaluación docente.

Asistí el día treinta y uno (31) de octubre, a una reunión presencial en el municipio de Machetá, emitida por el gestor Fidel Adolfo Peña, abordando la evaluación a cada uno de los formadores; su desempeño en cada uno de los municipios; de igual forma la entrega de los documentos pertinentes al informe del mes, su revisión y cada una de las sugerencias hechas por el gestor durante el transcurso del mismo.

Noviembre

Asistí el día tres (03) de noviembre del presente año, de una capacitación virtual a cargo del profesional en sistemas; Nicolas Viatela de Indeportes Cundinamarca; socializando la plataforma Hércules, enfatizado en el programa Centro Control Docente, cada proceso del deporte formativo del Departamento y enmarcado en cada una de las tareas del quehacer pedagógico, registradas dentro de esta plataforma mediante la vinculación de cada uno de los participantes por nivel, horarios, control asistencia, registro de actividades acorde a la planificación de las clases, indicadores de logros, evaluación, observaciones entre otros que permiten además de tener un amplio bagaje en el proceso de cada deportista, poder obtener a través de esta una plantillas de valoración como resultado del mismo.

Asistí el día quince (15) de noviembre, a una reunión y capacitación presencial en el teatro Antonio Nariño de la Gobernación de Cundinamarca emitida por el coordinador del programa, ¨Deporte Formativo¨; licenciado Cesar Augusto Soler; donde se brindó en primera instancia un saldo a cargo del subgerente técnico, doctor John Gutiérrez a cada uno de los formadores del Departamento, además de brindar información pertinente sobre las inversiones que se han dispuesto al programa y lo qué se espera para el próximo año. Participé el mismo día mediante la intervención del coordinador del programa y su grupo de trabajo la socialización de la cobertura por provincia, resultados de los test físicos en su segundo momento y la retroalimentación de los festivales deportivos, que tienen como fin

desarrollase en el mes de diciembre, como clausura del programa; de igual forma recibí capacitación a cargo del área psicosocial quienes brindaron herramientas en las diferentes habilidades psicológicas relevantes en el proceso de formación deportiva.

Asistí el dieciséis (16) de noviembre a una Capacitación- Conferencia en Entrenamiento Deportivo dirigido por el conferencista, Manuel Millán, organizado por Instituto de deportes de Villapinzón, encauzada en la teoría de la Neurociencia aplicada al Deporte, sus principios, enfoques en cada uno de los grupos o niveles de trabajo y su respectiva practica dentro de los entrenamientos o sesiones planificadas.

Asistí el veintidós (22) de noviembre a una reunión virtual, emitida por el gestor Fidel Adolfo Peña con el motivo de dar a conocer cada uno de los lineamientos para llevar a cabo el Festival de Deporte Formativo el día 16 del mes de diciembre del presente año, asumiendo con cada uno de nuestros compañeros del municipio de Tibirita, las actividades a realizar y teniendo como fin; dar clausura a cada una de las diferentes escuelas de formación que orientamos en cada uno de nuestrosmunicipios de la zona Almeidas.

Asistí el veintiocho (28) de noviembre, a una reunión presencial en el municipio de Chocontá, emitida por el gestor Fidel Adolfo Peña, abordando diferentes tipos de inquietudes por parte de cada uno de los formadores; su desempeño en cada uno de los municipios; de igual forma la entrega de los documentos pertinentes al informe del mes, su revisión y cada una de las sugerencias hechas por el gestor durante el transcurso del mismo.

Diciembre

Asistí el día doce (12) de diciembre, a una reunión presencial en el municipio de Sesquilé, emitida por el gestor Fidel Adolfo Peña, abordando diferentes inquietudes por parte de cada uno de los formadores; su desempeño en cada uno de los municipios asignados; de igual forma la revisión de cada uno de los documentos pertinentes al informe del mes de diciembre e informe final.

Apoyé el día dieciséis (16) de diciembre el Festival deportivo formativo y escolar departamental 2022 realizado en el municipio de Tibirita; con la participación de cada uno de los niños y jóvenes de las diferentes escuelas de formación; voleibol, baloncesto, fútbol de salón y ciclomontañismo; ejecutando cada uno de los parámetros dados en capacitación por el licenciado Cesar Augusto Soler coordinador del programa deporte formativo y cada uno de los formatos diligenciados, emitidos por el gestor provincial Fidel Adolfo Peña.

13. Proyecté de acuerdo a cada uno de los formatos y especificaciones técnicas del contrato una serie de documentos, imágenes y archivos en mi P.C. personal; que permitan de manera apropiada generar información pertinente por medio del FUID, cuando fuera solicitada por el área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera, acorde a los Artículos 15 y 26 de la ley 594 de 2000; Articulo 7 Acuerdo 042 de 2000 y articulo 8 Decreto 2609 de 2012.

14. Presenté a través de la plataforma SECOP II, del mes de febrero a diciembre de 2022; cada uno de los once (11) informes según los siguientes parámetros dados a la supervisión; cuenta de cobro, Informe de gestión Contractual, informe de parafiscales e informe de evidencias; acorde a la circular N.º 003 de 2022 emitida

por Indeportes Cundinamarca y la emitidas por directriz del licenciado; Cesar Augusto Soler, coordinador programa deporte formativo.

15. Entregué a la supervisora del contrato por medio de la plataforma Secop II, con la inspección del gestor provincial; Fidel Adolfo Peña Contreras, cada uno de los respectivos informes mensuales e informe final, resaltando dentro de las especificaciones del contrato; un resumen detallado del trabajo realizado durante diez (10) meses y quince (15) días de la escuela de formación deportiva en ciclomontañismo del municipio de Tibirita. Se anexa a éste, todos los documentos pertinentes para su respectivo requerimiento.

En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:

	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
FEBRERO-2022	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	1043947500
MARZO-2022	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	1044744783
ABRIL-2022	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	1045470972
MAYO-2022	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	1046242512
JUNIO -2022	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	1046934681
JULIO -2022	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	1047697831
AGOSTO -2022	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	148214841
SEPTIEMBRE-2022	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	1049022840
OCTUBRE-2022	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	1049602912
NOVIEMBRE-2022	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	8841371470
DICIEMBRE-2022	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	8840253960
TOTALES	$ 11.000.000	$ 1.375.000	$1.760.000	$268.400	**N/A**

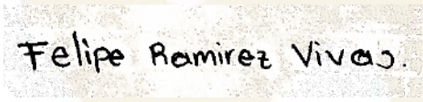
COBERTURA TOTAL A LA FINALIZACIÓN DEL CONTRATO

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL, DE NIÑOS
INICIACION	05
FUNDAMENTACION	12
PERFECCIONAMIENTO	13
TOTAL	30

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa. Valor Inicial	142	$11.998.000	SIETE (7) MESES	2022000173 fecha: 25/01/2022
Valor Adición N.º 01	142	$ 5.999.000	TRES (3) MES Y QUINCE (15) DIAS	2022003344 fecha: 08/09/2022
TOTAL, CONTRATO	142	$ 17.997.000	DIEZ (10) MESES Y QUINCE (15) DIAS	

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

CONTRATISTA:	
Nombre:	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

Firma: 

OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
CC. 1074908450



FIDEL ADOLFO PEÑA CONTRERAS
APOYO A LA SUPERVISIÓN

RELACIÓN DE ANEXOS

1. **Plan Pedagógico**
2. **Malla Curricular Pedagógica por Nivel**
3. **Formato Horario de clase y sitios de Entrenamiento**
4. **Formato Cobertura**
5. **Listados Beneficiarios por Nivel**
6. **Formato de base de datos de todos los Beneficiarios**
7. **Planes Mensuales**
8. **Pruebas Antropométricas y Motrices**
9. **Certificado de paz y Salvo del Municipio**
10. **Resumen Histórico Pago de Seguridad Social**
11. **Formato Planeación Festivales Escolares**
12. **Registro Fotográfico**

ANEXOS

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

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

- 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

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.

- 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**

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).

2.

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	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 LA CONDICIÓN Y IDENTIFICA LAS DIVERSAS CUALIDADES FISICAS BASICAS, CONOCER LA CUALIDAD DE ACUERDO A LA NECESIDAD, REALIZAR UNA ACCIÓN CON POCA CARGA DE ESFUERZO, REALIZAR UNA CARRERA A DIFERENTES DISTANCIAS SIN FALLAS.
						EQUILIBRIO	SE LOGRA MANTENER UNA POSTURA EN EQUILIBRIO, REPETICIONES EN POSICIÓN DE EQUILIBRIO CRONOMETRADAS, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN LINEA RECTA.
						COORDINACIÓN	LANZAMIENTOS DIVERSOS EN UN RECTA DE 100 MTS, SE COMENZARÁ COORDINAR LOS MOVIMIENTOS, CIRCUITOS Y RELEVOS POR PAREJAS CRONOMETRADOS.
						AGILIDAD	ASUMIR DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS, DE ACUERDO , ASUMIDO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN ACIERTOS ASUMIDO CON POCA CARGA DE ESFUERZO, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON CARGA EN DESCENSO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	TECNICA DE PEDALEO	RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO PLANO, EVALUAR LA POSICIÓN SOBRE PEDALES ANGULO CORRECTO PARA LOGAR EL AVANCE IDENTIFICADO.
						CORRER	
						SALTAR	
						ATRAPAR	
						RODAR	
		COMPONENTE FORMATIVO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA	DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE RESISTIR UNA TENSIÓN PROPIA O UN MOVIMIENTO
							FUERZAS EXPLOSIVAS
							RESISTENCIA A LA FUERZA
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA	DESARROLLAR UN ESTADO FISICO TANTO AEROBICO COMO ANAEROBICO
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD	RECORRIDOS DE EXISTENCIA MEDIA DISTANCIA 30M EN TERRENO PLAN, 1 A 450 PA ASCENSO UTILIZANDO LAS RELACIONES DE AVANCE ADECUADA A LA CARACTERISTICAS DEL TERRENO
							DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE LOS DEPORTISTAS PARA RECORRER UNA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
							VELOCIDAD DE REACCIÓN, REALIZAR MOVIMIENTOS INSTANTANEOS ALOMA SEÑAL, AJUSTAR EL ESFUTO DEPORTIVO A UNA MAYORA VELOCIDAD.
							VELOCIDAD MARCHA, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO, REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	RECUPERACIÓN DE LAS FIBRAS MUSCULARES POR ELE Y PREVENCIÓN DE LESIONES, ESTIRAMIENTOS DURANTE LAS SESIONES
							EJECUTA CON ARMPLITUD MOVIMIENTO DE LAS ACCIONES TECNICAS, ALCANZA UN ALTO NIVEL DE PREVENCIÓN DE LESIONES FUTURAS.
		TECNICO	DISTREZAS	1	TECNICA DE AVANCE	AVANCE	CONOCER LOS DIFERENTE COMBINACIONES DE AVANCE
							ASUMIR RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO DE ASCENSO CON DISPOSICIÓN MAXIL, IDENTIFICAR LA RELACIÓN DE AVANCE A UTILIZAR
							CONOCER EL SISTEMA MECANICO TRIPLETO, IDENTIFICAR NUMERO DE DIENTES EN EL PLATO DELANTERO
							ASUMIR IDENTIFICAR LOS AVANCES DE ACUERDO AL TERRENO, RECORRIDO EN BICICLETA EN PISTA
				2	TECNICA DE DESPEGUE	GIROS	DESARROLLAR UNA DIFERENCIACIÓN Y UN CONTROL EN FASE DE VUELO
							GIROS CON RAMPA SIMPLE DIFICULTAD BAJA
							EJECUTAR GIROS DE DENCILLOS CON DIFICULTAD BAJA
							GIROS DE VUELO
							EJECUTA UNA POSICIÓN CORPORAL ALCANZADO UN PUNTO DE EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA.
				3	DOMINIO	DOMINIO	DESARROLLAR UN APODERAMIENTO DE LA BICICLETA Y DE LOS MOVIMIENTOS CORPORALES
							MAGROS TECNICOS
							UNICA EL CUERPO ATRAS DE LA SILLA EN LA BICICLETA Y BUSCA ESTABILIDAD LA BICICLETA FRENTE A SU ENTORNO
				4	CONTROL	CONTROL	DESARROLLO DEL CONTROL VISO MANUAL Y VISUPROCIO
							PROYECTIL LO QUE SE EJECUTA DURANTE UN DESCENSO EN COMPETENCIA Y RELOS CAMBIOS DE POSICIÓN CORPORAL PARA UNA MAYOR PROPULSIÓN.
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO NATAL	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LA HISTORIA Y EL ORIGEN DEL CICLOMONTAÑISMO NATAL
						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.
						DOWNHILL	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LAS CARACTERISTICAS DEL TERRENO PARA UNA PRUEBA DE DOWNHILL
				2	REGLAMENTACION	REGLAMENTO CICLOMONTAÑISMO	SE ENSEÑA EL REGLAMENTO DE LAS DIFERENTES PRUEBAS Y CATEGORIAS DEL MTB ESTABLECIDAS POR LA CONFEDERACIÓN COLOMBIANA DE CICLOMONTAÑISMO CCCM
							EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDER LAS NORMAS Y REGLAMENTO DE SU DISCIPLINA
				3	MEDIDAS DE PROTECCION	AUTOREGULAMENTACIÓN	ANALISIS PROPIOS Y REPETIDOS A LAS ACTIVIDADES REALIZADAS
							PROPONER NUEVOS RETOS Y FACILITAR EL EJECTO DEPORTIVO UNA FLUIDEZ PARA EL BUEN DESARROLLO DEL DEPORTE Y LA TECNICA
						ELEMENTOS DE PROTECCION	REALIZAR MEDIDAS DE AJUSTE A LOS ELEMENTOS NECESARIOS
							DEMOSTRACIÓN PRACTICA DE COMO USAR CADA UNO DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCION
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	DESARROLLAR EL VALOR NECESARIO EJERCICIOS DEL DIARIO VIVIR.
						ROMERTENCIA	DESARROLLAR EL VALOR NECESARIO ACCIONES DE CADA DEPORTISTA, APRENDER A TENER CONTROL Y CUIDADO DE SUS ELEMENTOS
						PUNTUALIDAD	SE UTILIZA EL NECESARIO EN ASISTENCIA, SESIÓN HORA Y LUGAR ASIGNADO
						AMISTAD	LOGAR UNA BUENA INTEGRACIÓN 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 EXCELENTES CONDICIONES DE PRESENTACIÓN 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
						PRESENTACIÓN PERSONAL	EL DEPORTISTA SE PRESENTA JAILS ACTIVIDADES CON ELEMENTOS NECESARIOS PARA UN BUEN DESARROLLO DE SU ACTIVIDAD DE BICICLETA.
						DESCANSO Y SUEÑO	EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDER HABITOS PARA SUS PERIODOS DE DESCANSO ENTRE CADA SESIÓN DE APRENDIZAJE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	
						CONFIANTACIA DEPORTIVA	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAPTURAR LA BANDERA	SE COMPROMETE CON EQUIPO, EL OBJETIVO ES QUE TENGAN QUE LOGAR LA BANDERA DEL EQUIPO CONTRARIO A SU TERRITORIO
						RELEVOS	SE BUSCA TRES PERSONAS, SE BUSCA EL APOYO ENTRE PARES Y LOS DEMAS PARTICIPANTES Y LOS GRADOS AL GRUPO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA PISA	ES UN EJERCICIO POR RELEVOS EL NIÑO DEPORTISTA QUE ATRAPA A SU RIVAL SE ENCONTRARAN LA FUNCIÓN DE ATRAPAR TAMBIEN A SUS RIVALES
				1	PISTUALES RECREATIVOS	CONTROL DE HABILIDADES	RECORRIDO EN CIRCUITO DE HABILIDADES CON DIFERENTES CARACTERISTICAS, SYMBOLIAS, SALTAR CON DISTANCIA DE UN METRO ENTRE PUNTOS, EQUILIBRIO EN LINEA RECTA.
				4			
				5			

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO 28 DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CINDIA FELIPA 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	FISICO	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	CUALIDADES MOTRICES	SABE A CONOCER LAS DIVERSAS CUALIDADES FISICAS , IDENTIFICAR CADA UNA DE ELLAS
							DIFERENCIAR Y CARACTERIZAR CADA UNA DE ELLAS, CONOCER LA CUALIDAD MÁ DESARROLLADA DE ACUERDO A LA ANTIGÜEDAD
							COLORAR DESPLAZAMIENTO CON AGILIDAD DE MANERA CORRECTA RELOJAR UNA ACCION CON POCA CARGA DE AVANCE
						EQUILIBRIO	MANTENER LA POSTURA CORRECTA PARA LOGRAR ESTABILIDAD EN CURVA, SANZIMIENTOS 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, CAMBIAMOS TOS INDIVIDUALES CON AUSTANO CON POCA CARGA DE AVANCE SIN PASO CORTO CON BAJA DIFICULTAD, SANZIMIENTOS INDIVIDUALES CON CURVA EN DESCENSO
						COORDINACION	COORDINACION TOS POR TRAOS EN RECORRIDOS CORTOS EN PISTA, SE CONSIGUE COORDINAR LOS MOVIMIENTOS, CIRCUITO POR PAREJAS, RELEVOS POR PAREJAS CRONOMMTRADOS, OBSERVAMOS LA COORDINACION DE PEDALEO EN LA ACCION CORRIENDO POSTURA AL MIRARNOS EL PEDALEO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	PEDALEO	BUSCAMOS QUE EL DEPORTISTA REALICE BIEN ELGU APOYON DE TRIN IMPRESIN EL MOMENTO DEL PEDALEO PARA UN AVANCE CORRECTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXPLOSIVA	EJETUTAR SALIDA BUSCANDO UNA MAXIMA PROPULSION,
						RESISTENCIA A LA FUERZA	REALIZAR PEDALEO MANTENIENDO UNA CARGA, CON UNA RELACION DE AVANCE 52 X 17
						PALOMETRIA	EJERCITAR 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
							AUMENTAR LA PISTA DE CROSS COUNTRY EN UNA DISTANCIA DE 5 O MM TRABAJO DE FONDO EN CARRETERA.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD	TRABAJO EN RODILLOS POR PERIODOS DE 15 MINUTOS POR 5 DE DESCANSO CON VELOCIDAD,
							TRABAJO DE VELOCIDAD EN ASCENSO EN PISTA DE CROSS COUNTRY
							REALIZARCE TRABAJOS DE CRONO INDIVIDUAL E KM PLANOS EN CADENCIA, MANTENIMOS VELOCIDAD CONSTANTE.
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTOS PREVIOS A LA EJECUCION 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	UBICARSE ESPACIALMENTE DE MANERA CORRECTA EN GRUPO
							DESARROLLAR ACTIVIDADES GRUPALES CON DESPLAZAMIENTO EN TERRENO PLANO
							REALIZAR RECORRIDOS EN GRUPO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD (SPRINS)
							IDENTIFICAR Y CORREGIR LA POSICION DE PEDALEO EN ASCENSO
				2	CAMBIOS DE VELOCIDAD	AVANCES	UTILIZAR 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	COMBINAMOS TOS INDIVIDUALES EN RISTA DE ASCENSTROS, OBSERVAMOS POSICION
						COORDINACION EN EQUIPO	CIRCUITO POR PAREJAS , ENTREGA DE TESTIMONIO, COORDINAMOS RELEVO
				4	AGILIDAD	DESPLAZAMIENTOS	LOGRAR DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS,
							RECORRIDOS INDIVIDUALES CRONOMETRADOS
							RECORRIDOS CORTOS UTILIZANDO CARGA DE AVANCE Bajo,
							APROVECHADO CORTOS CON OBSTACULOS, PUNTUANDO CAPACIDAD DE REMATE
				5	TIPO DE AVANCES	COMBINACIONES	CONOCER LAS DIFERENTES COMBINACIONES DE AVANCES, RECORRIDOS EN PISTA CON ASCENSO Y DESCENSO CORTOS
							UTILIZANDO LOS AVANCES CORRECTOS PARA CAMBIOS DE VELOCIDAD EN ASCENSOS.
		TACTICO		1	VUELOS	CONTROL	REFORMULAR UNA DETERMINACION Y UN CONTROL EN FASE DE VUELO.
						DUELOS DOBLES	EJETUTAR VUELOS DOBLES CON TECNICA DEPORTIVA.
						PISTA CUERVO	CONTROL DE BICICLETA SIN PEDALS EN EQUILIBRIO
						SPRINT	EJERCITAR VUELOS CON DOMINIO Y TECNICA DE CARA.
				2	DOMINIO	FASE DE VUELO	EJECUTAR UNA POSICION CORPORAL BUSCANDO UN PUNTO DE EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA.
						BIOMASAS TITANICAS	UBICAR EL CUERPO ATRÁS DE LA SILLA DE LA BICICLETA Y BUSCAR PUNTO DE EQUILIBRIO PARA TENER CONTROL
				3	CONTROL	BIOMANIOBL	PROYECTAR LO QUE SE EJECUTA DURANTE UN DESCENSO EN COMPETENCIA Y REALIZAR CAMBIOS DE CARGA Y POSICIÓN PARA UNA MAYOR VELOCIDAD.
						BIOSPACIO	REALIZAR LA ACCION QUE S EJECUTA DURANTE EL RECORRIDO EN BICICLETA COORDINANDO TREN INFERIOR CON MANEJOS DE CAMBIOS.
		TEORICO		1	RETROALIMENTACION	DIALOGO	DIALOGO PREVIO Y POSTERIOR A LA ACTIVIDAD A REALIZAR
							PROPONER NUEVOS RUTOS 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 DEPORTISTA APRENDE A UTILIZAR BIEN SUS ELEMENTOS DE PROTECCION
				3	NUTRICION	HIDRATACION Y RECUPERACION	DAR A CONOCER LOS BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACION, Y UNA BUENA HIDRATACION A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
							ELIGIENTE LOS ALIMENTOS RECOMENDOS EN BICICLETA RESALTANDO CONTINUOS 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 COMPORTA DE MANERA CORRECTA EN SUS ACTIVIDADES GRUPALES E INDIVIDUALES
				2	DETERMINACION		PONTUALIZAR LAS DIFERENCIAS PARA DAR CONFIANZA A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
							PLANEAR METAS SUPERR PUNTOS DE REFERENCIA A OBTENER
							ESTRATEGIAS ERRORES, IDENTIFICAR FALTAS Y MEJORAR
							EVALUACIONES DE OBSTACULOS, RECHAZA, Y SUPERA LAS CONTACIUON QUE ENCUENTRA EN SU RECORRIDO
				3	AUTOCONTROL	CARACTERISTICAS INDIVIDUALES	POSICILAR PERIODICAMENTE AL DEPORTISTA PARA MANTENER UN BUEN ESTADO
							EL DEPORTISTA APRENDE Y CONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENER PESO Y TALLA DE ACUERDOA LA EDAD Y SUS CARACTERISTICAS
				4	VALORES	RESPETO	EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDER LAS NORMAS Y REGLAMENTO DE SU DISCIPLINA
						PUNTUALIDAD	EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDE A TENER CONTROL Y RESPETO POR SUS ELEMENTOS Y COMPAÑEROS.
						RESPONSABILIDAD	EL NIÑO DEPORTISTA DEBE MOSTRAR A SUS SEMEJANTES A AL HORA Y CUIDAR ASEGNADOS
						HUMILDAD	EL NIÑO DEPORTISTA SERA RESPONSABLE POR SUS TAREAS ASIGNADAS
							EL NIÑO DEPORTISTA DEMOSRACIA CON BUEN HUMITO DE INTRODUCION CON SUS COMPAÑEROS.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	*	JUEGOS DE INTEGRACION	CAMINATA	SE PROGRAMAN 3 SE EJECUTAN CAMINATAS A SITIOS RECONOCIDOS POR SU TRADICION, EN CADA UNA DE LAS ZONAS
						RECORRIDO LA RANCHERA	SE CONTEMPLAN DOS EQUIPOS, EL OBJETIVO ES QUE TENGA QUE LLEVAR LA BANDERA DEL EQUIPO CONTRARIO A SU TERRITORIO
						BICICARTA	SE ELIJEN TRES PERSONAS, SE PACTA EL JUEGO ATRAVESADO A LOS DEMAS PARTICIPANTES Y LES LANZARÁ AL GRUPO
				*	JUEGOS TRADICIONALES	EL LOTUS	ES UN EJERCICIO POR RELEVOS EL NIÑO DEPORTISTA QUE ATRAPA EL SU PAPEL LE ENCOMIENDA LA FUNCION DE ATRAPAR TAMARITA A SUS RIVALES
				*	FESTIVALES RECREATIVOS	CRITERIUM DE CARRUSELES	TORNEMOS CIRCUITO DE HABILIDADES CON DIFERENTES CARACTERISTICAS ,ESPARSAS, PARES CON DISTANCIA DE UN METRO ENTRE PUNTOS, ENGANCHADO UNA PISTA

"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	SABE A CONOCER LAS DIVERSAS CUALIDADES FISICAS , IDENTIFICAR CADA UNA DE ELLAS
							DIFERENCIAR Y CARACTERIZAR CADA UNA DE ELLAS CONCEPTUALIZANDO DE ACUERDO A LA METODOLOGIA
							LOGRAR DESPLAZAMIENTOS CON AGILIDAD DE MANERA CORRECTA, RELAJAR UNA ACCION CON FUGA CARGA DE AVANCE
						EQUILIBRIO	MANTENER LA POSTURA CORRECTA PARA LOGAR ESTABILIDAD EN CURVA . SANEAMIENTOS INDIVIDUALES EN DIRECTRIZ CON CURVA.
						AGILIDAD	LOGRAR DE LOS ADVERSARIOS RAPIDOS, RECONOCES INDIVIDUALES Y RECONOCIMIENTOS EN PLANO, "M JUANES EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE , EJECONOCES CORTOS CON DIFICULTAD MAJA, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON ACIERTO EN PLANO, "M JUANES EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE , EJECONOCES CORTOS CON DIFICULTAD MAJA, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON ACIERTO CON POCO
						COORDINACION	LANZAMIENTOS POR TODOS LOS RECONOCIDOS CORTOS EN PISTA, RE CONOCER Y COMBINAR LOS MOVIMIENTOS, EJECUTIVOS POR PAREJAS, EJECUTIVOS POR PAREJAS ENCONTRATADOS, OBSERVANDO LA COORDINACION DE PIEGAJES EN LA ACCION , COMBINANDO POSTURAS AL OBSERVAR EL PEGAJES
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	TECNICA DE PEDALEO	RECONOCES CORTOS EN TERRENO PLANO, EVALUAR LA POSICION SOBRE PEDALES ANGULO ECONOMICO 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 RELACIONES MAXIMAS EXPLOSIVA
							RESISTENCIA A LA FUERZA, REALIZA PEDALEO MANTENIENDO UNA CARGA Y SE SUBTE DE LA BICICLETA MANTENIENDO CONTROL.
							POTENCIA, EJECUTA SALTOS NON ALTITUDINALES.
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA	DESARROLLAR UN ESTADO FISICO TANTO APOBICO COMO ANAEROBICO
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD	ENTENDER CONCEPTUAL, EJAPORTES LOS ACCIONES DE GIROS REALIZAR DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE, REPETICIONES, EJECUTA DESPLAZAMIENTOS DIFERENTES Y DIFERENCIADOS EL CAMPO, VOLUMEN DE TECNICA, EJECUTA ACCIONES
							REFLEJOS EFECTIVOS POST-FUTOS SE INCLUYAN DESARROLLAR "TACTICO, DESARROLLA ADAPTACION NEUROMUSCULAR PARA RESOLVER ACCIONES DE FUERZA, RESOLVER LAS ACCIONES DE GIROS
						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 ESFUTO DEPORTIVO A UNA MAXIMA VELOCIDAD. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO, REALIZA MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	RECONOCES EN LAS FORMAS MUSCULARES POR EST Y PREVENCIONES DE LESIONES, ESTIRAMIENTOS DURANTE TODAS LAS SESIONES, EJECUTA CON LAS PLAY LOS MOVIMIENTOS DE LAS ACCIONES TECNICAS.
							ESTIRAMIENTOS PASIVOS, ACCIONES UN ALTO RIESGO DE PREVENCION DE LESIONES FUTURAS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE AVANCE	AVANCE	CONOCER LAS DIFERENTES COMBINACIONES DE AVANCE
							ACCIONES RECONOCES CORTOS EN TERRENO DE ASCENSO CON DIFICULTAD MAJA, IDENTIFICAR LA REACCION DE ACUERDO A LA PLAYA
							CONOCER EL SISTEMA MECANICO TRIPLATO, IDENTIFICAR NUMERO DE DIENTES EN EL PLATO DELANTERO
							ADAPAR IDENTIFICAR LOS ACUERDOS DE ACUERDO AL TERRENO, RECONOCES EN BICICLETA EN PISTA
				2	TECNICA DE DESPEGUE	SALTO	DESARROLLAR UNA DETERMINACION Y UN CONTROL EN FASE DE VUELO
							SALTOS CON RAMPA SIMPLE DIFICULTAD BAJA
							EJECUTAR SALTOS SENCILLOS CON DIFICULTAD BAJA
							FASES DE VUELO
							EJECUTA UNA POSICION CORPORAL BUSCANDO UN PUNTO DE EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA.
				3	DOMINIO	DOMINIO	DESARROLLAR UN APODERAMIENTO DE LA BICICLETA Y DE LOS MOVIMIENTOS CORPORALES.
							REACCION TECNICAS
							UBICA AL CUERPO ANTES DE LA SALIA DE LA BICICLETA Y BUSCA ESTABILIZAR LA BICICLETA FRENTE A SU ENTORNO
				4	CONTROL	CONTROL	DESARROLLO DEL CONTROL VISO SEGUAL Y VESTIBULO
							PROYECTA, LO CUAL SE EJECUTA DURANTE UN DESCENSO EN COMPETENCIA Y REALIZA CAMBIOS DE POSICION CORPORAL PARA UNA MEJOR PROPULSION
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO MTB	EL DEPORTISTA SEBE: CONOCER LA HISTORIA Y EL ORIGEN DEL CICLOMONTAÑISMO MTB,
						ORIGE CICLISTIV	EL DEPORTISTA SEBE: CONOCER LA HISTORIA Y EL ORIGEN DEL CICRO CICLISTIV, SU REGLAMENTO Y EL NUMERO DE LOS DIFERENTES ASCENCTO, DE LA BICICLETA DE MTB
						MUNDIAL	EL DEPORTISTA SEBE: CONOCER LAS CARACTERISTICAS DEL TERRENO PARA UNA PRUEBA DE MARATON
				2	REGLAMENTACION	REGLAMENTO CICLOMONTAÑISMO	EL DEPORTISTA SEBE: CONOCER LAS CARACTERISTICAS DEL TERRENO PARA UNA PRUEBA DE MARATON
							EL AÑO DEPORTIVO SEBE APRENDER LAS NORMAS Y REGLAMENTO DE SU DISCIPLINA
				3	MEDIDAS DE PROTECCION	INTREGUNAMENTACION	DIALOGO PREVIO Y POSTERIOR A LAS ACTIVIDADES REALIZADAS
							PROPORCIONA LAS CALIFICACIONES Y FACILITAN EL ACERTO DEPORTIVO UNA FLUIDEZ PARA EL BUEN DESARROLLO DEL DEPORTE Y LA TECNICA
						MEDIDAS DE PROTECCION	REALIZAR MEDIDAS DE AZUSTE 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 CASA DEPORTISTA, APRENDER A TENERM CONFINZA Y CUIDADO DE SUS ELEMENTOS
						PUNTUALIDAD	DE REALIZA EL RESPONSABLE LA ASISTENCIA, DESCRIBIENDO Y CUIDAR ASIGNADO
						AMISTAD	CREAR UNA BUENA INTEGRACION CON ENTRE LOS DEPORTIVAS
						RESPONSABILIDAD	DESARROLLAR LA RESPONSABILIDADAD CON ANDRADION DE TRABAJOS Y TEREAS EN LOS ENTRENAMIENTOS,
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA SEBE: PRESENTARSE EN ADECUADAS CONDICIONES DE PRESENTACION PARA LA PRACTICA DEL DE PORTE Y CON TODOS LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA CLASE.
						ALIMENTACION	EL DEPORTISTA APRENDE Y CONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENER SU PESO Y TALLA DE ACUERDO A SUS CARACTERISTICAS
						PREVENCION PERSONAL	EL DEPORTISTA SE PROMUEVE CADA UN TERCIO CON SUS DEPORTES NECESARIOS PARA UN BUEN DESARROLLO DE EL ACTIVIDADES EN BICICLETA.
						DESCANSO Y SUEÑO	EL AÑO DEPORTISTA SEBE APRENDER HABITOS POSITIVOS, SUS PERIODOS DE DESCANSO ENTRE CADA SESION DE APRENDIZAJE
				3	ANSIEDAD - DETERMINACION	ANSIEDAD	REALIZAR UNA VISUALIZACION Y EVALUAR LO QUE SE VA A EJECUTAR Y PROYECTAR A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS. DESARROLLAR LA CONFIANZA.
						DETERMINACION	DESARROLLAR LA CONFIANZA. DESARROLLAR LA EXPERIENCIA DE CADA DEPORTISTA
				4	COMPORTAMIENTO - AUTOCONTROL	COMPORTAMIENTO	DESARROLLAR CHARLAS DE COMPORTAMIENTO UTILIZANDO METODOLOS A SEGUIR
						AUTOCONTROL	EVALUAR PERIODICAMENTE AL DEPORTISTA PARA MOTIVAR UN BUEN ESTADO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAPTURAR LA BANDERA	EL CONSTARA DE DOS EQUIPOS EL OBJETIVO ES QUE CRUCEN QUE LLEVAR LA BANDERA DEL EQUIPO CONTRARIO A SU TERRITORIO
						EQUIPITO	EL JUEGO TRES PERSONAS, SE INICIA EL JUEGO ATRAPANDO A LOS DEMAS PARTICIPANTES Y LOS UNIRAN AL GRUPO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA YEVA	ES UN EJERCICIO POR RELEVOS EL NIÑO DEPORTISTA QUE ATRAPA A SU RIVAL SE RECONOCERA LA FUNCION DE ATRAPAR TAMBIEN A SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	FESTIVAL DE HABILIDADES	PRESENTA CIRCUITO DE HABILIDADES CON DIFERENTES CARACTERISTICAS, DINAMICAS, INCLUSO CON DISTANCIA DE UN SOBRECENTRE PUNTOS, EQUILIBRIO EN LINEA RECTA
				4			
				5			

FECHA DE ENTREGA:	FEBRERO 28 DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA

3.

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: CICLOMONTAÑISMO
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

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

4.

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***

5.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
LISTADO DE BENEFICIARION POR NIVEL NIVEL__INICIACION_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	NUMERO DE DOCUMENTOS
1	JULIANA CASTIBLANCO	3142033653	1049795638
2	ISABELLA MARTIN	3195935737	1050098951
3	CAMILA LOZANO	3123471381	1013142251
4	SANTIAGO AREVALO	3142998659	1116963322
5	LUCIANA TOBARIO	3209426831	1062348932

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
LISTADO DE BENEFICIARION POR NIVEL NIVEL___FUNDAMENTACION_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	NUMERO DE DOCUMENTOS
1	MATHIAS GUTIERREZ	3102657230	1062348932
2	NATHALI AREVALO		1072987527
3	SARITH SALAS	3115847370	1050098951
4	JUAN ESTEVAN		1013142251
5	JOEL CORREDOR		1016961276
6	FELIPE SALASAR		1014998536
7	JUAN HERNANDEZ	3223575575	1021680975
8	MARTIN GUTIEEREZ	3144474347	1074908431
9	STIVEN AVILES	311 3136029	1013260012
10	ESNEIDER MARTIN	3204514230	1069256719
11	DARIO VALDERRAMA	3114489737	10704908348
12	FELIPE CALDERON		1074908126

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
LISTADO DE BENEFICIARION POR NIVEL NIVEL__PERFECCIONAMIENTO_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	NUMERO DE DOCUMENTOS
1	JULIAN MARTINEZ	3222220949	1141719779
2	JONATHAN LEURO	3152158788	1072896456
3	SALVADOR MORENO		1075651124
4	ALVARO VIVAS	3212487335	1074908159
5	BERNARDINO VIVAS		1069256035
6	ROBERTINE VIVAS		1074908286
7	MAURICIO CALDERON	3225700574	1074908060
8	BRAYAN CALDERON	3225700574	1028680924
9	CAMILO JIMENEZ		1074908428
10	STIVEN OLARTE		1012393266
11	SEBASTIAN DELGADO		1074908234
12	SEBASTIAN AMAYA		1072763459
13	JUAN DAVID ROJAS	3219586476	1069873129

6.

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES APELLIDOS	DISCIPLINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES 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) ADOLESCENCIA (DESDE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (DESDE LOS 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO/TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD SI SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD PADRE DE FAMILIA SOLTERO CABEZA DE HOGAR CARCELARIA MADRE GESTANTE PERSONA MAYOR HISTORIAL DE VIOLENCIA NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ÉTNICO INDÍGENA AFRO,RAIZALES/PALENQUERO RAIZALES ROM RAIZAL OTRO	LABORAL CASTELLANO MATERNA CRIOLLA ROMANI LENGUA DE SEÑAS ENSEÑA PATRIMONIAL	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	JUAN SEBASTIAN HERNANDEZ	1067475818	COLOMBIANA	INFANCIA	KR2 #23 CASA 20	O+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	MARIA CARRANZA	3222423273	jose.sanz@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	SANTIAGO ARCHILA	1053888951	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO	O+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	STEFFANO GONZALEZ	3143888929	stevengonzalez@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	LUCIANA TIBAVIZCO	1010142521	COLOMBIANA	INFANCIA	KR2 #24 CASA 10 CENTRO DOS	O+	ZOMMA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	CECILIA HERNANDEZ	3208436551	ceci1962@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	ESNEIDER MARTIN	1116927333	COLOMBIANA	INFANCIA	KR2 #23 CASA 20	O+	PARCIMAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	PATRICIA XIMS	3202414723	patyxims@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	ISABELLA MARTIN	1053436852	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO	O+	ZOMMA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	JAIDER MARTIN	3143826777	jaidermartin@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	SARA GOMEZ	1070387707	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO	O+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	FANNY JIMENEZ	3136123879	fanny1@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	SANTIAGO ARCHILA	1053888951	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO	O+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	STEFFANO GONZALEZ	3143888929	stevengonzalez@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	LUCIANA TIBAVIZCO	1010142521	COLOMBIANA	INFANCIA	KR2 #24 CASA 10 CENTRO DOS	O+	ZOMMA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	CECILIA HERNANDEZ	3208436551	ceci1962@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	MATHIAS ALZATE	1116961274	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO	O+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	NATALIA LOPEZ	3145257128	natalia@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	HECTOR CALDERON	1126508224	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	KR2 #23 CASA 20	A+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	HECTOR CALDERON	3125726277	hector@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	JULIAN MARTINEZ	1126326573	COLOMBIANA	INFANCIA	KR2 #24 CASA 10	O+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	PAOLA GONZALES	3222222268	paola@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	JEHAN CAMILA CALDERON	1126326612	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	KR2 #23 CASA 20	O+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	HECTOR CALDERON	3125726277	hector@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	DAVID ROJAS	1065279219	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	KR2 #24 CASA 10	O+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	MARIA AZUAGA	3213884479	mariaazuaga@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	MARIA SALAS	1126326621	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO	O+	ZOMMA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	MARIA HOLANDA	3143826777	jaidermartin@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	DAVID VALDERRAMA	1126326748	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	KR2 #24 CASA 10	A+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	YENNI GARZON	3114485577	garzon@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	ALVARO RIVAS	1126326725	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	KR2 #23 CASA 20	A+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	ALMIRCADO RAMIREZ	3213437735	1813899
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	DANNA LOZANO	1126326726	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO	AB+	ZOMMA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	DANA RODRIGO	3125726128	dana.rodriguez@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	DANNY VERA	1143134778	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	ZOMMA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	ALEJANDRA RAMIREZ	3104126350	alejandra.ramirez@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	JUAN SEBASTIAN DELGADO	1072396629	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	FRANCY JIMENEZ	3146127274	franco.ortiz@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	ROBERTINE RIVAS	1126327124	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	KR2 #23 CASA 20	O+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	ROBERTINE RIVAS	3112383648	robert.rivas@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	JOSE RIVAS	1126326729	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	KR2 #23 CASA 20	A+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	ROBERTINE RIVAS	3112383648	robertinerivas@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	MAYRA CALDERON	1065279215	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	KR2 #24 CASA 10	A+	ZOMMA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	SANDRA HERNANDEZ	3213853965	sandrahernandez@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	JONATHAN LEIRO	1126326599	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	FUTBOLISTA	O+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	MILCAH LEIRO	3125726789	milcah.leiro@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	SANTIAGO CARRERO	1126326600	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	ZAIA RAMIREZ	3213384135	zaia.ramirez@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	MIGUEL MORENO	1126326574	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO	A+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	CAROLINA MORENO	3144585185	miguelmoreno@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	MARTIN DIAZ PEREZ	1126326628	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO	A+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	CAROLINA OLIVERA	3144455435	carol1962@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	SOFIA HALES	1126326599	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	MILCAH LEIRO	3117126552	miguelmoreno@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	MAURICIO CALDERON	1126326624	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	KR2 #23 CASA 20	O+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	RURAL	JULIAN CALDERON	3125726277	julian@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	JHON AZUAGA	1072742459	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	LUNG	O+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	YULIET AZUAGA	3126854149	yuliet@gmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	COLOMBIA NIÑO	MARCELO MARIA ROJAS	1068273119	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	SALSA ARREA	O+	ZOMMA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	MASCINO	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLANO	URBANO	PEDRO AZUAGA	3203764682	pedro@gmail.com

7.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**	**MUNICIPIO: TIBIRITA**	
LUGAR:				**PARQUE PRINCIPAL**	**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				marzo	marzo	marzo
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	RESPETO	RESPETO	RESPETO
			RESPONSABILIDAD	RESPONSABILIDAD	RESPONSABILIDAD	
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD		LEALTAD	
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	HUMILDAD		
			OBEDIENCIA	OBEDIENCIA	OBEDIENCIA	OBIEDIENCIA
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	INTRODUCCIPON	INTRODUCCCION	INTRODUCCION
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIENTO
			RITMO			
			EQUILIBRIO	EQUILIBRIO	EQUILIBRIO	EQUILIBRIO
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	REACCION		REACCION
			ADAPTACIÓN		ADAPTACION	ADAPTACION
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		REACCION	
			VELOCIDAD			VELOCIDAD
			FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	AGILIDAD	AGILIDAD	AGILIDAD	AGILIDAD
			EQUILIBRIO	EQUILIBRIO		EQUILIBRIO
			COORDINACION			
		ELEMENTOS TACTICOS	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL
			DOMINIO		DOMINIO	DOMINO
			VUELOS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE INTEGRACION		
			JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS TRADICIONALES
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RETROALIMNETACION	RETROALIMENTACION	

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**	**MUNICIPIO: TIBIRITA**		
LUGAR:				**PARQUE PRINCIPAL**	**HORARIO DE PRACTICA:**	**MIERCOLES DE 2:30 PM A 4:30 PM Y 4:30 PM A 6:30 PM - JUEVES DE 2:30 PM A 4:30 PM Y 4:30 PM A 6:30 PM VIERNES DE 2:30 PM A 4:30 PM Y 4:30 PM A 6:30 PM SABADO DE 7AM A 1:00 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JUNIO**	**JUNIO**		**JUNIO**
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		OBIEDIENCIA
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	INTRODUCCION	INTRODUCCION		INTRODUCCION
			MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICULAR		MOVILIDAD ARTICULAR
			CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIEMTO	ACOPLAMIENTO		ACOPLAMIENTO
			RITMO				
			EQUILIBRIO	RITMO	RITMO		RITMO
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	REACCION	REACCION		REACCION
			ADAPTACIÓN	ADAPTACION	ADAPTACION		ADAPTACION
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		REACCION		
			VELOCIDAD	VELOCIDAD	VELOCIDAD		VELOCIDAD
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	AGILIDAD	AGILIDAD	AGILIDAD		AGILIDAD
			EQUILIBRIO	EQULIBRIO	EQULIBRIO		EQUILIBRIO
			COORDINACION				
		ELEMENTOS TACTICOS	CONTROL	CONTROL	CONTROL		CONTROL
			DOMINIO	DOMINIO	DOMINIO		DOMINO
			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)	ETROALIMENTACIO RETROALIMENTACION	RETROALIMENTACION		RETROALIMENTACION

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**	**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				**INICIACIÒN**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JUNIO**	**JUNIO**		**JUNIO**
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		OBIEDIENCIA
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÒN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	INTRODUCCION	INTRODUCCCION		INTRODUCCION
			MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICULAR		MOVILIDAD ARTICULAR
			CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIEMTO	ACOPLAMIENTO		ACOPLAMIENTO
			RITMO				
			EQUILIBRIO	RITMO	RITMO		RITMO
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	REACCION	REACCION		REACCION
			ADAPTACIÓN	ADAPTACION	ADAPTACION		ADAPTACION
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		REACCION		
			VELOCIDAD	VELOCIDAD	VELOCIDAD		VELOCIDAD
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	AGILIDAD	AGILIDAD	AGILIDAD		AGILIDAD
			EQUILIBRIO	EQULIBRIO	EQULIBRIO		EQUILIBRIO
			COORDINACION				
		ELEMENTOS TACTICOS	CONTROL	CONTROL	CONTROL		CONTROL
			DOMINIO	DOMINIO	DOMINIO		DOMINO
			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

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**	**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				**INICIACIÒN**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**AGOSTO**	**AGOSTO**		**AGOSTO**
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		OBIEDIENCIA
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÒN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	INTRODUCCION	INTRODUCCCION		INTRODUCCION
			MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICULAR		MOVILIDAD ARTICULAR
			CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIEMTO	ACOPLAMIENTO		ACOPLAMIENTO
			RITMO				
			EQUILIBRIO	RITMO	RITMO		RITMO
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	REACCION	REACCION		REACCION
			ADAPTACIÓN	ADAPTACION	ADAPTACION		ADAPTACION
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		REACCION		
			VELOCIDAD	VELOCIDAD	VELOCIDAD		VELOCIDAD
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	AGILIDAD	AGILIDAD	AGILIDAD		AGILIDAD
			EQUILIBRIO	EQULIBRIO	EQULIBRIO		EQUILIBRIO
			COORDINACION				
		ELEMENTOS TACTICOS	CONTROL	CONTROL	CONTROL		CONTROL
			DOMINIO	DOMINIO	DOMINIO		DOMINO
			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

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN 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**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**	**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	HONESTIDAD RESPONSABILIDAD	HONESTIDAD RESPONSABILIDAD LEALTAD		HONESTIDAD
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÒN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA	HONESTIDAD OBEDIENCIA	OBEDIENCIA		OBIEDIENCIA
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	INTRODUCCCION MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO		INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACION DIFERENCIACION REACCIÓN ADAPTACIÓN	ACOPLAMIEMTO RITMO REACCION ADAPTACION	ACOPLAMIENTO RITMO REACCION ADAPTACION		ACOPLAMIENTO RITMO REACCION ADAPTACION
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESISTENCIA	VELOCIDAD	REACCION VELOCIDAD		VELOCIDAD
		ELEMENTOS TÉCNICOS	AGILIDAD EQUILIBRIO COORDINACION	AGILIDAD EQUILIBRIO	AGILIDAD EQUILIBRIO		AGILIDAD EQUILIBRIO
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONTROL DOMINIO VUELOS	CONTROL DOMINIO	CONTROL DOMINIO		CONTROL DOMINO
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION JUEGOS TRADICIONALES ACTIVIDADES ARTISTICAS CIRCUITOS RECREATIVOS FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS DE INTEGRACION JUEGOS TRADICIONALES CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES CIRCUITOS RECREATIVOS		JUEGOS TRADICIONALES CIRCUITOS RECREATIVOS
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACION	ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACION		ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACION

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN 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**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**	**OCTUBRE**	**OCTUBRE**
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	OBIEDIENCIA
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	INTRODUCCION	INTRODUCCCION	INTRODUCCION
			MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICULAR
			CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIEMTO	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIENTO
			RITMO			
			EQUILIBRIO	RITMO	RITMO	RITMO
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	REACCION	REACCION	REACCION
			ADAPTACIÓN	ADAPTACION	ADAPTACION	ADAPTACION
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		REACCION	
			VELOCIDAD	VELOCIDAD	VELOCIDAD	VELOCIDAD
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	AGILIDAD	AGILIDAD	AGILIDAD	AGILIDAD
			EQUILIBRIO	EQULIBRIO	EQULIBRIO	EQUILIBRIO
			COORDINACION			
		ELEMENTOS TACTICOS	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL
			DOMINIO	DOMINIO	DOMINIO	DOMINO
			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)	ETROALIMENTACIO	RETROALIMENTACION	RETROALIMENTACION

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN 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**	**FUNDAMENTACIÒN**	**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	OBIEDIENCIA
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	INTRODUCCION	INTRODUCCCION	INTRODUCCION
			MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICULAR
			CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIEMTO	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIENTO
			RITMO			
			EQUILIBRIO	RITMO	RITMO	RITMO
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	REACCION	REACCION	REACCION
			ADAPTACIÓN	ADAPTACION	ADAPTACION	ADAPTACION
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		REACCION	
			VELOCIDAD	VELOCIDAD	VELOCIDAD	VELOCIDAD
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	AGILIDAD	AGILIDAD	AGILIDAD	AGILIDAD
			EQUILIBRIO	EQULIBRIO	EQULIBRIO	EQUILIBRIO
			COORDINACION			
		ELEMENTOS TACTICOS	CONTROL	CONTROL	CONTROL	CONTROL
			DOMINIO	DOMINIO	DOMINIO	DOMINO
			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)	ETROALIMENTACIO	RETROALIMENTACION	RETROALIMENTACION

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

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

8.

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	ISABELLA ROJAS VIVAS	6	16-Sept-16	ICLOMONTAÑISM	33	140	22	111	61
2	SANTIAGO AREVALO	8	22-Abr-14	ICLOMONTAÑISM	55	144	24	133	69
3	LUCIANA TOBARIO	8	13-Abr-14	ICLOMONTAÑISM	36	137	25	132	63
4	MATHIAS GUTIEREZ	8	27-May-14	ICLOMONTAÑISM	35	132	22	134	64
5	ISABELLA MARTIN	7	15-Mar-15	ICLOMONTAÑISM	30	144	26	118	60
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	**TIBIRITA**
FORMADOR:	**OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS**

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

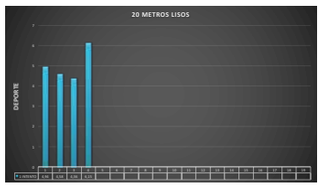
SEGUNDO SEMESTRE

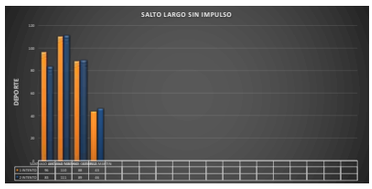
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

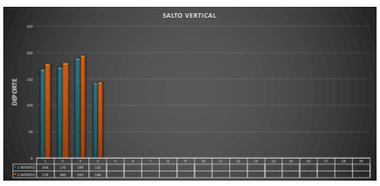
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 MS MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (2) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
2	SANTIAGO AREVALO	CICLOMONTAÑISMO	22-Abr-14	CICLOMONTAÑISMO	4,94	4,94	96	83	137,5	96	168	178	257	178	15,92	15,92	21	24	33	24
3	LUCIANA TOBARIO	CICLOMONTAÑISMO	13-Abr-14	CICLOMONTAÑISMO	4,58	4,58	110	111	165,5	111	170	150	260	180	14,83	14,83	22	24	34	24
4	MATHIAS GUTIEREZ	CICLOMONTAÑISMO	27-May-14	CICLOMONTAÑISMO	4,36	4,36	88	89	132,5	89	169	193	265,5	193	12,75	12,75	18	15	25,5	28
5	ISABELLA MARTIN	CICLOMONTAÑISMO	15-Mar-15	CICLOMONTAÑISMO	6,15	6,15	43	46	66	46	142	144	214	144	22,3	22,3	35	37	53,5	37
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

MUNICIPIO EVALUADO:	**TIBIRITA**
FORMADOR :	**OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS**











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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	SANTIAGO AVILA	10	5-Feb-12	CICLOMONTAÑISMO	38	138	72	146	33
2	DANIEL CARABALLO	10	10-Mar-12	CICLOMONTAÑISMO	37	137	71	147	31
3	JULIAN MARTINEZ	9	6-Ene-13	CICLOMONTAÑISMO	37	135	70	120	26
4	XIMENA SALAS	10	23-Mar-12	CICLOMONTAÑISMO	35	135	75	142	27
5	CAMILA LOZANO	10	12-Feb-12	CICLOMONTAÑISMO	26	138	74	145	25
6	MARTIN GUTIERREZ	10	16-Jul-12	CICLOMONTAÑISMO	34	142	73	147	27
7	STIVEN AVILES	9	9-May-13	CICLOMONTAÑISMO	32	143	71	134	23
8	HECTOR CALDERON	9	26-May-13	CICLOMONTAÑISMO	45	140	70	131	25
9	DAVID ROJAS	9	14-Jun-13	CICLOMONTAÑISMO	43	138	70	24	28
10	DARIO VALDERRAMA	12	18-Jul-10	CICLOMONTAÑISMO	40	158	81	151	32
11	MAURICIO CALDERON	11	23-Sept-11	CICLOMONTAÑISMO	43	131	70	150	33
12	ESNEIDER MARTIN	11	11-Ago-11	CICLOMONTAÑISMO	44	140	68	135	34
13	JUAN ESTVAN MARTIN	11	12-Sept-11	CICLOMONTAÑISMO	39	148	69	140	30
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: TIBIRITA

FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

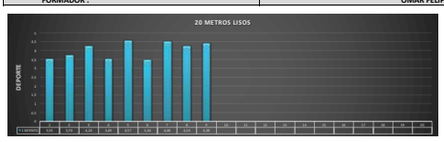
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

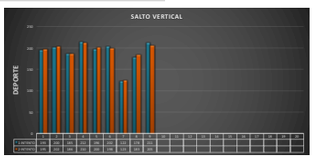
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,ll) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA			RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,ll) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO				1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO						1 INTENTO	2 INTENTO		
1	SANTIAGO AVILA	10	5-Feb-12	CICLOMONTAÑISMO	3,53			3,53	135	154	212	154	193	195	290,5	195	12,25	12,25	40	39	59	40	
2	DANIEL CARABALLO	10	10-Mar-12	CICLOMONTAÑISMO	3,70			3,70	161	154	238	161	200	202	301	202	13,26	13,26	25	26	38	**26**	
3	JULIAN MARTINEZ	9	6-Ene-13	CICLOMONTAÑISMO	4,24			4,24	116	92	162	116	185	186	278	186	15,58	15,58	29	27	42,5	**29**	
4	XIMENA SALAS	10	23-Mar-12	CICLOMONTAÑISMO	3,49			3,49	116	123	179,5	123	212	210	317	212	12,41	12,41	42	40	62	**42**	
5	CAMILA LOZANO	10	12-Feb-12	CICLOMONTAÑISMO	4,57			4,57	104	111	159,5	111	196	200	296	200	14,92	14,92	23	25	35,5	**25**	
6	MARTIN GUTIERREZ	10	16-Jul-12	CICLOMONTAÑISMO	3,44			3,44	99	115	156,5	115	202	198	301	202	13,56	13,56	30	22	41	**30**	
7	STIVEN AVILES	9	9-May-13	CICLOMONTAÑISMO	4,48			4,48	76	81	116,5	81	122	123	183,5	123	17,21	17,21	32	41	52,5	**41**	
8	HECTOR CALDERON	9	26-May-13	CICLOMONTAÑISMO	4,24			4,24	114	90	159	114	178	183	269,5	183	15,11	15,11	28	22	39	**28**	
9	DAVID ROJAS	9	14-Jun-13	CICLOMONTAÑISMO	4,38			4,38	76	81	116,5	81	211	205	313,5	211	17,55	17,55	28	20	38	**28**	
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							

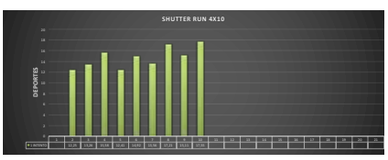
MUNICIPIO EVALUADO: TIBIRITA

FORMADOR : OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS











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

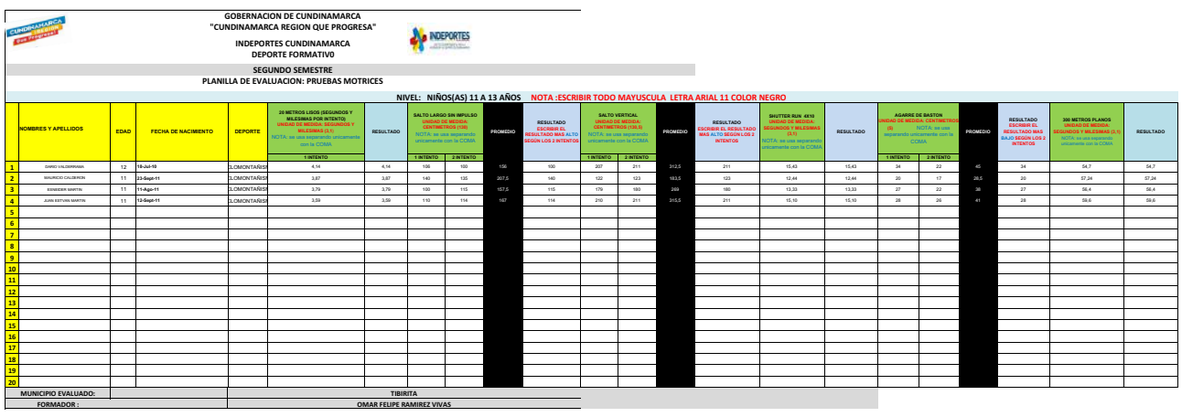
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	BRAYAN CAMILO CALDERON	17	15-Feb-05	CICLOMONTAÑISMO	50	174	84	165	87
2	CAMILO JIMENEZ	15	16-Oct-07	CICLOMONTAÑISMO	60	170,00	84	159	81
3	CRISTIAN OLARTE	15	18-Mar-07	CICLOMONTAÑISMO	51	168	84.	158	85
4	JUAN DAVID ROJAS	17	29-Ene-05	CICLOMONTAÑISMO	61	167	80	162	87
5	JONATHAN LEURO	14	23-Mar-08	CICLOMONTAÑISMO	58	169	85	160	82
6	MIGUEL MUÑOZ	14	2-Feb-08	CICLOMONTAÑISMO	51	164	82	158	83
7	FERLEY SEGURA	15	6-Abr-07	CICLOMONTAÑISMO	51	167	83	160	80
8	JUAN SEBASTIAN HERNANDEZ	15	14-Sept-07	CICLOMONTAÑISMO	52	164	81	158	79
9	JUAN SEBASTIAN DELGADO	15	8-Ago-07	CICLOMONTAÑISMO	46	154	77	157	78
10	ALVARO VIVAS	16	21-Ago-06	CICLOMONTAÑISMO	59	175	84	160	84
11	JHON ALDANA	15	10-Jul-07	CICLOMONTAÑISMO	53	168	82	159	80
12	MAURICIO AMAYA SEGURA	16	13-Ene-06	CICLOMONTAÑISMO	72	178	88	168	89
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	**TIBIRITA**
FORMADOR:	**OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS**



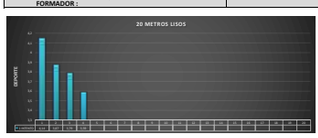
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

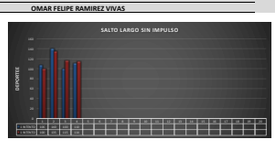
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

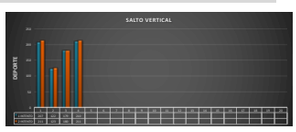
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

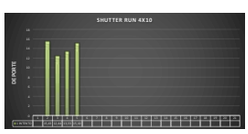
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.Y) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA.	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA.		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM.S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA.		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.Y) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA.	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (M. NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.Y) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA.	RESULTADO
							1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO							1 INTENTO	2 INTENTO					
1	DIANO VALDERRAMA	12	10-Jul-10	S.OMONTAÑISM	4,14	4,14	106	100	156	106	207	211	312,5	211	15,43	15,43	34	22	45	34	54,7	54,7					
2	MAURICIO CALDERON	11	23-Sept-11	S.OMONTAÑISM	3,87	3,87	140	135	207,5	140	122	123	183,5	123	12,44	12,44	20	17	28,5	20	57,24	57,24					
3	ESNEIDER MARTIN	11	11-Ago-11	S.OMONTAÑISM	3,79	3,79	100	115	157,5	115	179	180	269	180	13,33	13,33	27	22	36	27	56,4	56,4					
4	JUAN ESTIVEN MARTIN	11	13-Sept-11	S.OMONTAÑISM	3,59	3,59	110	114	167	114	210	211	315,5	211	15,10	15,10	28	26	41	28	56,6	56,6					
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15																											
16																											
17																											
18																											
19																											
20																											

MUNICIPIO EVALUADO:	TIBIRITA
FORMADOR :	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

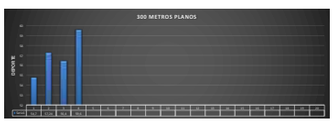












Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: Se usa separando unicamente con la COMA				SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS NOTA: se usa separando unicamente con la COMA			PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO REAL ALTO MISION LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO REAL ALTO MISION LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN -4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO REAL BALIZA MISION LOS 2 INTENTOS	COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE VUELTA LOGRADA.	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS UNIDAD DE MEDIDA: CANTIDAD DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20	RESULTADO
					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO								
1		17	13-Feb-05	LOMONTAÑAS	3,30	3,30	779	769	774	780	280	293	287	293,5	292	11,75	11,75	11,75	38	41	39,5	39		8	4	64	1709
2		15	16-Oct-07	LOMONTAÑAS	3,28	3,26	122	112	117	122	297	293	295	303,5	233	12,90	12,81	13	37	36,5	23		4	7	30	600
3		15	19-Mar-07	LOMONTAÑAS	3,24	3,20	164	165	164,5	165	276	263	269	284	240	13,28	13,28	13,28	29	16	37	16		6	4	44	880
4		17	23-Aug-05	LOMONTAÑAS	3,16	3,16	165	180	172,5	180	262	292	277	277	212	11,38	11,38	11,38	16	17	26,5	17		7	0	49	980
5		16	13-Mar-08	LOMONTAÑAS	3,37	3,32	212	212	212	212	292	298	295	300	236	10,90	10,86	10,9	24	25	32,5	25		7	1	50	1000
6		14	2-Feb-09	LOMONTAÑAS	3,49	3,49	170	172	171	172	276	307	291,5	313,5	247	12,38	12,34	12,36	29	29	43	28		5	6	36	720
7		15	6-Dec-07	LOMONTAÑAS	3,35	3,32	124	126	125	126	305	315	310	317,5	223	12,90	12,85	12,9	29	29	42,5	26		7	1	60	1200
8		15	14-Sep-07	LOMONTAÑAS	3,30	3,28	170	160	165	170	280	290	285	295	230	12,42	12,82	12,6	33	30	32	20		5	6	37	740
9		15	6-Apr-07	LOMONTAÑAS	3,26	3,26	180	181	180,5	181	306	313	309	319	232	12,90	12,90	12,9	34	32	49	29		8	5	64	1280
10		16	27-Apr-06	LOMONTAÑAS	3,09	3,05	181	169	175	181	300	302	301	307	242	11,45	11,45	11,45	19	16	32,5	15		8	2	61	1220
11		15	16-Jul-07	LOMONTAÑAS	3,06	3,06	178	167	172,5	178	280	314	297	329	220	12,36	12,36	12,4	24	24	42	24		4	8	31	620
12		16	13-Nov-08	LOMONTAÑAS	3,24	3,24	129	127	128	129	264	293	278,5	300,5	234	12,98	12,98	12,98	16	23	29,5	18		5	4	35	700
13																												
14																												
15																												
16																												
17																												
18																												
19																												
20																												
MUNICIPIO EVALUADO:				TIBIRITA																								
FORMADOR :				OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS																								

9.

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 09 de febrero de 2022 al 23 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato el cual se encuentra a paz y salvo donde se cumplió a satisfacción con las actividades programadas.

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

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

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

10.

Simple

PAGOSIMPLE | Informe Histórico Resumido

Fecha de Creación del Informe: miércoles, 14 de diciembre de 2022 05:34:19 PM

Período del informe: Desde el 15 de febrero de 2022 hasta el 14 de diciembre de 2022
Pagada 14/12/2022

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS		
Documento	CC1074908450	**Dirección**	CLL 7 #3-88
Tipo de Empresa		**Teléfono**	3214204712
Tipo Persona		**Forma Presentación**	
Ciudad	TIBIRITA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado		Información del Pago			Novedades														Administradoras					IBC				Liquidación de Aportes								
Identificación del Cotizante	Apellidos y Nombres	Referencia pago (PIN) / Número planilla	Fecha de Pago	Período de Cot.	Periodo Serv.	ING	RET	TDE	TAE	TDP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días APS	Días ARP	Días CCF	AFP	EPS	ARP	CCF	IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Caja	Aporte Pensión	Aporte Salud	Aporte Riesgos	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte Ministerio	TOTAL
CC 1074908450	RAMIREZ VIVAS OMAR FELIPE	98402533660 / 1051013651	14/12/2022	202212	202212	X															30	30	30	0	23001	EPS017	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074908450	RAMIREZ VIVAS OMAR FELIPE	98413714170 / 1050407638	13/12/2022	202211	202211																30	30	30	0	23001	EPS017	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074908450	RAMIREZ VIVAS OMAR FELIPE	98413714170 / 1049502312	18/11/2022	202210	202210																30	30	30	0	23001	EPS017	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074908450	RAMIREZ VIVAS OMAR FELIPE	98413714170 / 1048224707	13/10/2022	202209	202209																30	30	30	0	23001	EPS017	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074908450	RAMIREZ VIVAS OMAR FELIPE	98413714170 / 1048214641	20/09/2022	202208	202208																30	30	30	0	23001	EPS017	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074908450	RAMIREZ VIVAS OMAR FELIPE	98413714170 / 1047027831	16/08/2022	202207	202207																30	30	30	0	23001	EPS017	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074908450	RAMIREZ VIVAS OMAR FELIPE	98413714170 / 1045934581	26/07/2022	202206	202206																30	30	30	0	23001	EPS017	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074908450	RAMIREZ VIVAS OMAR FELIPE	98413714170 / 1046242112	22/06/2022	202205	202205																30	30	30	0	23001	EPS017	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074908450	RAMIREZ VIVAS OMAR FELIPE	98413714170 / 1045470972	23/05/2022	202204	202204																30	30	30	0	23001	EPS017	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074908450	RAMIREZ VIVAS OMAR FELIPE	98413714170 / 1044744783	19/04/2022	202203	202203																30	30	30	0	23001	EPS017	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074908450	RAMIREZ VIVAS OMAR FELIPE	98413714170 / 1043917005	16/03/2022	202202	202202	R															30	30	30	0	23001	EPS017	14-23	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$1.000.000	$0	$160.000	$125.000	$24.400	$0	$0	$0	$0	$0	$309.400
CC 1074908450	RAMIREZ VIVAS OMAR FELIPE	98413705590 / 1043847472	15/02/2022	202201	202201																30	30	0	0	23001	EPS017	NIN-AR	NIN-CC	$1.000.000	$1.000.000	$0	$0	$160.000	$125.000	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$285.000

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

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

¡El Poder de lo SIMPLE!

11.

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

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

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..



#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.

#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

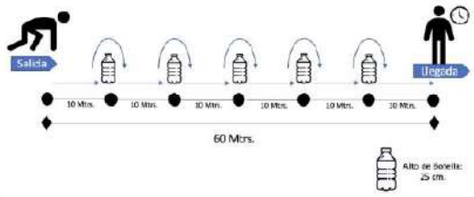
- Se diseñara circuito de gyncana de habilidades donde se establecerá una serie de pruebas de habilidades físicas para que cada equipo o grupo las ejecute en el menor tiempo posible cumpliendo con los retos estipulados

1RO CIRCUITO INICIACION

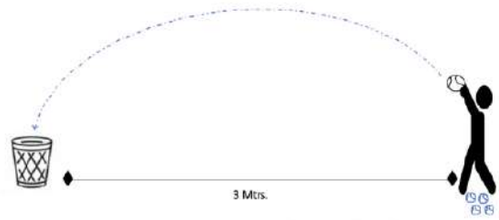
ESTACIONES PARA NIVEL INICIACION

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.

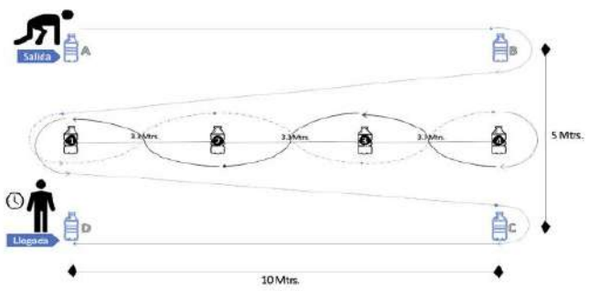


ESTACIÓN N° 2
LANZAMIENTOS.
Se debe disponer un recipiente semejante a una caneca de pintura de 5 galones (aproximadamente 30 - 31 centímetros de diámetro). A una distancia de tres (3) metros con respecto al recipiente, se deben ubicar en el suelo cinco (5) pelotas del tamaño de una bola de tenis de 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.

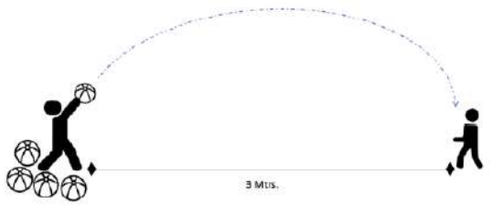
ESTACIÓN N° 3
PRUEBA DE AGILIDAD. Adaptado del Test de Agilidad Illinois. Se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) formando un rectángulo de diez (10) metros de largo por cinco (5) metros de ancho, identificándolos como los puntos A, B, C y D; adicionalmente se deben 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).



CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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.

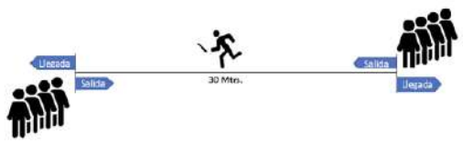


El puntaje para la estación 4 prueba de recepción será de acuerdo al numero de pelotas atrapadas:
EJE : 1 agarre equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

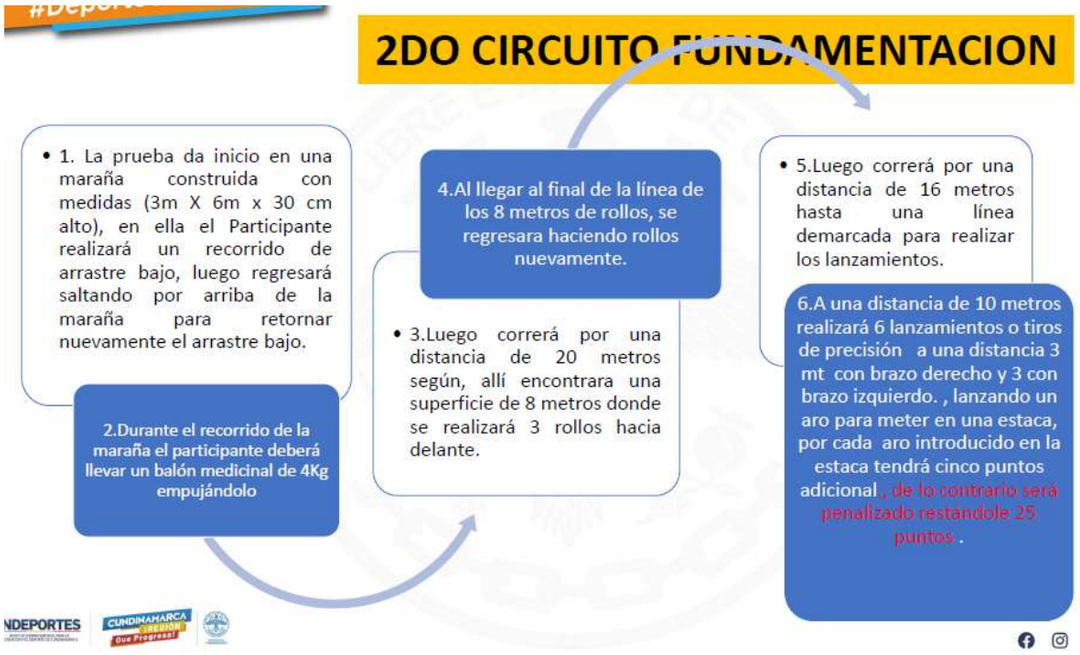
Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un 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)

MATERIALES NECESARIOS

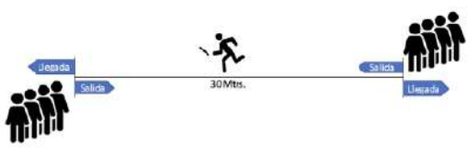
- 14 Botellas desechables de 600 ml o conos agujerados con estaca altura 25 cm
- 1 caneca de pintura o cesta plástica Diámetro (30-31)
- 5 pelotas de tenis 7 cm circunferencia
- 5 balones de circunferencia (60-65 cm)
- Cinta métrica
- Cronometro, pito y planillero
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)





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)

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 .

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.

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

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 .

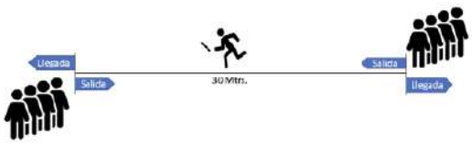


CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

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

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.

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

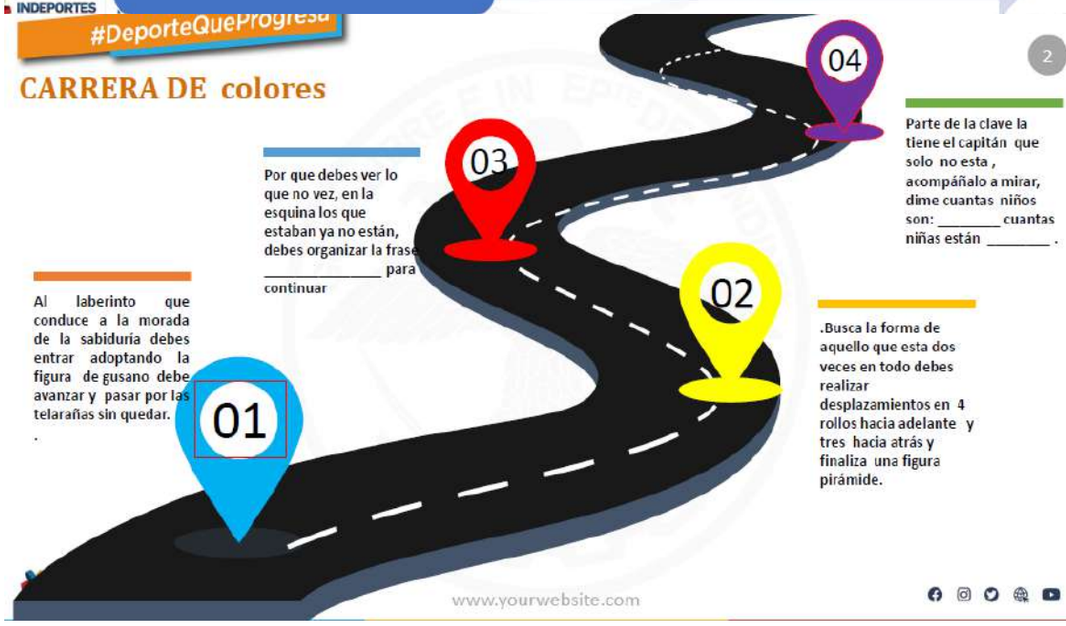
REGLAMENTO
- Participaran de manera individual y por equipos (por niveles)
- Los ganadores Individuales sumaran puntos para sus equipos

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



#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



	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

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**

12.



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



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