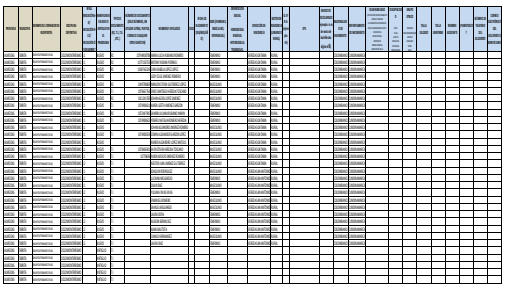
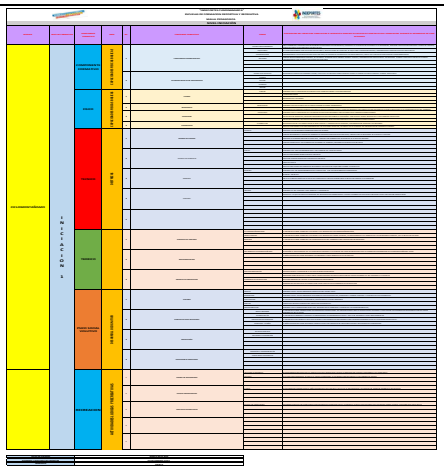
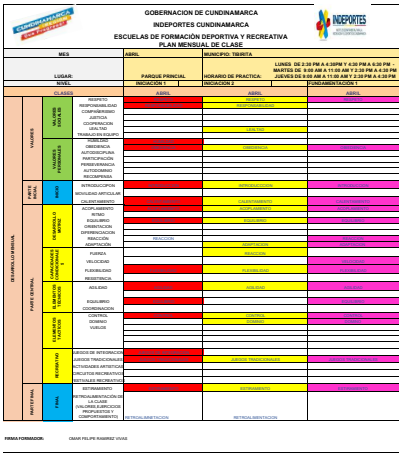
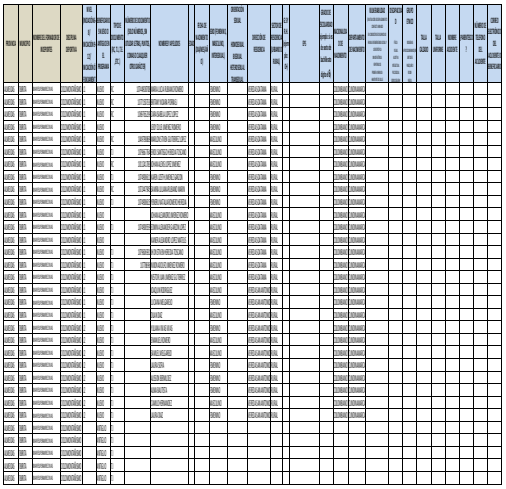
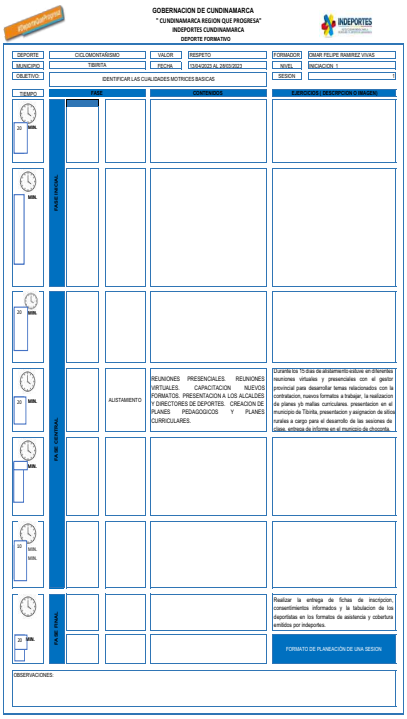
EVIDENCIAS INFORME 01 MES 03 DE 2023 - CTO 586 -2023			
Nombre del contratista	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS		
Número de identificación	1074908450	**Tipo de documento**	CEDUAL DE CIUDADANIA
Período informado	13-03-2023 al 30-03-2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000811

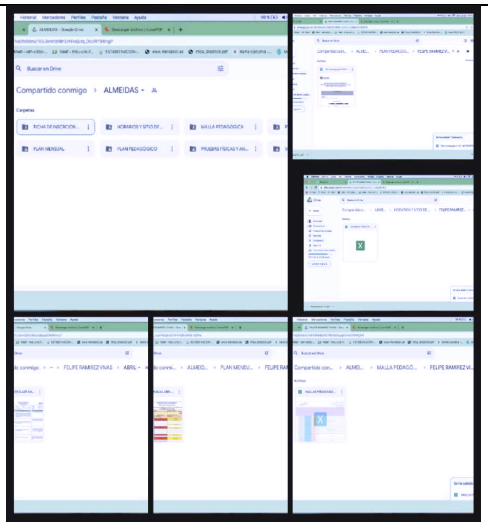
Objeto del Contrato: PRESTAR SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÒN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA.

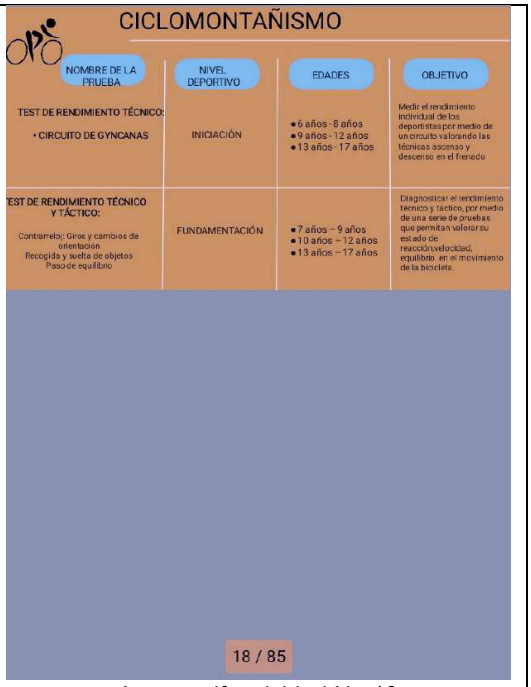
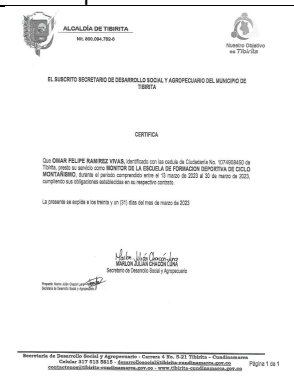
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 Anexo pdf actividad No 01
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad .	SOLAMENTE FOTO  Anexo pdf actividad No 02
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de	Anexo pdf actividad No 03

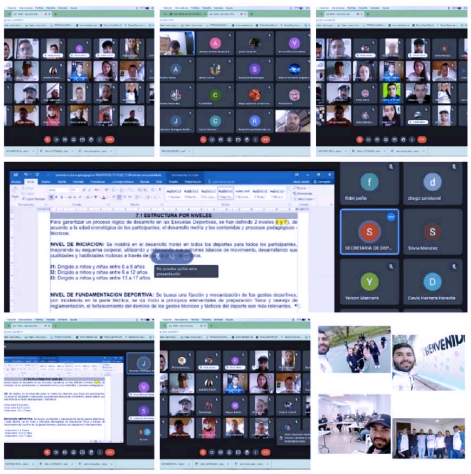
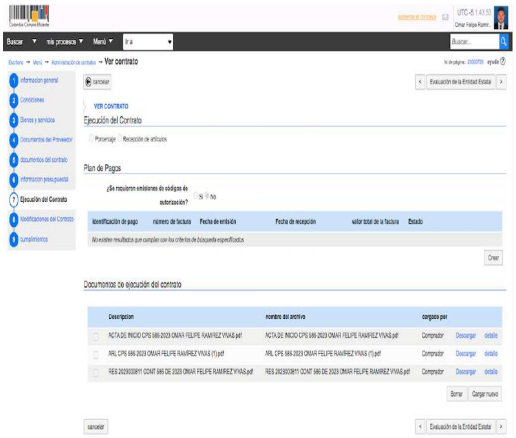
todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 04 
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 05 

6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 Anexo pdf actividad No 05
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	Anexo pdf actividad No 07  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE: CICLOMONTAÑISMO — VALOR: RESPETO — FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS MUNICIPIO: TIBIRITA — FECHA: 03/04/2023 AL 29/03/2023 — NIVEL: INICIACION 1 OBJETIVO: IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS — SESION: 1 TIEMPO / FASE / CONTENIDOS / EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN) FASE INICIAL FASE CENTRAL FASE FINAL ALISTAMIENTO REUNIONES PRESENCIALES. REUNIONES VIRTUALES. CAPACITACION NUEVOS FORMATOS. PRESENTACION A LOS ALCALDES Y DIRECTORES DE DEPORTES. CREACION DE PLANES PEDAGOGICOS Y PLANES CURRICULARES. Durante los 10 dias de alistamiento estuve en diferentes reuniones virtuales y presenciales con el gestor provincial para desarrollar temas relacionados con la contratacion, nuevos formatos a trabajar, la realizacion de planes y/o mallas curriculares, presentacion en el municipio de Tibirita, presentacion y asignacion de sitios rurales a cargo para el desarrollo de las sesiones de clase, entrega de informe en el municipio de chocontá Realizar la entrega de fichas de inscripcion, consentimientos informados y la tabulacion de los deportistas en los formatos de asistencia y cobertura emitidos por indeportes. FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION OBSERVACIONES:

OPP 2023

8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Anexo pdf actividad No 08
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: ABRIL — MUNICIPIO: TIBIRITA LUGAR: PARQUE PRINCIPAL — HORARIO DE PRACTICA: LUNES DE 2:30 PM A 4:30PM Y 4:30 PM A 6:30 PM - MARTES DE 9:00 AM A 11:00 AM Y 2:30 PM A 4:30 PM JUEVES DE 9:00 AM A 11:00 AM Y 2:30 PM A 4:30 PM NIVEL: INICIACIÓN 1 — INICIACION 2 — FUNDAMENTACIÓN 1 CLASES: ABRIL — ABRIL — ABRIL DESARROLLO MENSUAL VALORES: VALORES SOCIALES (RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO); VALORES PERSONALES (HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA) PARTE INICIAL: INICIO (INTRODUCCIPON, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO) PARTE CENTRAL: DESARROLLO MOTRIZ (ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCIÓN, ADAPTACIÓN); CAPACIDADES CONDICIONALES (FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA); FUNDAMENTOS TECNICOS (AGILIDAD, EQUILIBRIO, COORDINACION); FUNDAMENTOS TACTICOS (CONTROL, DOMINIO, VUELOS); RECREATIVO (JUEGOS DE INTEGRACION, JUEGOS TRADICIONALES, ACTIVIDADES ARTISTICAS, CIRCUITOS RECREATIVOS, FESTIVALES RECREATIVOS) PARTE FINAL: FINAL (ESTIRAMIENTO, RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)) RETROALIMETACION — RETROALIMETACION FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS Anexo pdf actividad No 09
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto	

con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 Anexo pdf actividad No 10
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 Anexo pdf actividad No 11
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	**ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCION DE LOS FESTIVALES.** Anexo pdf actividad No 12
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	

	 Anexo pdf actividad No 13
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	 Anexo pdf actividad No 14
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	 Anexo pdf actividad No 15
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	Anexo pdf actividad No 16

OBLIGACION 1 PDF ANEXO Nº 01









OBLIGACION 2 PDF ANEXO NO 02

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN O FUNDAMENT	BENEFICIARIO S NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, TI., T.E ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S.Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digite el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN CASO DE SER DESPLAZADO(A) CONFLICTO ARMADO DESCRIBIR EN OBSERVACIONES PARA EN REFERENCIA SOCIAL Y COGNITIVA DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE)	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE	GRUPO ETNICO INDÍGENA AFROCOLOMBIANO(A) GITANO(A) PALENQUERO RAIZAL ROM	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO	RC	1074458708	MARIA LUCIA RUBIANO ROMERO			FEMENINO		VEREDA SOATAMA	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO	RC	1077150735	BRITANY XIOARA PORRAS			FEMENINO		VEREDA SOATAMA	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO	RC	1069760289	SARA ISABELA LOPEZ LOPEZ			FEMENINO		VEREDA SOATAMA	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO			EIDY ZLUES JIMENEZ ROMERO			FEMENINO		VEREDA SOATAMA	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO	RC	1049798869	MARLON STIVEN GUTIERREZ LOPEZ			MASCULINO		VEREDA SOATAMA	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO	TI	1079667764	ERICK SANTIAGO HERENA TOSCANO			MASCULINO		VEREDA SOATAMA	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO	RC	1011247785	JOHAN ALEXIS LOPEZ JIMENEZ			MASCULINO		VEREDA SOATAMA	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO	TI	1074589811	KAREN LIZETH JIMENEZ GARZON			FEMENINO		VEREDA SOATAMA	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO	RC	1072447945	SAMIRA JULIANA RUBIANO MARIN			FEMENINO		VEREDA SOATAMA	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO	TI	1074589615	YENERU NATALIA ROMERO HERENA			FEMENINO		VEREDA SOATAMA	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO			JOHAN ALEJANDRO JIMENEZ ROMERO			MASCULINO		VEREDA SOATAMA	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO	TI	1074589559	EDWIN ALEXANDER GARZON LOPEZ			MASCULINO		VEREDA SOATAMA	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO			KAINER ALEJANDRO LOPEZ MATEUS			MASCULINO		VEREDA SOATAMA	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO	TI	1079606955	JHON STIVEN HEREDIA TOSCANO			MASCULINO		VEREDA SOATAMA	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO	TI	1077898	RONONALDO FD JIMENEZ ROMERO			MASCULINO		VEREDA SOATAMA	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	2	NUEVO	TI		NESTOR JUAN JIMENEZ GUTIERREZ			MASCULINO		VEREDA SOATAMA	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO	TI		JOAQUIN RODRIGUEZ			MASCULINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO	TI		LUCIANA MELGAREJO			FEMENINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1	NUEVO	TI		DILAN DIAZ			MASCULINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	2	NUEVO	TI		YULIANA VIVAS VIVAS			FEMENINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	2	NUEVO	TI		EMANUEL ROMERO			MASCULINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	2	NUEVO	TI		SAMUEL MELGAREJO			MASCULINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	2	NUEVO	TI		LAURA SOFIA			FEMENINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	2	NUEVO	TI		ALISSON BERMUDEZ			FEMENINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	2	NUEVO	TI		ALMA BAUTISTA			FEMENINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	2	NUEVO	TI		CAMILO HERNANDEZ			MASCULINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	2	NUEVO	TI		LAURA DIAZ			FEMENINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL				COLOMBIANO	CUNDINAMARCA											
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO		ANTIGUO	TI																							
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO		ANTIGUO	TI																							
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO		ANTIGUO	TI																							
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO		ANTIGUO	TI																							

OBLIGACION 3 PDF ANEXO NO 03

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

CICLOMONTAÑISMO

Individual: X
Conjunto:
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	***Iniciación***	6-17 años
	Iniciación	9-12 años
2		
2	**Fundamentación**	7-17 años

1. INTRODUCCION

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.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como “aquelque tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes”.

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por unaactitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; “es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego,con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación“.

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de talmanera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

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.

3. MARCO LEGAL

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

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS

En este espacio el Formador debe definir el Objetivo general de la Escuela de Formación Deportiva, identificando el deporte, la edad de los beneficiados, y el Municipio donde se desarrolla el programa.

Definir claramente cada uno de los Objetivos específicos.

Un Objetivo General: Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación y fundamentación deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población

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

Los Objetivos específicos:

- 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.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizaran procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificara la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento

población a la cual va dirigida el proyecto, ejemplo; Niños(as) de 7 a 9 años, en el Nivel de Iniciación, pertenecientes al sector rural y/o urbano, del Municipio de TIBIRITA, y describir cual es la participación del Municipio que se beneficia o que aportes ellos realizan, ejemplo; Las sesiones de clase se desarrollaran en las escuelas rurales de las veredas de SOATAMA Y SAN ANTONIO, la administración facilito los siguientes espacios en el parque principal para dar inicio a las clases, teniendo en cuenta que se ejecutaran por las carreteras terciarias del municipio.

6. CARACTERIZACION 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.

1. ESTRUCTURA POR NIVELES

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

- Iniciación
- Fundamentación
- Perfeccionamiento

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

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

2. 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

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas quese aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva yque respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida.

El modelo pedagógico que se ejecuta en este proyecto es el constructivista ya que por medio del deporte se le dan las herramientas al niño para que el conozca y aprenda de las necesidades que tiene como deportista. Adicional a esto se guía un proceso estructurado y organizado para que, en él, se aprendan

diferentes factores con el fin de desarrollar no solo habilidades motrices básicas y técnicas del deporte, si no también intelectuales.

Plan de recuperación

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

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

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

Plan de seguridad

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

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

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

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

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

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

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

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO

Ejercicios físicos:

- Calentamiento general en tenis

- Coordinación general en tenis

- Equilibrio y propiocepción en tenis

- Fortalecimiento del CORE

- Juegos en bicicleta con elementos como: Coger la caramañola, ponerse los guantes mientras está rodando en bici.

- Equilibrio montado en bicicleta con tiempo mínimo registrado con cronometro

- desplazamiento en velocidad con carga mínimas de avance

Ejercicios específicos:

- Ejercicios de postura corporal sobre la bicicleta

- Medidas específicas individuales para cada deportista con su bicicleta

- Posición de avance para cada tipo de terreno

- Angulo de inclinación entre el manubrio y los brazos

- Recorridos cortos en descenso evaluando el ángulo de postura

- Recorridos en terreno plano con curva de 45º, se evalúa el cambio preciso de la relación de avance.

Teórico práctico:

- Charla de seguridad en desplazamiento urbano

- Charla de mantenimiento básico para el estado óptimo de las bicicletas.

- Charla de nutrición deportiva

- Charla de hábitos de vida saludable por medio de la bicicleta.

- Taller de mantenimiento básico, con énfasis en el sistema de frenado

- Intercambio de conceptos con niños que están en niveles de aprendizaje mas avanzados.

Materiales:

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

12. CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÒN

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

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

Qué evaluar.

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

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

Cómo evaluar.

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

Cuando evaluar.

Como hemos indicado con anterioridad, la evaluación ha de ser continua, debe ser un elemento cotidiano de la aplicación del programa, porque de esa manera nos sirve de retroalimentación y permite la toma de decisiones que mejoren la práctica instructor.

Las habilidades físicas y motoras se evalúan periódicamente de acuerdo a lo establecido por el programa escuelas de iniciación de deportes Cundinamarca.

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

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

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

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

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

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

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

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

cualidades Motrices (equilibrio, coordinación, agilidad).

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (I y F), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2-
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2-
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
				Pasiva	I1- I2-
				Asistida	I1- I2-

	BÁSICAS	FLEXIBILIDAD		Resistida	I1- I2-
				Balística	I1- I2-
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F1
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F1
				Anaeróbica	F1
			FUERZA	Adaptación anatómica	F1
				Fuerza Resistencia	F1
				Fuerza Máxima	F1
				Fuerza Explosiva	F1
				Fuerza Hipertrofia	F1
			VELOCIDAD	Traslación	F1
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 –
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2-
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 -
				Empatía	I1- I2- F1-
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3
				Atención y concentración*	F1
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I2
			Mini deportes		I1- I2
			Deporte Especifico		I1- I2

-

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE CADENCIA	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, pistas	I1- I2
				Exploración tipos de cadencia.	I1- I2
				Exploración zonas de contacto especificas del pie (punta de pie tarsos)	I1- I2
				Usar las diferentes cadencia y tiempos	I1- I2
				Control de la bicicleta en descenso y ascenso	I1- I2
				Fuerza de pedaleo según: potencia (distancia), intención (alpie o espacio),	I1- I2
				Utilización de la bicicleta a la hora del ascenso	I1- I2
				Postura del cuerpo en la bicicleta	I1- I2
				Posición de ataque a la hora de tomar las subidas	I1- I2
				Braseo para el descenso	I1- I2
				Saltos con bicicletas	I1- I2
				Orientación en las curvasen descenso	I1- I2
				Abanicos para cortar viento	I1- I2
				Rotaciones esquemáticas según la pista XCO	

			COLECTIVO	Manejo de ataques Sobre pasos	I1- I2
				Ejecución decadencia a la hora de finalizar las repeticiones.	

8. METODOLOGIA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara al interior de cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas Área de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo,los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y suaporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva.

	los componentes de compromiso, la efectividad,la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarlas en sus planes pedagógicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos.(Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Loque se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleandoel deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre laspersonas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejory más pacífico a través del deporte".

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentarel dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nosda la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer locorrecto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejorque podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose enlos objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

(

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personasentorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir suscapaci tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

(Aquí debe señalar cual y como va aplicar la evaluación al grupo de formación deportiva).

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreacióny Deportes. *Medellín.*

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV.Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

-

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	INICIACION 1	COMPONENTE FORMATIVO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	CAPACIDADES MOTRICES	DAR A CONOCER E IDENTIFICARLAS DIVERSAS CUALIDADES FISICAS BASICAS, CONOCER LA CUALIDAD DE ACUERDO A LA NECESIDAD, REALIZAR UNA ACCION CON POCA CARGA DE AVANCE, PASAR UN CIRCULO DE OBSTACULOS SIN FALLAS.
						EQUILIBRIO	SE LOGRA MANTENER UNA POSTURA EN EUILIBRIO, REPETICIONES EN POSICION DE EQUILIBRIO CRONOMETRADAS, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN LINEA RECTA.
						COORDINACION	LANZAMIENTOS IDIVIDUALES EN RECTA DE 100 MTS, SE CONSIGUE COORDINAR LOS MOVIMIENTOS, CIRCUITOS Y RELEVOS POR PAREJAS CRONOMETRADOS.
						AGILIDAD	LOGRAR DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS, SE ALCANZA AVANZAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN ASCENSO AVANCE CON POCA CARGA DE AVANCE. LANZAMIENTOS INDIVIUALES CON CURVA EN DESCENSO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	TECNICA DE PEDALEO	RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO PLANO, EVALUAR LA POSICION SOBRE PEDALES ANGULO CORRECTO PARA LOGAR EL AVANCE ADECUADO.
						CORRER	
						SALTAR	
						ATRAPAR	
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA	DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE RESISTIR UNA TENSION FRENTE A UN MOVIMIENTO
							FUERZA EXPLOSIVA
							RESISTENCIA A LA FUERZA
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA	DESARROLLAR UN ESTADO FISICO TANTO AEROBICO COMO ANAEROBICO
							RECORRIDOS DE EXIGENCIA MEDIA DISTANCIA 3KM EN TERRENO PLAN, 1.5 KM EN ASCENSO UTILIZANDO LAS RELACIONES DE AVANCE ADECUDAS A LA CARACTERISTICAS DEL TERRENO
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD	DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE LOS DEPORTISTAS PARA RECORRER UNA DISTANCI EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
							VELOCIDAD DE REACCION, REALIZAR MOVIMIENTOS INSTANTANEOS A UNA SEÑAL. EJECUTAR EL GESTO DEPORTIVO A UNA MAXIMA VELOCIDAD.
							VELOCIDAD MAXIMA, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO, REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	RECUPERACION DE LAS FIBRAS MUSCULARES POR EJE Y PRVENCION DE LESIONES, ESTIRAMIENTOS DURANTE LAS SESIONES
							EJECUTA CON APMPLITUD MOVIMIENTOS EN LAS ACCIONES TECNICAS, ALCANZA UN ALTO INDICE DE PREVENCION DE LESIONES FUTURAS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE AVANCE	AVANCES	CONOCER LAS DIFERENTES COMBINACIONES DE AVANCE
							LOGRAR RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO DE ASCENSO CON DOFOCULTAD BAJA, IDENTIFICAR LA REACCION DE AVANCE A UTILIZAR
							CONOCER EL SISTEMA MECANICO TRIPLATO, IDENTIFICAR NUMERO DE DIENTES EN EL PLATO DELANTERO
							LOGRAR IDENTIFICAR LOS AVANCES DE ACUERDO AL TERRENO, RECORRIDO EN BICICLETA EN PISTA
				2	TECNICA DE DESPEGUE	VUELOS	DESARROLLAR UNA DETERMINACION Y UN CONTROL EN FASE DE VUELO
							VUELOS CON RAMPA SIMPLE DIFICULTAD BAJA
							EJECUTAR VUELOS SENCILLOS CON DIFICULTAD BAJA
							FASES DE VUELO
							EJECUTA UNA POSICION CORPORAL BUSCANDO UN PUNTO DE EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA
				3	DOMINIO	DOMINIO	DESARROLLAR UN APODEREMIENTO DE LA BICVILETA Y DE LOS MIVIMIENTOS CORPORALES
							BAJADAS TECNICAS
							UBICA EL CUERPO ATRÁS DE LA SILLA DE LA BICICLETA Y BUSCA ESTABILIZAR LA BICICLETA FRENTE A SU ENTORNO
				4	CONTROL	CONTROL	DESARROLLO DEL CONTROL VISO MANUAL Y VISOPEDICO
							PROYECTA LO QUE SE EJECUTA DURANTE UN DESCENSO EN COMPETENCIA Y RELIZA CAMBIOS DE POSICION CORPORAL PARA UNA MAYOR PROPULSION
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO MTB	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LA HISTORIA Y EL ORIGEN DEL CICLOMONTAÑISMO MTB,
						CROSS COUNTRY	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LA HISTORIA Y EL ORIGEN DEL CROSS COUNTRY, SU REGLAMENTO Y EL MANEJO DE LOS DIFERENTES AVANCES., DE LA BICICLETA DE MTB.
						MARATON	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LAS CARACTERISTICAS DEL TERRENO PARA UNA PRUBA DE MARATON
				2	REGLAMENTACION	REGLAMENTO CICLOMONTAÑISMO	SE ENSEÑA EL REGLAMENTO DE LAS DIFERENTES PRUEBAS Y CATEGRIAS DEL MTB ESTABLECIDAS POR LA COMISION COLOMBIANA DE CICMOMONTAÑISMO CCCM
							EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDER LAS NOSRMAS Y REGLAMENTO DE SU DISCIPLINA
				3	MEDIDAS DE PROTECCION	RETROALIMENTACIÓN	DIALOGO PREVIO Y PORTERIOR A LAS ACTIVIDADES REALIZADAS
							PROPONER NUEVAS RUTAS Y FACILITAN EL GESTO DEPORTIVO UNA FLUIDES PARA EL BUEN DESARROLLO DEL DEPORTE Y LA TECNICA
						ELEMENTOS DE PROTECCION	REALIZAR MEDIDAS DE AJUSTE A LOS ELEMENTOS NECESARIOS
							DEMOSTRACION PRACTICA DE COMO USAR CADA UNO DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCION
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	DESARROLLAR EL VALOR MEDIANTE EJERCICIOS DEL DIARIO VIVIR.
						HONESTIDAD	DESARROLLAR EL VALOR MEDIANTE ACCIONES DE CADA DEPORTISTA, APRENDER A TENENR CONTROL Y CUIDADO DE SUS ELEMENTOS
						PUNTUALIDAD	SE VISUALIZA MEDIANTE LA ASISTENCIA, SEGÚN HORA Y LUGAR ASIGNADO
						AMISTAD	LOGAR UNA BUENA INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS
						RESPONSABILIDAD	DESARROLLAR LA RESPONSABILIDAD CON ASIGNACION DE TRABAJOS Y TAREAS EN LOS ENTRENAMIENTOS,
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA DEBE PRESENTARSE EN EXCELENTES CONDICIONES DE PRESENTACION PARA LA PRACTICA DEL DE´PORTE Y CON TODOS LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA CLASE.
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA APRENDE Y CONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENER SU PESO Y TALLA DE ACUERDO A SUS CARACTERISTICAS
						PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA SE PRESENTA ASUS ACTIVIDADES CON ELEMENTOS NECESARIOS PARA UN BUEN DESARROLLO DE SU ACTIVIDAD EN BICICLETA.
						DESCANSO Y SUEÑO	EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDER HABITOS PARA SUS PERIODOS DE DESCANDO ENTRE CADA SESION DE APRENDIZAJE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAPTURAR LA BANDERA	SE CONFORMAN DOS EQUIPOS, EL OBJETIVO ES QUE TIENEN QUE LLEVAR LA BANDERA DEL EQUIPO CONTRARIO A SU TERRITORIO
						BASURITA	SE ELIGEN TRES PERSONAS, SE INICIA EL JUEGO ATRAPANDO A LOS DEMAS PARTICIPANTES Y LOS UNIMOS AL GRUPO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA YEVA	ES UN EJERCICIO POR RELEVOS EL NIÑO DEPORTISTA QUE ATRAPA A SU RIVAL LE ENCOMIENDA LA FUNCION DE ATRAPAR TAMBIEN A SUS RIVALES
				3	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	TRAZAMOS CIRCUITO DE HABILIDADES CON DIFERENTES CARACTERISTICAS, GYMKANAS, ZIGZAG CON DISTANCIA DE UN METRO ENTRE PUNTOS, EQUILIBRIOEN LINEA RECTA
				4			
				5			

FECHA DE ENTREGA	MARZO 28 DE 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA

"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	INICIACION 2	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. CONOCE LA CUALIDAD DE ACUERDO A LA NECESIDAD
							ACOMPAR DESPLAZAMIENTO CON AGILIDAD DE MANERA CORRECTA. REALIZAR UNA ACCION CON POCA CARGA DE AVANCE
						EQUILIBRIO	MANTENER LA POSTURA CORRECTA PARA LOGAR ESTABILIDAD EN CURVA. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN DESCENSO CON CURVA.
						AGILIDAD	HACER DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS, RECORRIDOS INDIVIDUALES CRONOMETRADOS EN PLANO, SE ALCANZA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE , ASCENSOS CORTOS CON DIFICULTAD BAJA, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON ASCENSO CON POCA CARGA DE AVANCE , DESCENSO CORTO CON BAJA DIFICULTAD, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON CURVA EN DESCENSO
						COORDINACION	REALIZAR UNA SERIE DE MOVIMIENTOS CONSECUTIVOS EN PISTA, SE CONSIDERA COORDINAR LOS MOVIMIENTOS, CIRCUITO POR PAREJAS, IGUALES POR PAREJAS CRONOMETRADOS, OBSERVANDO LA COORDINACION DE PEDALEO EN LA ACCION COMBINADOS POSTURA AL OBSERVAR EL PEDALEO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	TECNICA DE PEDALEO	RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO PLANO, EVALUAR LA POSICION SOBRE PEDALES ANDALUZ CORRECTO PARA LOGAR EL AVANCE ADECUADO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA	DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE RESISTIR UNA TENSION FRENTE A UN MOVIMIENTO
							FUERZA EXPLOSIVA, EJECUTA SALIDAS BUSCANDO MAXIMA EXPLOSION
							RESISTENCIA A LA FUERZA, REALIZA PEDALEO MANTENIENDO UNA CURVA Y SE SUJETA DE LA BICICLETA BUSCANDO CONTROL.
							PLIOMETRIA, EJECUTA SALTOS SIN AUTOGIROS.
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA	DESARROLLAR UN ESTADO FISICO TANTO AEROBICO COMO ANAEROBICO
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD	METODO CONTINUO, SOPORTA LAS ACCIONES DEL JUEGO ACICLICAS DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE, REPETICIONES, EJECUTA DESPLAZAMIENTOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS EN EL CAMPO. VOLUMEN DE TECNICA, EJECUTA ACCIONES TECNICAS EFECTIVAS POST FATIGA MUSCULAR VOLUMEN TACTICO, DESARROLLA ADAPTACION NEUROMUSCULAR PARA RESOLVER ACCIONES DE JUEGO.
							DESARROLLAR LA CAPACIDAD EN LOS DEPORTISTAS PARA RECORRER UNA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
							VELOCIDAD DE REACCION, REALIZA MOVIMIENTO INSTANTANEOS A UNA SEÑAL
							VELOCIDAD MAXIMA, EJECUTA EL GESTO DEPORTIVO A UNA MAXIMA VELOCIDAD. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO, REALIZA MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	RECUPERACION DE LAS FIBRAS MUSCULARES POR LO Y PREVENCION DE LESIONES, ESTIRAMIENTOS DURANTE TODAS LAS SESIONES, EJECUTA CON APUNTES LOS MOVIMIENTOS EN LAS ACCIONES TECNICAS.
							ESTIRAMIENTOS PASIVOS, ALCANZA UN ALTO INDICE DE PREVENCION DE LESIONES FUTURAS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE AVANCE	AVANCE	CONOCER LAS DIFERENTES COMBINACIONES DE AVANCE
							ASCENDER RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO DE ASCENSO CON DIFICULTAD BAJA, IDENTIFICAR LA RELACION DE AVANCE A UTILIZAR
							CONOCER EL SISTEMA MECANICO TRIPLATO, IDENTIFICAR NUMERO DE DIENTES EN EL PLATO DELANTERO
							ASCENDER IDENTIFICAR LOS AVANCES DE ACUERDO AL TERRENO, RECORRIDO 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 VUELOS 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
							HABILIDAD TECNICAS
							CONOCE EL CUERPO ATRÁS DE LA SILLA DE LA BICICLETA Y BUSCA ESTABILIZAR LA BICICLETA FRENTE A SU ENTORNO
				4	CONTROL	CONTROL	DESARROLLO DEL CONTROL VISO MANUAL Y VISOPEDICO
							PROYECTA. LO QUE SE EJECUTA DURANTE UN DESCENSO EN COMPETENCIA Y REALIZA CAMBIOS DE POSICION CORPORAL PARA UNA MAYOR PROPULSION
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO MTB	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LA HISTORIA Y EL ORIGEN DEL CICLOMONTAÑISMO MTB,
						CROSS COUNTRY	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LA HISTORIA Y EL ORIGEN DEL CROSS COUNTRY, ELINEAMIENTO Y EL MANEJO DE LOS DIFERENTES AVANCES, DE LA BICICLETA DE MTB.
						MARATON	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LAS CARACTERISTICAS DEL TERRENO PARA UNA PRUBA DE MARATON
				2	REGLAMENTACION	REGLAMENTO CICLOMONTAÑISMO	EL DEPORTISTA DEBE CONOCER LAS CARACTERISTICAS DEL TERRENO PARA UNA PRUBA DE MARATON
							EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDER LAS NORMAS Y REGLAMENTO DE SU DISCIPLINA
				3	MEDIDAS DE PROTECCION	ENTRENAMIENTACION	DIALOGO PREVIO Y POSTERIOR A LAS ACTIVIDADES REALIZADAS
							PROPONER NUEVAS RUTAS Y EVOLUTAR EL GESTO DEPORTIVO UNA VLAEVLPARA EL BUEN DESARROLLO DEL DEPORTE Y LA TECNICA
						MEDIDAS DE PROTECCION	EVALUAR MEDIDAS DE AJUSTE A LOS ELEMENTOS NECESSARIOS
							DEMOSTRACION PRACTICA DE COMO USAR CADA UNO DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCION
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	DESARROLLAR EL VALOR MEDIANTE EJERCICIOS DEL DIARIO VIVIR.
						HONESTIDAD	DESARROLLAR EL VALOR MEDIANTE ACCIONES DE CADA DEPORTISTA, APRENDER A TENERME CONTROL Y CUIDADO DE SUS ELEMENTOS
						PUNTUALIDAD	SE VISUALIZA MEDIANTE LA ASISTENCIA, SESION HORA Y LUGAR ASIGNADO
						AMISTAD	LOGRA UNA BUENA INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS
						RESPONSABILIDAD	DESARROLLAR LA RESPONSABILIDAD CON ASIGNACION DE TRABAJOS Y TAREAS EN LOS ENTRENAMIENTOS,
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA DEBE PRESENTARSE EN EXCELENTES CONDICIONES DE PRESENTACION PARA LA PRACTICA DEL DE PORTE Y CON TODOS LOS ELEMENTOS NECESSARIOS PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA CLASE.
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA APRENDE Y CONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENER SU PESO Y TALLA DE ACUERDO A SUS CARACTERISTICAS
						PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA SE PRESENTA JUGA ACTIVIDADES CON ELEMENTOS NECESSARIOS PARA UN BUEN DESARROLLO DE SU ACTIVIDAD EN BICICLETA.
						DESCANSO Y SUEÑO	EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDER HABITOS PARA SUS PERIODOS DE DESCANSO ENTRE CADA SESION DE APRENDIZAJE
				3	ANSIEDAD - DETERMINACION	ANSIEDAD	RECOJAR 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	COMPARTAMIENTO	DESARROLLAR CHARLAS DE COMPARTAMIENTO UTILIZANDO MODELOS A SEGUIR
						AUTOCONTROL	DESARROLLAR PERIODICAMENTE AL DEPORTISTA PARA MANTENER UN BUEN ESTADO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAPTURAR LA BANDERA	SE CONFORMAN DOS EQUIPOS, EL OBJETIVO ES QUE TIENEN QUE LLEVAR LA BANDERA DEL EQUIPO CONTRARIO A SU TERRITORIO
						MAQUINTA	SE ELIGEN TRES PERSONAS, SE INICIA EL JUEGO ATRAPANDO A LOS DEMAS PARTICIPANTES Y LOS UNIMOS AL GRUPO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA VIVA	EN UN EJERCICIO POR RELEVOS EL NIÑO DEPORTISTA QUE ATRAPA A SU RIVAL LE ENCOMIENDA LA FUNCION DE ATRAPAR TAMBIEN A SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CIRCUITOS DE HABILIDADES	REALIZAMOS CIRCUITO DE HABILIDADES CON DIFERENTES CARACTERISTICAS. GYMKHANAS, JUGAR CON DISTANCIA DE UN METRO ENTRE PUNTOS, EQUILIBRIO EN LINEA RECTA
				4			
				5			

FECHA DE ENTREGA	MARZO 28 DE 2025
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA

"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	FUNDAMENTACION 1	FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXPLOSIVA	EJECUTAR SALIDA BUSCANDO UNA MAXIMA PROPULSION.
						RESISTENCIA A LA FUERZA	REALIZAR PEDALEO MANTENIENDO UNA CARGA, CON UNA RELACION DE AVANCE 46 A 17
						PLIOMETRIA	EJERCITAR SALTOS CON AUTOCARGUE
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA	TRABAJO EN RODILLO POR UN PERIODO DE TIEMPO DE 45 MINUTOS EN UNA RELACION DE AVANCE 52 A 17
							EJECTAR A PISTA DE CROSS COUNTRY EN UNA DISTANCIA DE 3.5 KM, TRABAJO DE FONDO EN CARRETERA.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD	TRABAJO EN RODILLO POR PERIODOS DE 15 MINUTOS POR 1 DE RECLANDO CON VELOCIDAD.
							TRABAJO DE VELOCIDAD EN ASCENSO EN PISTA DE CROSS COUNTRY
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	REALIZANDO TRABAJOS DE CHONO INDIVIDUAL E KM PLANOS EN CADENCIA, MANTENIENDO VELOCIDAD CONSTANTE.
							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 ESPLAZARSE DE MANERA CORRECTA EN GRUPO
							DESARROLLAR ACTIVIDADES GRUPALES CON DESPLAZAMIENTO EN TERRENO PLANO
							REALIZAR RECORRIDOS EN GRUPO CON CAMBIOS DE VELOCIDAD (SPRINT)
							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	LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN RECTA DE 100 METROS. OBSERVAMOS POSICION
						COORDINACION EN EQUIPO	CIRCUITO POR PAREJAS , INTERCAS DE TESTIMONIO, COORDINANDO RELEVO
				4	AGILIDAD	DESPLAZAMIENTOS	LOGRAR DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS.
							RECORRIDOS INDIVIDUALES CRONOMETRADOS.
							RECORRIDOS CORTOS UTILIZANDO CARGA DE AVANCE BAJA.
							ASCENSOS CORTOS CON OBSTACULOS. EVALUANDO 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 CAMINOS DE VELOCIDAD EN ASCENSOS.
		TACTICO		1	VUELOS	CONTROL	DESARROLLAR UNA DETERMINACION Y UN CONTROL EN FASE DE VUELO.
						VUELOS DOBLES	EJECUTAR VUELOS DOBLES CON TECNICA DEPORTIVA
						ROCK GARDEN	CONTROL DE BICICLETA SIN PERDIDA DE EQUILIBRIO
						DROPP	EJECUTAR VUELOS CON DOMINIO Y TECNICA DE CAIDA.
				2	DOMINIO	FASE DE VUELO	EJECUTAR UNA FIJACION CORPORAL BUSCANDO UN PUNTO DE EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA.
						REGLAS TECNICAS	UBICAR EL CUERPO ATRAS DE LA SILLA DE LA BICICLETA Y BUSCAR PUNTO DE EQUILIBRIO PARA TENER CONTROL
				3	CONTROL	BIOMANUAL	PROYECTAR LO QUE SE EJECUTA DURANTE UN DESCENSO EN COMPETENCIA Y RELEAR CAMBIOS DE CARGA Y POSICIÓN PARA UNA MAYOR VELOCIDAD.
						BIOSPECIFICO	REALIZAR LA ACCION QUE EJECUTA DURANTE EL RECORRIDO EN BICICLETA COORDINANDO TREN INFERIOR CON MANDOS DE CAMBIOS.
		TEORICO		1	RETROALIMENTACION	DIALOGO	DIALOGO PREVIO Y POSTERIOR A LA ACTIVIDAD A REALIZAR.
							PROPONER NUEVAS RUTAS Y FACILITAR EL GESTO DEPORTIVO BUSCANDO COMODIDAD PARA EL DEPORTISTA.
				2	PROTECCION	MEDIDAS	REALIZAR MEDIDAS DE AJUSTE DE LOS ELEMENTOS DE SEGURIDAD Y PROTECCION : CASCO ,GUANTES, GAFAS.
							ADMINISTRACION PRACTICA DEL BUEN USO DE LOS ELEMENTOS
							EL DEPORTISTA APRENDE A UTILIZAR BIEN SUS ELEMENTOS DE PROTECCION
				3	NUTRICION	HIDRATACION Y RECUPERACION	DAR A CNONCER LOS BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACION Y UNA BUENA HIDRATACION A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
							DURANTE LOS RECORRIDOS EN BICICLETA ROTAMOS CONTENIDOS DE HIDRATACION Y NUTRICION
							EL DEPORTISTA LOGRA COMPRENDER LA IMPORTANCI DE UNA BUENA NUTRICION E HIDRATACION
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	ANSIEDAD	COMPORTAMIENTO	EL DEPORTISTA DEBE TENER LA CAPACIDAD DE SU CONTROL EMOCIONAL ANTE LA ANSIEDAD QUE LE GENERA LA COMPETENCIA.
							MEDIANTE PATRONES DE REFERENCIA EL DEPORTISTA SE COMPETA DE MANERA CORRECTA EN SUS ACTIVIDADES GRUPALES E INDIVIDUALES
				2	DETERMINACION		FORTALECER LAS EXPERIENCIAS PARA DAR CONFIANZA A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
							PLANEAR METAS. DJUSTE PUNTOS DE REFERENCIA A OBTENER.
							IDENTIFICAR ERRORES. IDENTIFICAR FALTAS Y MEDIDAS
							UTILIZACION DE OBSTACULOS, DOMINIO, Y SUPERA LOS OBSTACULOS QUE ENCUENTRA EN SU RECORRIDO
				3	AUTOCONTROL	CARACTERISTICAS INDIVIDUALES	EVALUAR 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
						HONESTIDAD	EL NIÑO DEPORTISTA DEBE APRENDE A TENER CONTROL Y RESPETO POR SUS ELEMENTOS Y COMPAÑEROS.
						PUNTUALIDAD	EL NIÑO DEPORTISTA DEBE ADISTIR A SUS SESIONES A AL HORA Y LUGAR ASIGNADOS
						RESPONSABILIDAD	EL NIÑO DEPORTISTA SERA RESPONSABLE POR SUS TAREAS ASIGNADAS
						AMISTAD	EL NIÑO DEPORTISTA DESARROLLA UN BEN NIVEL DE INTERACCION CON SUS COMPAÑEROS.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	x	JUEGOS DE INTEGRACION	CAMINATA	SE PROGRAMA Y SE EJECUTAN CAMINATAS A SITIOS RECONOCIDOS POR SU TRADICION EN CADA UNA DE LAS ZONAS
						CAPTURAR LA BANDERA	SE CONFORMAN DOS EQUIPOS, EL OBJETIVO ES QUE TENGN QUE LUCHAR LA BANDERA DEL EQUIPO CONTRARIO A SU TERRITORIO
						RASGUETA	SE FJUEGN TRES PERSONAS, SE INICIA EL JUEGO ATRAPANDO A LOS DEMAS PARTICIPANTES Y LOS UNIMOS AL GRUPO
				x	JUEGOS TRADICIONALES	LA GUITA	RE UN EJERCICIO POR RELEVOS EL NIÑO DEPORTISTA QUE ATRAPA A SU ROJA LE ENCOMIENDA LA FUNCION DE ATRAPAR TAMBIEN A SUS RIVALES.
				x	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVALES DE HABILIDADES	REALIZANDO CIRCUITO DE HABILIDADES CON DIFERENTES CARACTERISTICAS. ZONAMAS, PASAR CON DISTANCIA DE UN METRO ENTRE PUNTOS. EQUILIBRIOS EN LINEA RECTA

FECHA DE ENTREGA	MARZO 28 DE 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: CICIOMONTAÑISMO
MUNICIPIO: TIBIRITA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:oo am a 10:00 am	GRUPO		I2		I2				
	SEDE DE TRABAJO		ESCUELA RURAL VDA SOATAMA		ESCUELA RURAL VDA SAN ANTONIO				
VDA 11:00 AM A 01:00 PM	GRUPO	I 1	I 1 -		F 1				
2:30 pm a 4:30 pm	SEDE DE TRABAO	SECTOR RURAL	SECTOR RURAL		SECTOR RURAL				
4:30 pm a 6:30	GRUPO	F 1							
	SEDE DE TRABAO	SECTOR RURAL							
2:30 pm a 4:30 pm	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4:30 pm a 6:30	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	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

OBLIGACION 4 PDF ANEXO Nº 04

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

MES				ABRIL	MUNICIPIO: TIBIRITA	
LUGAR:				PARQUE PRINCIAL	HORARIO DE PRACTICA:	LUNES DE 2:30 PM A 4:30PM Y 4:30 PM A 6:30 PM - MARTES DE 9:00 AM A 11:00 AM Y 2:30 PM A 4:30 PM JUEVES DE 9:00 AM A 11:00 AM Y 2:30 PM A 4:30 PM
NIVEL				INICIACIÓN 1	INICIACION 2	FUNDAMENTACIÓN 1
CLASES				ABRIL	ABRIL	ABRIL
DESARROLLO MENSUAL	PARTE CENTRAL	VALORES	VALORES VIVENCIALES	RESPETO		RESPETO
				RESPONSABILIDAD	RESPONSABILIDAD	
				COMPAÑERISMO		
				JUSTICIA		
				COOPERACIÓN		
				LEALTAD	LEALTAD	
				TRABAJO EN EQUIPO		
			VALORES PERSONALES	HUMILDAD		
				OBEDIENCIA	OBEDIENCIA	OBEDIENCIA
				AUTODISCIPLINA		
				PARTICIPACIÓN		
				PERSEVERANCIA		
				AUTODOMINIO		
				RECOMPENSA		
		PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	INTRODUCCIÓN	INTRODUCCIÓN
				MOVILIDAD ARTICULAR		
				CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO
				ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIENTO
			DESARROLLO MOTOR	RITMO		
				EQUILIBRIO	EQUILIBRIO	EQUILIBRIO
				ORIENTACION		
				DIFERENCIACION		
				REACCIÓN		REACCIÓN
				ADAPTACION	ADAPTACIÓN	ADAPTACIÓN
			CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	REACCIÓN	
				VELOCIDAD		VELOCIDAD
				FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD
				RESISTENCIA		
			EJERCICIOS FUNCIONALES	AGILIDAD	AGILIDAD	AGILIDAD
				EQUILIBRIO		EQUILIBRIO
				COORDINACION		
			EJERCICIOS TÉCNICOS	CONTROL	CONTROL	CONTROL
				DOMINIO	DOMINIO	DOMINIO
				VUELOS		
			RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		
				JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS TRADICIONALES
				ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				CIRCUITOS RECREATIVOS		
				FESTIVALES RECREATIVOS		
	PARTE FINAL		FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RETROALIMENTACION	

FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS

OBLIGACION 5 PDF ANEXO NO 05

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDESPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN A 11 / INICIACIÓN D FUNDAMENTO	BENEFICIARIO O NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, TI, CE, ETC)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARACTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	GENERO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL, BISEXUAL, HETEROSEXUAL, TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	ESTRATO DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	S.I.S.B.E.N. (tipo de A o B)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: 6 de sexto de bachillerato, 11 de once)	MUNICIPIO DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (por ejemplo: victima de violencia intrafamiliar, victima de violencia sexual, victima de violencia armada, victima de violencia social, victima de violencia política, victima de violencia económica)	DISCAPACIDAD	GRUPO ETNICO (indicar si pertenece a alguna comunidad indígena, afro, raizal, palenquera, rrom)	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRONICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	RC	1074905730	MARIA LUCIA PUSIANO ROMERO			FEMENINO		VEREDA SUATAMA	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	RC	1077172272	BRITANY YOJANA PORRAS J			FEMENINO		VEREDA SUATAMA	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	RC	1069782232	DANA ISABELA LOPEZ LOPEZ			FEMENINO		VEREDA SUATAMA	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO			LEIDY ZULEI JIMENEZ ROMERO			FEMENINO		VEREDA SUATAMA	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	RC	1049788868	MARLON STIVEN GUTIERREZ LOPEZ			MASCULINO		VEREDA SUATAMA	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI	1078637766	ERICK SANTIAGO HERERA TOSCANO			MASCULINO		VEREDA SUATAMA	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	RC	1011142781	JOHAN ALEXIS LOPEZ JIMENEZ			MASCULINO		VEREDA SUATAMA	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI	1074938821	KAREN LIZETH JIMENEZ GARZON			FEMENINO		VEREDA SUATAMA	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	RC	1072417421	SHARIN JULIANA PLAZAS MARIN			FEMENINO		VEREDA SUATAMA	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI	1074938825	YENERI NATALIA ROMERO HERERA			FEMENINO		VEREDA SUATAMA	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO			JOHAN ALEJANDRO JIMENEZ ROMERO			MASCULINO		VEREDA SUATAMA	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI	1074938830	EDWIN ALEXANDER GARZON LOPEZ			MASCULINO		VEREDA SUATAMA	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO			JUANDI ALEJANDRO LOPEZ MATEUS			MASCULINO		VEREDA SUATAMA	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI	1078638855	JHON STIVEN HERERA TOSCANO			MASCULINO		VEREDA SUATAMA	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI	1077868648	MARCHADO DUARENEZ ROMERO			MASCULINO		VEREDA SUATAMA	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI		NESTOR JUAN JIMENEZ GUTIERREZ			MASCULINO		VEREDA SUATAMA	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI		JOAQUIN RODRIGUEZ			MASCULINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI		LUCIANA MEGUAREJO			FEMENINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI		DILAN DIAZ			MASCULINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI		YULIANA VIVAS VIVAS			FEMENINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI		EMANUEL ROMERO			MASCULINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI		SAMUEL MEGUARELO			MASCULINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI		LAURA SOFIA			FEMENINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI		ALEJANDRA BERMUDEZ			FEMENINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI		ALBA VALENTIN			FEMENINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI		CAMILO HERNANDEZ			MASCULINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		NUEVO	TI		LAURA DIAZ			FEMENINO		VEREDA SAN ANTONIO	RURAL					CUNDINAMARCA										
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		ANTIGUO	TI																								
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		ANTIGUO	TI																								
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		ANTIGUO	TI																								
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		ANTIGUO	TI																								
ALMEIDAS	SUBATA	[illegible]	FUTBOL		ANTIGUO	TI																								

OBLIGACION 6 PDF ANEXO NO 06









OBLIGACION 7 PDF ANEXO NO 07

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	13/04/2023 AL 28/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS			SESION	1

TIEMPO		FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL				
MIN.					
20 MIN.	FASE CENTRAL				
20 MIN.			ALISTAMIENTO	REUNIONES PRESENCIALES. REUNIONES VIRTUALES. CAPACITACION NUEVOS FORMATOS. PRESENTACION A LOS ALCALDES Y DIRECTORES DE DEPORTES. CREACION DE PLANES PEDAGOGICOS Y PLANES CURRICULARES.	Durante los 15 dias de alistamiento estuve en diferentes reuniones virtuales y presenciales con el gestor provincial para desarrollar temas relacionados con la contratacion, nuevos formatos a trabajar, la realizacion de planes yb mallas curriculares, presentacion en el municipio de Tibirita, presentacion y asignacion de sitios rurales a cargo para el desarrollo de las sesiones de clase, entrega de informe en el municipio de choconta.
MIN.					
10 MIN. MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL				Realizar la entrega de fichas de inscripcion, consentimientos informados y la tabulacion de los deportistas en los formatos de asistencia y cobertura emitidos por indeportes.
					FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTANISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	3/04/23	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequeña charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
MIN.		MOVILIDAD AR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	o tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi pode
20 MIN.	FASE CENTRAL	RECORRIDOS	TOS EN LINEA RECTA E	Recorridos cortos de 10 mts individuales para mecanisar el pedaleo, cadencia y giros a la derecha e izquierda.	vimiento luego ir a una cadencia estimda para poder mecanisa
20 MIN.		EQUILIBRIO	IZAMIENTOS INDIVIDUA	se realiza una demarcacion con dos conos cada uno con una distacia de 20 mts uno del otro, una personas en cada cono , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da la salida a cada deportista para ejecutar el movimiento.	1- salida con equilibrio 2- cadencia mas concentracion de velodad y frenado 3- condiciones para ejecutar las repeticiones mas rapidas.
MIN.					
10 MIN. MIN.			JUEGO	carreras 1 x 1	ismos movimientos del ejercicio anterior, pero esta vez hacien
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno, de lo contrario la persona quieno lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTANISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	4/04/23	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	TEMATICA	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
20 MIN.	FASE INICIAL MOVILIDAD AR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi poc
20 MIN.	FASE CENTRAL Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	1. Trabajo técnico de cordinación en gincanas	1. los deportistas realizaran 2 grupos para la ejecucion de gincanas, para realizar la tecnica y posicion sobre la bicicleta a la hora de realizar sobre pasos, se ubicara en la bicicleta con las rodillas semi-flexionadas.
20 MIN.	Trabajo en equipo técnica	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico en rotación de cadencias.	2. Los deportistas se ubicaran en la zona de ascenso para empezar a subir con una cadencia 11-42 teniendo en cuenta la posicion sobre la bicicleta, de igual forma el compañero estra en la parte de atrás realizando un empuje sobre la espalda.
	Trabajo de situación real de juego simple.	EJERCICIO 3	3. Trabajo de aproximación al ataque.	3. Por grupos de tres deportistas se realizan situaciones reales de juego cortas en las que deben implementar los elementos técnicos vistos en clase, se enfatiza en lograr realizar los tres golpes reglamentarios y pasar la pelota al otro lado de la malla, se debe enfocar en las posibilidades de impacto del balón para pasarlo al campo contrario y lograr puntos.
20 MIN.	EQUILIBRIO	ZAMIENTOS INDIVIDUA	se realiza una demarcacion con dos conos cada uno con una distacia de 20 mts uno del otro, una personas en cada cono , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da la salida a cada deportista para ejecutar el movimiento.	1- salida con equilibrio 2- cadencia mas concentracion de velodad y frenado 3- condiciones para ejecutar las repeticiones mas rapidas.
20 MIN.	FASE FINAL FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respeto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	10/04/23	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: 1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
20 MIN.	FASE INICIAL — MOVILIDAD AR	CALENTAMIENTO	1. movilidad articular. 2. juego por relevos.	1. Movilidad articular dinamica por cada una de las articulaciones que componen nuestro cuerpo, el formador en un circulo indicara los diferentes movimientos de los rangos articulares del cuerpo aplicando el concepto de la diferenciación, en el trabajo se realizarán ejercicios coodinativos como skiping, slalon, tijeras que se incorporarán en el trabajo de movilidad articular. 2.Los deportistas Se ubican dentro del campo de juego, estarán ubicados por parejas quienes deben estar desplazandose por la zona delimitada corriendo, saltando, rodando, cuando el formador de la señal "ahora", uno de los compañeros debe tratar de empujar y sacar de la zona delimitada al otro compañero, esto se realizará por tiempo si no lo logra sacar en el tiempo en la siguiente serie se cambian los roles, importante trabajar el valor del respeto y tolerancia en este tipo de trabajos.
20 MIN.	FASE CENTRAL — Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	1. Trabajo técnico de cordinación en gincanas	1. los deportistas realizaran 2 grupos para la ejecucion de gincanas, para realizar la tecnica y posicion sobre la bicicleta a la hora de realizar sobre pasos, se ubicara en la bicicleta con las rodillas semi-flexionadas.
20 MIN.	FASE CENTRAL — Trabajo en equipo técnica	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico en rotación de cadencias.	2. Los deportistas se ubicaran en la zona de ascenso para empezar a subir con una cadencia 11-42 teniendo en cuenta la posicion sobre la bicicleta, de igual forma el compañero estra en la parte de atrás realizando un empuje sobre la espalda.
	FASE CENTRAL			
20 MIN.	FASE CENTRAL — Situación real de juego.	JUEGO	se realiza una demarcacion con dos conos cada uno con una distacia de 20 mts uno del otro, una personas en cada cono , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da la salida a cada deportista para ejecutar el movimiento.	1- salida con equilibrio 2- cadencia mas concentracion de velodad y frenado 3- condiciones para ejecutar las repeticiones mas rapidas.
MIN.	FASE FINAL — FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respeto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
20 MIN.	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	11/04/23	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA		
10 MIN.	FASE INICIAL	Trabajo de sensibilización	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema específico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. movilidad articular. 2. juego por relevos.	1. Movilidad articular dinamica por cada una de las articulaciones que componen nuestro cuerpo, el formador en un circulo indicara los diferentes movimientos de los rangos articulares del cuerpo aplicando el concepto de la diferenciación, en el trabajo se realizaran ejercicios coodinativos como skiping, slalon, tijeras que se incorporaran en el trabajo de movilidad articular. 2.Los deportistas Se ubican dentro del campo de juego, estaran ubicados por parejas quienes deben estar desplazandose por la zona delimitada corriendo, saltando, rodando, cuando el formador de la señal "ahora", uno de los compañeros debe tratar de empujar y sacar de la zona delimitada al otro compañero, esto se realizará por tiempo si no lo logra sacar en el tiempo en la siguiente serie se cambian los
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	1. Trabajo técnico de cordinación en gincanas	1. los deportistas realizaran 2 grupos para la ejecucion de gincanas, para realizar la tecnica y posicion sobre la bicicleta a la hora de realizar sobre pasos, se ubicara en la bicicleta con las rodillas semi-flexionadas.
20 MIN.		Trabajo en equipo técnica	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico en rotación de cadencias.	2. Los deportistas se ubicaran en la zona de ascenso para empezar a subir con una cadencia 11-42 teniendo en cuenta la posicion sobre la bicicleta, de igual forma el compañero estra en la parte de atrás realizando un empuje sobre la espalda.
20 MIN.		Trabajo de situación real de juego simple.	EJERCICIO 3	3. Trabajo de aproximación al ataque.	3. Por grupos de tres deportistas se realizan situaciones reales de juego cortas en las que deben implementar los elementos técnicos vistos en clase, se enfatiza en lograr realizar los tres golpes reglamentarios y pasar la pelota al otro lado de la malla, se debe enfocar en las posibilidades de impacto del balón para pasarlo al campo contrario y lograr puntos.
20 MIN.			JUEGO	se realiza una demarcacion con dos conos cada uno con una distacia de 20 mts uno del otro, una personas en cada cono , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da la salida a cada deportista para ejecutar el movimiento.	1- salida con equilibrio 2- cadencia mas concentracion de velodad y frenado 3- condiciones para ejecutar las repeticiones mas rapidas.
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respeto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
20 MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR		AMOR	FORMADOR: FELIPÉ RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	17/04/23		NIVEL INICIACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR SUS CUALIDADES MOTRICES BÁSICAS PARA UN BUEN MANEJO DE LA BICICLETA DE MONTAÑA			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Trabajo Práctico.	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. movilidad articular. 2. juego por relevos.	1. Movilidad articular dinamica por cada una de las articulaciones que componen nuestro cuerpo, el formador en un circulo indicara los diferentes movimientos de los rangos articulares del cuerpo aplicando el concepto de la diferenciación, en el trabajo se realizarán ejercicios coodinativos como skiping, slalon, tijeras que se incoporarán en el trabajo de movilidad articular. 2.Los deportistas Se ubican dentro del campo de juego, estarán ubicados por parejas quienes deben estar desplazandose por la zona delimitada corriendo, saltando, rodando, cuando el formador de la señal "ahora", uno de los compañeros debe tratar de empujar y sacar de la zona delimitada al otro compañero, esto se realizará por tiempo si no lo logra sacar en el tiempo en la siguiente serie se cambian los roles, importante trabajar el valor del respeto y tolerancia en este tipo de trabajos.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	1. Trabajo técnico de cordinación en gincanas	1. los deportistas realizaran 2 grupos para la ejecucion de gincanas, para realizar la tecnica y posicion sobre la bicicleta a la hora de realizar sobre pasos, se ubicara en la bicicleta con las rodillas semi-flexionadas.
20 MIN.		Trabajo en equipo técnica	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico en rotación de cadencias.	1. EN PISTA TRAZADA DE 50 MTS PLANOS EN LÍNEA RECTA REALIZAMOS LANZAMIENTOS INDIVIDUALES PARA OBSERVAR Y CORREGIR LA POSTURA DE EQUILIBRIO EN LINEA RECTA.
2 MIN.		Trabajo de situación real de juego simple.	EJERCICIO 3	3. Trabajo de aproximación al ataque.	Se realizarab recorridos cortos con difernetes obtaculos donde podamos observar el manejo de la bicileta a la hora de presentar obtaculos
20 MIN.			JUEGO	se realiza una demarcacion con dos conos cada uno con una distacia de 20 mts uno del otro, una personas en cada cono , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da la salida a cada deportista para ejecutar el movimiento.	1- salida con equilibrio 2- cadencia mas concentracion de velodad y frenado 3- condiciones para ejecutar las repeticiones mas rapidas.
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respeto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO		OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	18/04/23	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	MEJORAR SUS CUALIDADES MOTRICES BÁSICAS PARA UN BUEN MANEJO DE LA BICICLETA DE MONTAÑA			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Trabajo Sensibilización.	SENSIBILIZACION	llamado a lista Carrera de 50 mts planos movilidad articular Calentamiento	llamado a lista Carrera de 50 mts planos movilidad articular Calentamiento
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. movilidad articular. 2. Trabajo técnico con balón para la evaluación.	1. Movilidad articular por cada una de las articulaciones que componen nuestro cuerpo, el formador en un circulo indicara los diferentes movimientos de los rangos articulares del cuerpo aplicando el concepto cordinativo de la diferenciación y el equilibrio. 2. El formador ubica platillos en linea para trabajar la coordinación y ritmo de los niños y niñas participantes, realizando ejercicios tales como skipping alto, slalon por medio de platillos, saltos adelante atras, trabajo para culminar la fase de calentamiento.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo técnico de practica de saque de tenis.	EJERCICIO 1	1. Trabajo técnico de cordinación en gincanas	1. los deportistas realizaran 2 grupos para la ejecucion de gincanas, para realizar la tecnica y posicion sobre la bicicleta a la hora de realizar sobre pasos, se ubicara en la bicicleta con las rodillas semi-flexionadas.
20 MIN.		Trabajo técnico de saque de tenis por parejas.	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico en rotación de cadencias.	1. EN PISTA TRAZADA DE 50 MTS PLANOS EN LÍNEA RECTA REALIZAMOS LANZAMIENTOS INDIVIDUALES PARA OBSERVAR Y CORREGIR LA POSTURA DE EQUILIBRIO EN LINEA RECTA.
20 MIN.		Evaluar la cantidad de aciertos del saque por arriba.	EJERCICIO 3	3. Trabajo de aproximación a obtaculos.	Se realizarab recorridos cortos con difernetes obtaculos donde podamos observar el manejo de la bicileta a la hora de presentar obtaculos
20 MIN.		Situación real de juego.	JUEGO	se realiza una demarcación con dos conos cada uno con una distacia de 20 mts uno del otro, una personas en cada cono , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da la salida a cada deportista para	1- salida con equilibrio 2- cadencia mas concentracion de velodad y frenado 3- condiciones para ejecutar las repeticiones mas rapidas.
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respeto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD		OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	24/04/23	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	MEJORAR SUS CUALIDADES MOTRICES BÁSICAS PARA UN BUEN MANEJO DE LA BICICLETA DE MONTAÑA			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Trabajo practico Sensibilización.	SENSIBILIZACION	llamado a lista Carrera de 50 mts planos movilidad articular Calentamiento	llamado a lista Carrera de 50 mts planos movilidad articular Calentamiento
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. movilidad articular. 2. Trabajo técnico con balón para la evaluación.	1. Movilidad articular por cada una de las articulaciones que componen nuestro cuerpo, el formador en un circulo indicara los diferentes movimientos de los rangos articulares del cuerpo aplicando el concepto cordinativo de la diferenciación y el equilibrio. 2. El formador ubica platillos en linea para trabajar la coordinación y ritmo de los niños y niñas participantes, realizando ejercicios tales como skipping alto, slalon por medio de platillos, saltos adelante atras, trabajo para culminar la fase de calentamiento.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo técnico.	EJERCICIO 1	1. Trabajo técnico de cordinación en gincanas	1. los deportistas realizaran 2 grupos para la ejecucion de gincanas, para realizar la tecnica y posicion sobre la bicicleta a la hora de realizar sobre pasos, se ubicara en la bicicleta con las rodillas semi-flexionadas.
20 MIN.		Trabajo técnico de recepción.	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico en rotación de cadencias.	1. EN PISTA TRAZADA DE 50 MTS PLANOS EN LÍNEA RECTA REALIZAMOS LANZAMIENTOS INDIVIDUALES PARA OBSERVAR Y CORREGIR LA POSTURA DE EQUILIBRIO EN LINEA RECTA.
20 MIN.		Trabajo técnico de recepción.	EJERCICIO 3	3. Trabajo de aproximación a obtaculos.	Se realizarab recorridos cortos con difernetes obtaculos donde podamos observar el manejo de la bicileta a la hora de presentar obtaculos
20 MIN.		Situación real de juego.	JUEGO	se realiza una demarcacion con dos conos cada uno con una distacia de 20 mts uno del otro, una personas en cada cono , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da la salida a cada deporlista para ejecutar el movimiento.	1- salida con equilibrio 2- cadencia mas concentracion de velodad y frenado 3- condiciones para ejecutar las repeticiones mas rapidas.
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respeto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
20 MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	AUTODISCIPLINA		OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	4/04/23	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	LOGRAR DESPLAZAMIENTO EN RECTA EN TERRENO PLANO MANTENUENDO UNA POSTURA DE EQUILIBRIO			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INCIAL	Trabajo de evaluación.	SENSIBILIZACION	llamado a lista Carrera de 50 mts planos movilidad articular Calentamiento	llamado a lista Carrera de 50 mts planos movilidad articular Calentamiento
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. movilidad articular. 2. Trabajo técnico con balón para la evaluación.	1. Movilidad articular por cada una de las articulaciones que componen nuestro cuerpo, el formador en un circulo indicara los diferentes movimientos de los rangos articulares del cuerpo aplicando el concepto cordinativo de la diferenciación y el equilibrio. 2. El formador ubica platillos en línea para trabajar la coordinación y ritmo de los niños y niñas participantes, realizando ejercicios tales como skipping alto, slalon por medio de platillos, saltos adelante atras, trabajo para culminar la fase de calentamiento.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo técnico.	EJERCICIO 1	1. Trabajo técnico de cordinación en gincanas	1. los deportistas realizaran 2 grupos para la ejecucion de gincanas, para realizar la tecnica y posicion sobre la bicicleta a la hora de realizar sobre pasos, se ubicara en la bicicleta con las rodillas semi-flexionadas.
20 MIN.		Trabajo técnico de saque de seguridad.	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico en rotación de cadencias.	1. EN PISTA TRAZADA DE 50 MTS PLANOS EN LÍNEA RECTA REALIZAMOS LANZAMIENTOS INDIVIDUALES PARA OBSERVAR Y CORREGIR LA POSTURA DE EQUILIBRIO EN LINEA RECTA.
2 MIN.		Trabajo técnico de saque de seguridad y recepción.	EJERCICIO 3	3. Trabajo de aproximación a obtaculos.	Se realizarab recorridos cortos con difernetes obtaculos donde podamos observar el manejo de la bicileta a la hora de presentar obtaculos
20 MIN.		Situación real de juego.	JUEGO	se realiza una demarcacion con dos conos cada uno con una distacia de 20 mts uno del otro, una personas en cada cono , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da la salida a cada deportista para ejecutar el movimiento.	1- salida con equilibrio 2- cadencia mas concentracion de velodad y frenado 3- condiciones para ejecutar las repeticiones mas rapidas.
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respeto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INCIACION 2

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	4/04/23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN. MIN.	FASE INICIAL	1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
MIN. MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	se realiza movimientos suaves de las articulciones descendentes, como tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi poder tener activado el cuerpo para emepezar a desarrollar la parte central.
20 MIN.	FASE CENTRAL	RECORRIDOS	1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO	Recorridos cortos de 10 mts individuales para mecanisar el pedaleo, cadencia y giros a la derecha e izquierda.	se ubican 2 conos cada uno con una distancia de 10 mts uno del otro cada deportista debera realizar la ejecucion del movimiento luego ir a una cadencia estimda para poder mecanisar el movimiento. Luego de 4 repeticiones se relaizara el ejercicio mas rapido y con variantes en la candencia o velocidad
20 MIN.		EQUILIBRIO	LANZAMIENTOS INDIVIDUALES	se realiza una demarcacion con dos conos cada uno con una distacia de 20 mts uno del otro, una personas en cada cono , se trabaja a tres faises - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da la salida a cada deportista para ejecutar el movimiento.	1- salida con equilibrio 2- cadencia mas concentracion de velodad y frenado 3- condiciones para ejecutar las repeticiones mas rapidas.
MIN. MIN.					
10 MIN. MIN.			JUEGO	carreras 1 x 1	Se ejecuta los mismos movimientos del ejercicio anterior, pero esta vez haciendolo competitivo
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control dejpasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarde manoy con el nombrepropio decada uno , delo contrario lapersona quancho haga debe colaborar enrecoger loselementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	6/04/23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN. MIN. MIN.	FASE INICIAL	1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequeña charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
MIN. MIN. MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	se realiza movimientos suaves de las articulciones descendentes, como tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi poder tener activado el cuerpo para emepezar a desarrollar la parte central.
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	RECORRIDOS	1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO	Recorridos cortes de 10 mts individuales para mecanisar el pedaleo, cadencia y giros a la derecha e izquierda.	se ubican 2 conos cada uno con una distancia de 10 mts uno del otro cada deportista debera realizar la ejecucion del movimiento luego ir a una cadencia estimda para poder mecanisar el movimiento. Luego de 4 repeticiones se relaizara el ejercicio mas rapido y con variantes en la candencia o velocidad
20 MIN. MIN.		EQUILIBRIO	LANZAMIENTOS INDIVIDUALES	se realiza una demarcacion con dos conos cada uno con una distacia de 20 mts uno del otro, una personas en cada cono , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da la salida a cada deportista para ejecutar el movimiento.	1- salida con equilibrio 2- cadencia mas concentracion de velodad y frenado 3- condiciones para ejecutar las repeticiones mas rapidas.
MIN. 2 MIN.					
10 MIN. MIN. MIN.			JUEGO	carreras 1 x 1	Se ejecuta los mismos movimientos del ejercicio anterior, pero esta vez haciendolo competitivo
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al newspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de manera y con el nombre propio de cada uno, de lo contrario le persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	11/04/23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
20 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	se realiza movimientos suaves de las articulciones descendentes, como tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi poder tener activado el cuerpo para emepezar a desarrollar la parte central.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	**1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO. 2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES**	1. Los niños o niñas estarán ubicados por parejas, uno de los participantes debe estar ubicado sobre una linea de salida, saldran con el mando del silvato hacia el otro estreno donde esta la meta esto con el fin de trabajar cadencia y posicion aerodinamica sobre la bicicleta. **5 SERIES DE 5 REPETICIONES X 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo por grupos .	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico diferentes posociones sobre la bicicleta.	2. los deportitsas se ubicaran en un terreno con una inclenacion del 5 % de inclinacion, se realizaran trabajos de postura en descenso con una cadencia moderada de ascenso, y una distacia de 5 mts para ejecutar el movimiento. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES X 3 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo de tecnica individual.	EJERCICIO 3	3. Trabajo técnico individual	3. Cada deportista tendrá la oportunidad de trabajar individualmente la tecnica de descenso asi trabajando postura y manejo de la bicileta logrando trabajar con base a la repetición el elemento técnico, este trabajo se realizará en: 5 series x 20 repeticiones, cada deportista tendrá la oprtunidad de realizar cada serie durante 3 minutos, el formador evaluará cada vez que el deportista vaya avanzando en la técnica. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES CADA SERIE DE 3 MINUTOS.**
20 MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
20 MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	COOPERACIÓN		OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	13/04/23	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
20 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	se realiza movimientos suaves de las articulciones descendentes, como tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi poder tener activado el cuerpo para emepezar a desarrollar la parte central.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	**1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO. 2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES**	1. Los niños o niñas estarán ubicados por parejas, uno de los participantes debe estar ubicado sobre una linea de salida, saldran con el mando del silvato hacia el otro estreno donde esta la meta esto con el fin de trabajar cadencia y posicion aerodinamica sobre la bicicleta. **5 SERIES DE 5 REPETICIONES X 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo por grupos .	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico diferentes posociones sobre la bicicleta.	2. los deportitsas se ubicaran en un terreno con una inclenacion del 5 % de inclinacion, se realizaran trabajos de postura en descenso con una cadencia moderada de ascenso, y una distacia de 5 mts para ejecutar el movimiento. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES X 3 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
2 MIN.		Trabajo de tecnica individual.	EJERCICIO 3	3. Trabajo técnico individual	3. Cada deportista tendrá la oportunidad de trabajar individualmente la tecnica de descenso asi trabajando postura y manejo de la bicileta logrando trabajar con base a la repetición el elemento técnico, este trabajo se realizará en: 5 series x 20 repeticiones, cada deportista tendrá la oprtunidad de realizar cada serie durante 3 minutos, el formador evaluará
20 MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
20 MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO		OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	18/04/23	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INCIAL	1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA G15:Q30	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
20 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	se realiza movimientos suaves de las articulciones descendentes, como tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi poder tener activado el cuerpo para emepezar a desarrollar la parte central.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	**1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO.** **2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES**	1. Los niños o niñas estarán ubicados por parejas, uno de los participantes debe estar ubicado sobre una linea de salida, saldran con el mando del silvato hacia el otro estreno donde esta la meta esto con el fin de trabajar cadencia y posicion aerodinamica sobre la bicicleta. **5 SERIES DE 5 REPETICIONES X 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo por grupos .	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico diferentes posociones sobre la bicicleta.	2. los deportitsas se ubicaran en un terreno con una inclenacion del 5 % de inclinacion, se realizaran trabajos de postura en descenso con una cadencia moderada de ascenso, y una distacia de 5 mts para ejecutar el movimiento. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES X 3 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo de tecnica individual.	EJERCICIO 3	3. Trabajo técnico individual	3. Cada deportista tendrá la oportunidad de trabajar individualmente la tecnica de descenso asi trabajando postura y manejo de la bicleta logrando trabajar con base a la repetición el elemento técnico, este trabajo se realizará en: 5 series x 20 repeticiones, cada deportista tendrá la oportunidad de realizar cada serie durante 3 minutos, el formador evaluará cada vez que el deportista vaya avanzando en la técnica. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES CADA SERIE DE 3 MINUTOS.**
20 MIN.			TRABAJO FINAL	Juego competitivo	se realizara una retroalimentacion de lo realizado en la clase con base en esto se realizaran recorrido por grupeta en descenso. Se realizaran varias repeticiones esto con el fin de que los primeros vayan descansado y los ultimos hagan mas repeticionespara mejorar a la hora de la carrera
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
20 MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD		OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	20/04/23	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Fortalecer y Valorar el estado físico del deportista			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA G15:Q30	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
20 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	se realiza movimientos suaves de las articulciones descendentes, como tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi poder tener activado el cuerpo para emepezar a desarrollar la parte central.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	**1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO. 2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES**	1. Los niños o niñas estarán ubicados por parejas, uno de los participantes debe estar ubicado sobre una linea de salida, saldran con el mando del silvato hacia el otro estreno donde esta la meta esto con el fin de trabajar cadencia y posicion aerodinamica sobre la bicicleta. **5 SERIES DE 5 REPETICIONES X 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo por grupos .	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico diferentes posociones sobre la bicicleta.	2. los deportitsas se ubicaran en un terreno con una inclenacion del 5 % de inclinacion, se realizaran trabajos de postura en descenso con una cadencia moderada de ascenso, y una distacia de 5 mts para ejecutar el movimiento. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES X 3 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo de tecnica individual.	EJERCICIO 3	3. Trabajo técnico individual	3. Cada deportista tendrá la oportunidad de trabajar individualmente la tecnica de descenso asi trabajando postura y manejo de la bicileta logrando trabajar con base a la repetición el elemento técnico, este trabajo se realizará en: 5 series x 20 repeticiones, cada deportista tendrá la oprtunidad de realizar cada serie durante 3 minutos, el formador evaluará cada vez que el deportista vaya avanzando en la técnica. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES CADA SERIE DE 3 MINUTOS.**
20 MIN.			TRABAJO FINAL	Juego competitivo	se realizara una retroalimentacion de lo realizado en la clase con base en esto se realizaran recorrido por grupeta en descenso. Se realizaran varias repeticiones esto con el fin de que los primeros vayan descansado y los ultimos hagan mas repeticionespara mejorar a la hora de la carrera
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
20 MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	COOPERACIÓN		OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	25/04/23	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA G15:Q30	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
20 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	se realiza movimientos suaves de las articulciones descendentes, como tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi poder tener activado el cuerpo para emepezar a desarrollar la parte central.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	**1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO.** **2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES**	1. Los niños o niñas estarán ubicados por parejas, uno de los participantes debe estar ubicado sobre una linea de salida, saldran con el mando del silvato hacia el otro estreno donde esta la meta esto con el fin de trabajar cadencia y posicion aerodinamica sobre la bicicleta. **5 SERIES DE 5 REPETICIONES X 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo por grupos .	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico diferentes posociones sobre la bicicleta.	2. los deportilsas se ubicaran en un terreno con una inclenacion del 5 % de inclinacion, se realizaran trabajos de postura en descenso con una cadencia moderada de ascenso, y una distacia de 5 mts para ejecutar el movimiento, **5 SERIES DE 20 REPETICIONES X 3 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo de tecnica individual.	EJERCICIO 3	3. Trabajo técnico individual	3. Cada deportista tendrá la oportunidad de trabajar individualmente la tecnica de descenso asi trabajando postura y manejo de la bicileta logrando trabajar con base a la repetición el elemento técnico, este trabajo se realizará en: 5 series x 20 repeticiones, cada deportista tendrá la oportunidad de realizar cada serie durante 3 minutos, el formador evaluará cada vez que el deportista vaya avanzando en la técnica. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES CADA SERIE DE 3 MINUTOS.**
20 MIN.			TRABAJO FINAL	Juego competitivo	se realizara una retroalimentacion de lo realizado en la clase con base en esto se realizaran recorrido por grupeta en descenso. Se realizaran varias repeticiones esto con el fin de que los primeros vayan descansado y los ultimos hagan mas repeticionespara mejorar a la hora de la carrera
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	LEALTAD		OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	27/04/23	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Fortalecer y Valorar el estado fisico del deportista			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INCIAL	1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA G15:Q30	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
20 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	se realiza movimientos suaves de las articulciones descendentes, como tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi poder tener activado el cuerpo para emepezar a desarrollar la parte central.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	**1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO.** **2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES**	1. Los niños o niñas estarán ubicados por parejas, uno de los participantes debe estar ubicado sobre una linea de salida, saldran con el mando del silvato hacia el otro estreno donde esta la meta esto con el fin de trabajar cadencia y posicion aerodinamica sobre la bicicleta. **5 SERIES DE 5 REPETICIONES X 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo por grupos .	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico diferentes posociones sobre la bicicleta.	2. los deportisas se ubicaran en un terreno con una inclenacion del 5 % de inclinacion, se realizaran trabajos de postura en descenso con una cadencia moderada de ascenso, y una distacia de 5 mts para ejecutar el movimiento. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES X 3 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo de tecnica individual.	EJERCICIO 3	3. Trabajo técnico individual	3. Cada deportista tendrá la oportunidad de trabajar individualmente la tecnica de descenso asi trabajando postura y manejo de la bicileta logrando trabajar con base a la repetición el elemento técnico, este trabajo se realizará en: 5 series x 20 repeticiones, cada deportista tendrá la oprtunidad de realizar cada serie durante 3 minutos, el formador evaluará cada vez que el deportista vaya avanzando en la técnica. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES CADA SERIE DE 3 MINUTOS.**
20 MIN.			TRABAJO FINAL	Juego competitivo	se realizara una retroalimentacion de lo realizado en la clase con base en esto se realizaran recorrido por grupeta en descenso. Se realizaran varias repeticiones esto con el fin de que los primeros vayan descansado y los ultimos hagan mas repeticionespara mejorar a la hora de la carrera
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION 1

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	3/04/23	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	MEJORAR POSICION Y MANEJO DE LA BICILETA EN DIFERENTES TERRENOS			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INCIAL	1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA G15:Q30	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
20 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	se realiza movimientos suaves de las articulciones descendentes, como tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi poder tener activado el cuerpo para emepezar a desarrollar la parte central.
	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	**1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO.** **2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES**	1. Los niños o niñas estarán ubicados por parejas, uno de los participantes debe estar ubicado sobre una línea de salida, saldran con el mando del silvato hacia el otro estreno donde esta la meta esto con el fin de trabajar cadencia y posicion aerodinamica sobre la bicicleta. **5 SERIES DE 5 REPETICIONES X 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo por grupos .	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico diferentes posociones sobre la bicicleta.	2. los deportitsas se ubicaran en un terreno con una inclenacion del 5 % de inclinacion, se realizaran trabajos de postura en descenso con una cadencia moderada de ascenso, y una distacia de 5 mts para ejecutar el movimiento. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES X 3 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo de tecnica individual.	EJERCICIO 3	3. Trabajo técnico individual	3. Cada deportista tendrá la oportunidad de trabajar individualmente la tecnica de descenso asi trabajando postura y manejo de la bicileta logrando trabajar con base a la repetición el elemento técnico, este trabajo se realizará en: 5 series x 20 repeticiones, cada deportista tendrá la oprtunidad de realizar cada serie durante 3 minutos, el formador evaluará cada vez que el deportista vaya avanzando en la técnica. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES CADA SERIE DE 3 MINUTOS.**
20 MIN.			TRABAJO FINAL	Juego competitivo	se realizara una retroalimentacion de lo realizado en la clase con base en esto se realizaran recorrido por grupeta en descenso. Se realizaran varias repeticiones esto con el fin de que los primeros vayan descansado y los ultimos hagan mas repeticionespara mejorar a la hora de la carrera
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
20 MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	6/04/23	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	MEJORAR POSICION Y MANEJO DE LA BICILETA EN DIFERENTES TERRENOS			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 10 MIN.	FASE INICIAL	1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA G15:Q30	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
 20 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	se realiza movimientos suaves de las articulciones descendentes, como tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi poder tener activado el cuerpo para emepezar a desarrollar la parte central.
 20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	**1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO.** **2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES**	1. Los niños o niñas estarán ubicados por parejas, uno de los participantes debe estar ubicado sobre una linea de salida, saldran con el mando del silvato hacia el otro estreno donde esta la meta esto con el fin de trabajar cadencia y posicion aerodinamica sobre la bicicleta. **5 SERIES DE 5 REPETICIONES X 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
 20 MIN.		Trabajo por grupos .	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico diferentes posociones sobre la bicicleta.	2. los deportitsas se ubicaran en un terreno con una inclenacion del 5 % de inclinacion, se realizaran trabajos de postura en descenso con una cadencia moderada de ascenso, y una distacia de 5 mts para ejecutar el movimiento. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES X 3 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
 20 MIN.		Trabajo de tecnica individual.	EJERCICIO 3	3. Trabajo técnico individual	3. Cada deportista tendrá la oportunidad de trabajar individualmente la tecnica de descenso asi trabajando postura y manejo de la bicileta logrando trabajar con base a la repetición el elemento técnico, este trabajo se realizará en: 5 series x 20 repeticiones, cada deportista tendrá la oprtunidad de realizar cada serie durante 3 minutos, el formador evaluará cada vez que el deportista vaya avanzando en la técnica. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES CADA SERIE DE 3 MINUTOS.**
 20 MIN.			TRABAJO FINAL	Juego competitivo	se realizara una retroalimentacion de lo realizado en la clase con base en esto se realizaran recorrido por grupeta en descenso. Se realizaran varias repeticiones esto con el fin de que los primeros vayan descansado y los ultimos hagan mas repeticionespara mejorar a la hora de la carrera
 20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	10/04/23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN):
10 MIN.	FASE INICIAL	1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
20 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	se realiza movimientos suaves de las articulciones descendentes, como tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi poder tener activado el cuerpo para emepezar a desarrollar la parte central.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	**1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO.** **2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES**	1. Los niños o niñas estarán ubicados por parejas, uno de los participantes debe estar ubicado sobre una linea de salida, saldran con el mando del silvato hacia el otro estreno donde esta la meta esto con el fin de trabajar cadencia y posicion aerodinamica sobre la bicicleta. **5 SERIES DE 5 REPETICIONES X 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo por grupos .	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico diferentes posociones sobre la bicicleta.	2. los deportitsas se ubicaran en un terreno con una inclenacion del 5 % de inclinacion, se realizaran trabajos de postura en descenso con una cadencia moderada de ascenso, y una distacia de 5 mts para ejecutar el movimiento. . **5 SERIES DE 20 REPETICIONES X 3 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo de tecnica individual.	EJERCICIO 3	3. Trabajo técnico individual	3. Cada deportista tendrá la oportunidad de trabajar individualmente la tecnica de descenso asi trabajando postura y manejo de la bicileta logrando trabajar con base a la repetición el elemento técnico, este trabajo se realizará en: 5 series x 20 repeticiones, cada deportista tendrá la oprtunidad de realizar cada serie durante 3 minutos, el formador evaluará cada vez que el deportista vaya avanzando en la técnica. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES CADA SERIE DE 3 MINUTOS.**
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspécto a medida	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	13/04/23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICAL	1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
20 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	se realiza movimientos suaves de las articulciones descendentes, como tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi poder tener activado el cuerpo para emepezar a desarrollar la parte central.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	**1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO. 2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES**	1. Los niños o niñas estarán ubicados por parejas, uno de los participantes debe estar ubicado sobre una linea de salida, saldran con el mando del silvato hacia el otro estreno donde esta la meta esto con el fin de trabajar cadencia y posicion aerodinamica sobre la bicicleta. **5 SERIES DE 5 REPETICIONES X 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo por grupos .	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico diferentes posociones sobre la bicicleta.	2. los deportitsas se ubicaran en un terreno con una inclenacion del 5 % de inclinacion, se realizaran trabajos de postura en descenso con una cadencia moderada de ascenso, y una distacia de 5 mts para ejecutar el movimiento. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES X 3 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
2 MIN.		Trabajo de tecnica individual.	EJERCICIO 3	3. Trabajo técnico individual	3. Cada deportista tendrá la oportunidad de trabajar individualmente la tecnica de descenso asi trabajando postura y manejo de la bicileta logrando trabajar con base a la repetición el elemento técnico, este trabajo se realizará en: 5 series x 20 repeticiones, cada deportista tendrá la oprtunidad de realizar cada serie durante 3 minutos, el formador evaluará cada vez que el deportista vaya avanzando en la técnica.
20 MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
20 MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	ÓMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	17/04/23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	MEJORAR EL RENDIMIENTO INDIVUDAL			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INCIAL	1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
20 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	se realiza movimientos suaves de las articulciones descendentes, como tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi poder tener activado el cuerpo para emepezar a desarrollar la parte central.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	**1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO. 2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES**	1. Los niños o niñas estarán ubicados por parejas, uno de los participantes debe estar ubicado sobre una linea de salida, saldran con el mando del silvato hacia el otro estreno donde esta la meta esto con el fin de trabajar cadencia y posicion aerodinamica sobre la bicicleta. **5 SERIES DE 5 REPETICIONES X 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo por grupos .	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico diferentes posociones sobre la bicicleta.	2. los deportitsas se ubicaran en un terreno con una inclenacion del 5 % de inclinacion, se realizaran trabajos de postura en descenso con una cadencia moderada de ascenso, y una distacia de 5 mts para ejecutar el movimiento. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES X 3 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo de tecnica individual.	EJERCICIO 3	3. Trabajo técnico individual	3. Cada deportista tendrá la oportunidad de trabajar individualmente la tecnica de descenso asi trabajando postura y manejo de la bicicleta logrando trabajar con base a la repetición el elemento técnico, este trabajo se realizará en: 5 series x 20 repeticiones, cada deportista tendrá la oprtunidad de realizar cada serie durante 3 minutos, el formador evaluará cada vez que el deportista vaya avanzando en la técnica. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES CADA SERIE DE 3 MINUTOS.**
20 MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	20/04/23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	MEJORAR EL RENDIMIENTO INDIVUDAL			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
20 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	se realiza movimientos suaves de las articulciones descendentes, como tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi poder tener activado el cuerpo para emepezar a desarrollar la parte central.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	**1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO.** **2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES**	1. Los niños o niñas estarán ubicados por parejas, uno de los participantes debe estar ubicado sobre una linea de salida, saldran con el mando del silvato hacia el otro estreno donde esta la meta esto con el fin de trabajar cadencia y posicion aerodinamica sobre la bicicleta. **5 SERIES DE 5 REPETICIONES X 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo por grupos .	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico diferentes posociones sobre la bicicleta.	2. los deportitsas se ubicaran en un terreno con una inclenacion del 5 % de inclinacion, se realizaran trabajos de postura en descenso con una cadencia moderada de ascenso, y una distacia de 5 mts para ejecutar el movimiento. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES X 3 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo de tecnica individual.	EJERCICIO 3	3. Trabajo técnico individual	3. Cada deportista tendrá la oportunidad de trabajar individualmente la tecnica de descenso asi trabajando postura y manejo de la bicileta logrando trabajar con base a la repetición el elemento técnico, este trabajo se realizará en: 5 series x 20 repeticiones, cada deportista tendrá la oprtunidad de realizar cada serie durante 3 minutos, el formador evaluará cada vez que el deportista vaya avanzando en la técnica. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES CADA SERIE DE 3 MINUTOS.**
20 MIN.				4.Trabajo en descenso	los muchachos realizaran diferentes repeticines en descenso con obtaculos y gincanas para desarrollar habilidades y destresas a la hora de cla competencia
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
20 MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	24/04/23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	MEJORAR EL RENDIMINETO EN DESCENSO			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
20 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	se realiza movimientos suaves de las articulciones descendentes, como tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi poder tener activado el cuerpo para emepezar a desarrollar la parte central.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	**1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO. 2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES**	1. Los niños o niñas estarán ubicados por parejas, uno de los participantes debe estar ubicado sobre una linea de salida, saldran con el mando del silvato hacia el otro estreno donde esta la meta esto con el fin de trabajar cadencia y posicion aerodinamica sobre la bicicleta. **5 SERIES DE 5 REPETICIONES X 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo por grupos .	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico diferentes posociones sobre la bicicleta.	2. los deportitsas se ubicaran en un terreno con una inclenacion del 5 % de inclinacion, se realizaran trabajos de postura en descenso con una cadencia moderada de ascenso, y una distacia de 5 mts para ejecutar el movimiento. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES X 3 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.		Trabajo de tecnica individual.	EJERCICIO 3	3. Trabajo técnico individual	3. Cada deportista tendrá la oportunidad de trabajar individualmente la tecnica de descenso asi trabajando postura y manejo de la bicileta logrando trabajar con base a la repetición el elemento técnico, este trabajo se realizará en: 5 series x 20 repeticiones, cada deportista tendrá la oprtunidad de realizar cada serie durante 3 minutos, el formador evaluará cada vez que el deportista vaya avanzando en la técnica. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES CADA SERIE DE 3 MINUTOS**
20 MIN.				4.Trabajo en descenso	los muchachos realizaran diferentes repeticines en descenso con obtaculos y gincanas para desarrollar habilidades y destresas a la hora de cla competencia
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

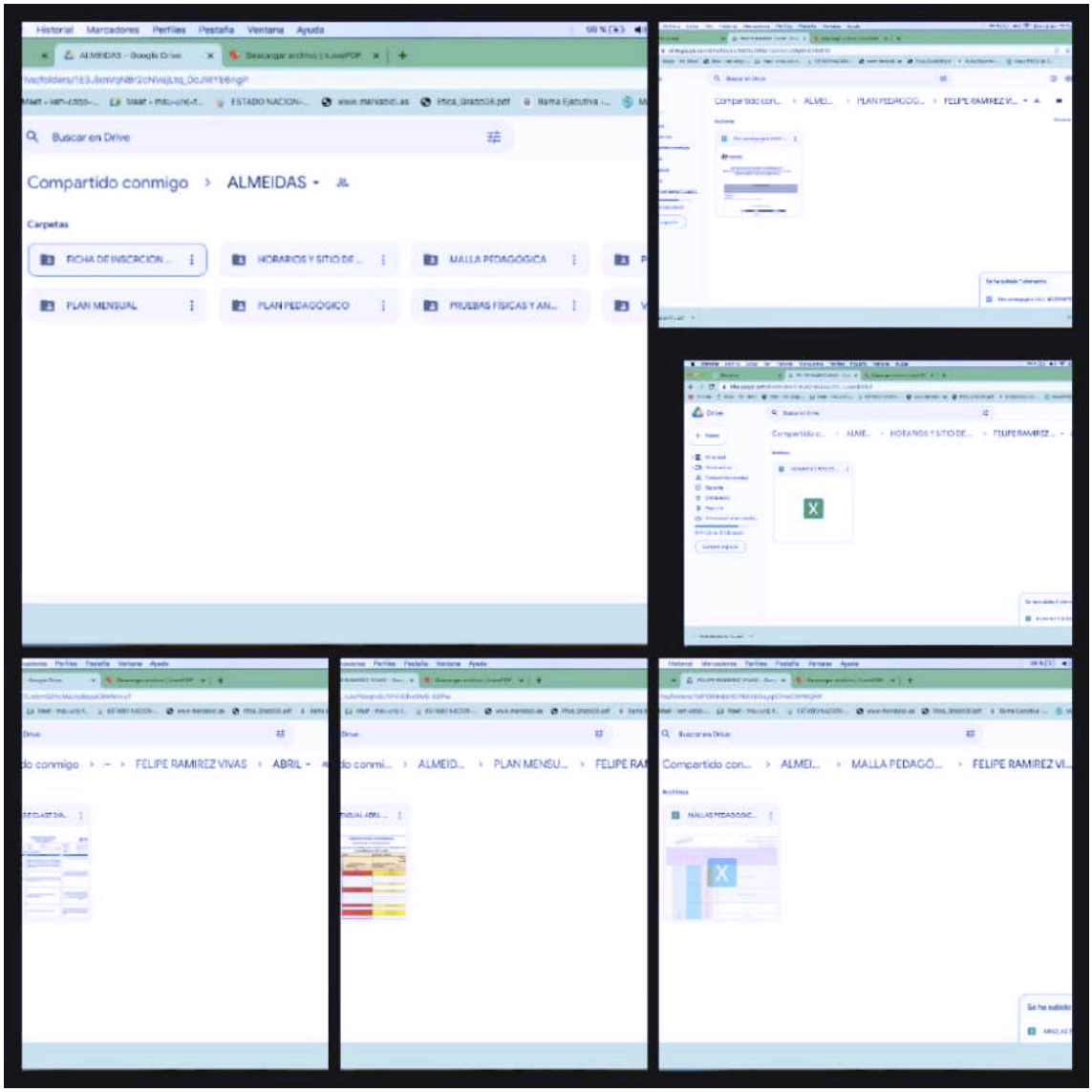
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	27/04/23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	MEJORAR EL RENDIMIENTO EN DESCENSO			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATIC		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	1. REGISTRO EN PLANILLA DE ASISTENCIA	Introduccion a la clase llamado a lista	Se realiza una charla con todos los niños para tocar tema especifico como la asistencia de cada uno de los deportistas inscritos. De igual forma se realiza una pequela charla de lo que se va a realizar y enfocar la sesion de hoy, los objetivos a trabjar y falencias que mejorar de acuerdo las desytresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
20 MIN.	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	Se ejecutan los movimientos ascendentes para asi poder realizar estiramiento prolongado de nuestro cuerpo antes de iniciar la parte central.	se realiza movimientos suaves de las articulciones descendentes, como tambien se realiza el estiramiento ascendente para asi poder tener activado el cuerpo para emepezar a desarrollar la parte central.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo tecnico y ejecución técnica	EJERCICIO 1	**1. RECORRIDOS CORTOS EN LINEA RECTA EN TERRENO PLANO. 2. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES**	1. Los niños o niñas estarán ubicados por parejas, uno de los participantes debe estar ubicado sobre una linea de salida, saldran con el mando del silvato hacia el otro estreno donde esta la meta esto con el fin de trabajar cadencia y posicion aerodinamica sobre la bicicleta. **5 SERIES DE 5 REPETICIONES X 1 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo por grupos .	EJERCICIO 2	2. Trabajo técnico diferentes posociones sobre la bicicleta.	2. los deportisas se ubicaran en un terreno con una inclenacion del 5 % de inclinacion, se realizaran trabajos de postura en descenso con una cadencia moderada de ascenso, y una distacia de 5 mts para ejecutar el movimiento. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES X 3 MINUTO DE DESCANSO ENTRE SERIE.**
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo de tecnica individual.	EJERCICIO 3	3. Trabajo técnico individual	3. Cada deportista tendrá la oportunidad de trabajar individualmente la tecnica de descenso asi trabajando postura y manejo de la bicileta logrando trabajar con base a la repetición el elemento técnico, este trabajo se realizará en: 5 series x 20 repeticiones, cada deportista tendrá la oprtunidad de realizar cada serie durante 3 minutos, el formador evaluará cada vez que el deportista vaya avanzando en la técnica. **5 SERIES DE 20 REPETICIONES CADA SERIE DE 3 MINUTOS.**
20 MIN.	FASE CENTRAL			4.Trabajo en descenso	los muchachos realizaran diferentes repeticines en descenso con obtaculos y gincanas para desarrollar habilidades y destresas a la hora de cla competencia
20 MIN.	FASE FINAL	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

-

OBLIGACION 8 PDF ANEXO NO 08



OBLIGACION 9 PDF ANEXO NO 9

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

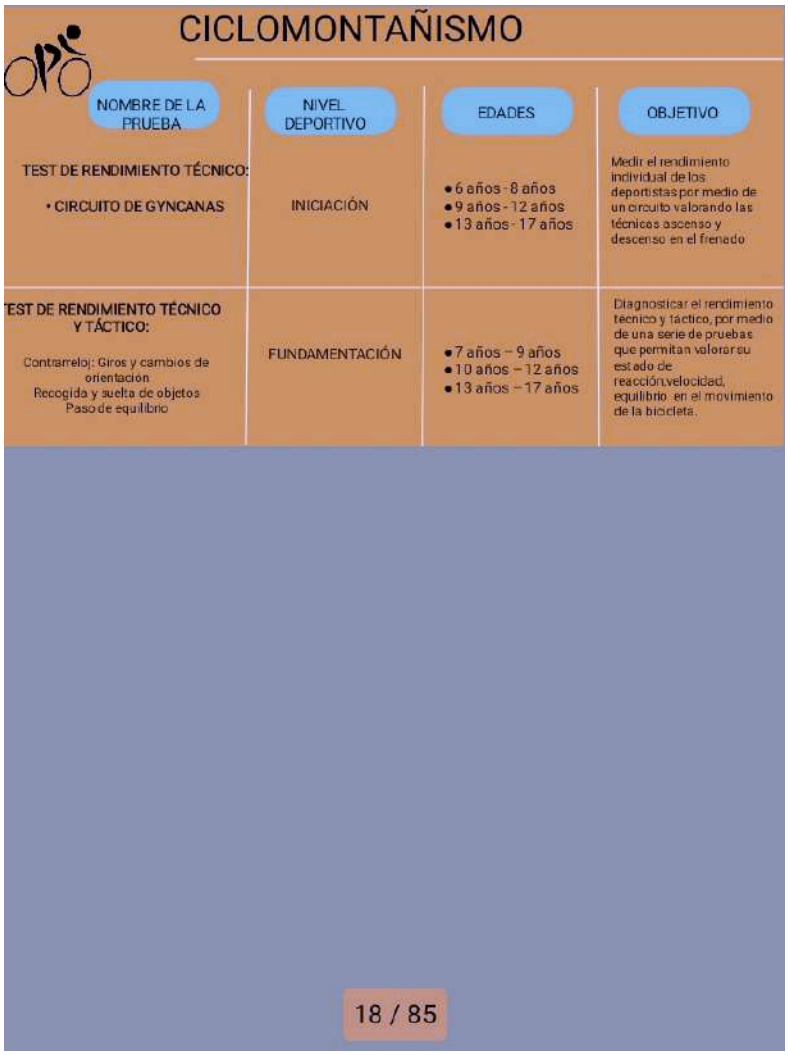
MES				**ABRIL**	**MUNICIPIO: TIBIRITA**		
LUGAR:				**PARQUE PRINCIAL**	**HORARIO DE PRACTICA:**	**LUNES DE 2:30 PM A 4:30PM Y 4:30 PM A 6:30 PM - MARTES DE 9:00 AM A 11:00 AM Y 2:30 PM A 4:30 PM JUEVES DE 9:00 AM A 11:00 AM Y 2:30 PM A 4:30 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN 1**	**INICIACION 2**		**FUNDAMENTACIÓN 1**
CLASES				**ABRIL**	**ABRIL**		**ABRIL**
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		OBEDIENCIA
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	INTRODUCCION	INTRODUCCCION		INTRODUCCION
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIENTO		ACOPLAMIENTO
			RITMO				
			EQUILIBRIO	EQUILIBRIO	EQUILIBRIO		EQUILIBRIO
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	REACCION			REACCION
			ADAPTACIÓN		ADAPTACION		ADAPTACION
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		REACCION		
			VELOCIDAD				VELOCIDAD
			FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD		FLEXIBILIDAD
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	AGILIDAD	AGILIDAD	AGILIDAD		AGILIDAD
			EQUILIBRIO	EQUILIBRIO			EQUILIBRIO
			COORDINACION				
		ELEMENTOS 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

COLOCAR EL PLAN MENSUAL SEGÚN FORMATO ESTIPULADO

OBLIGACION 10 PDF ANEXO NO 10

-



ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCION DE LAS PRUEBA .

OBLIGACION 11 PDF ANEXO NO 11

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

CERTIFICA

Que **OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS,** identificado con las cedula de Ciudadanía No. 1074908450 de Tibirita, presto su servicio como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLO MONTAÑISMO**, durante el periodo comprendido entre el 13 marzo de 2023 al 30 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los treinta y un (31) días del mes de marzo de 2023

Marlon Julián Chacón Luna
MARLON JULIÁN CHACÓN LUNA
Secretario de Desarrollo Social y Agropecuario

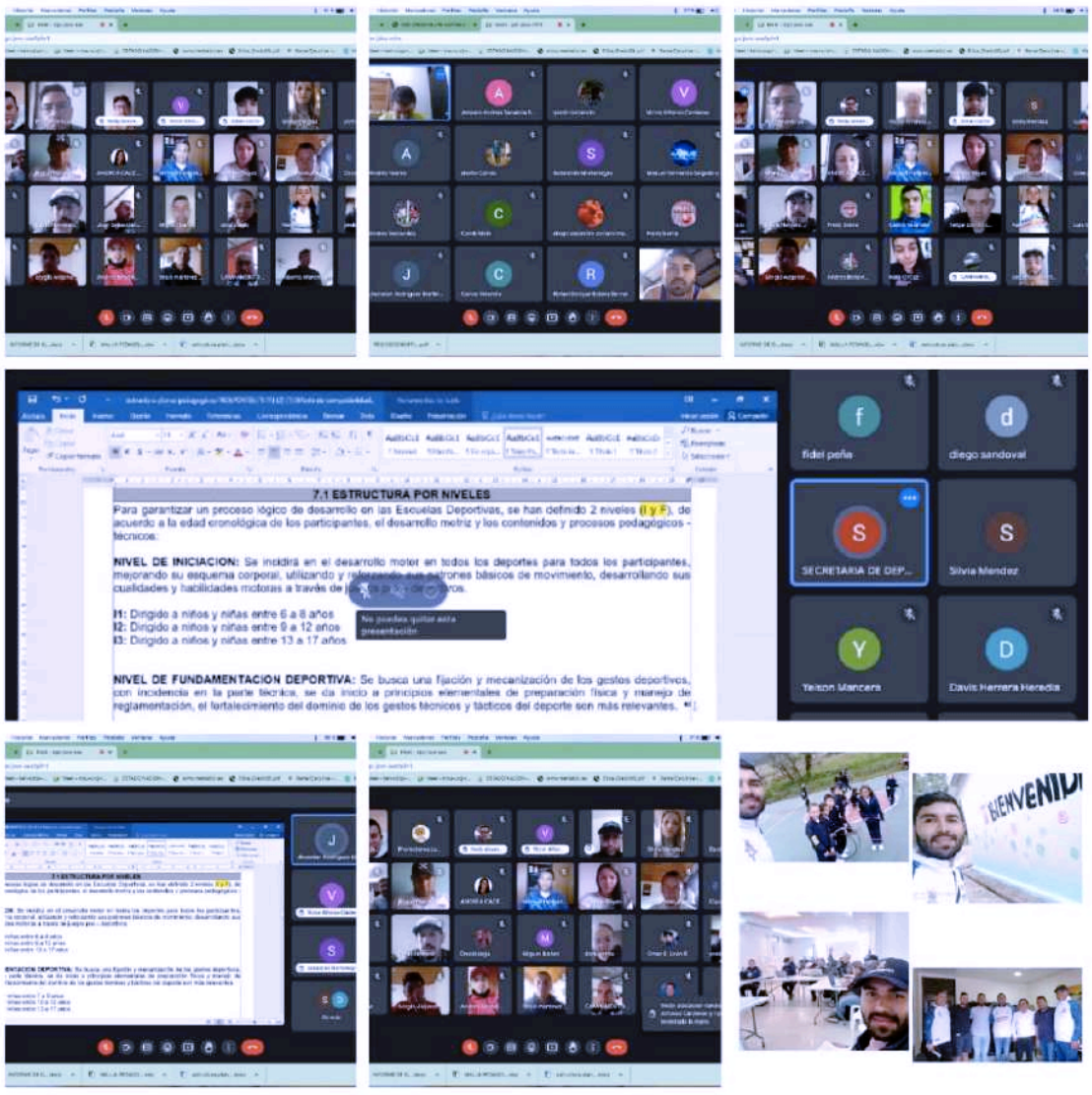
Proyectó: Marlon Julián Chacón Luna
Secretaria de Desarrollo Social y Agropecuario

-

OBLIGACION 12 PDF ANEXO NO 12

ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCION DE LOS FESTIVALES.

OBLIGACION 13 PDF ANEXO NO 13



COLOCAR COLLAGE DE 6 FOTOS DE TODAS LAS REUNIONES, APOYOS Y CAPACITACIONES.

-

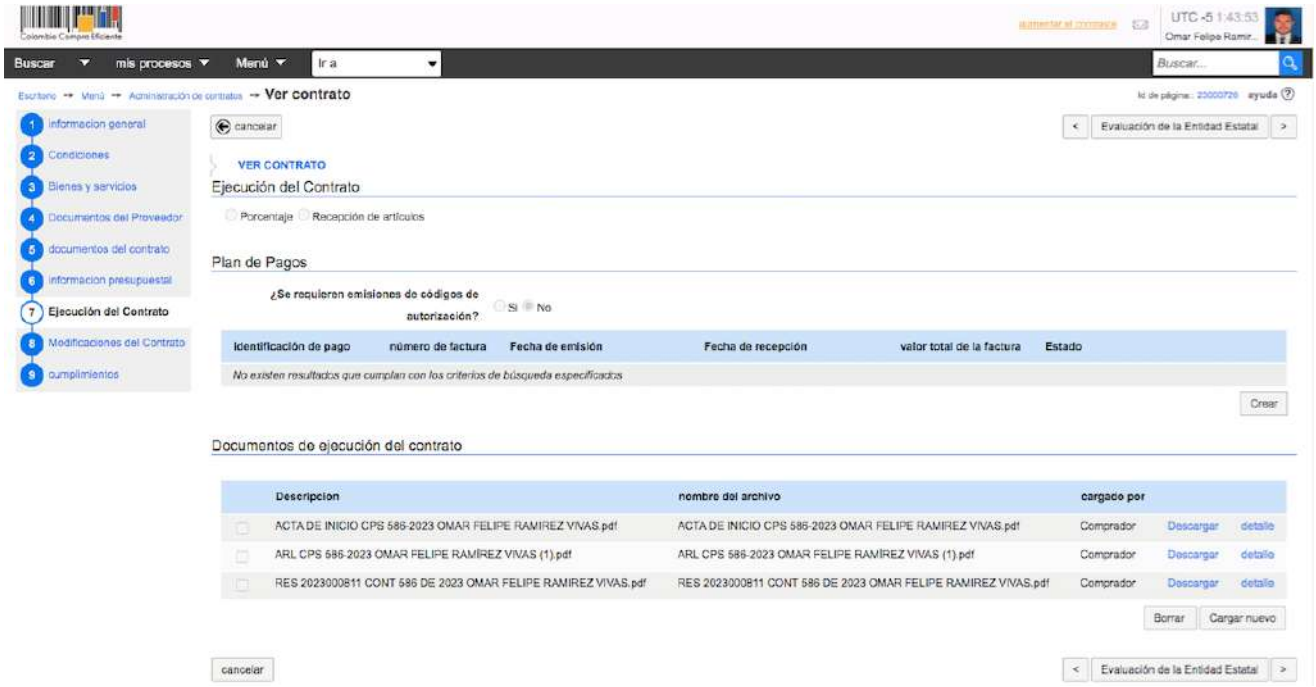
OBLIGACION 14 PDF ANEXO NO 14



COLOCAR QUE SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

-

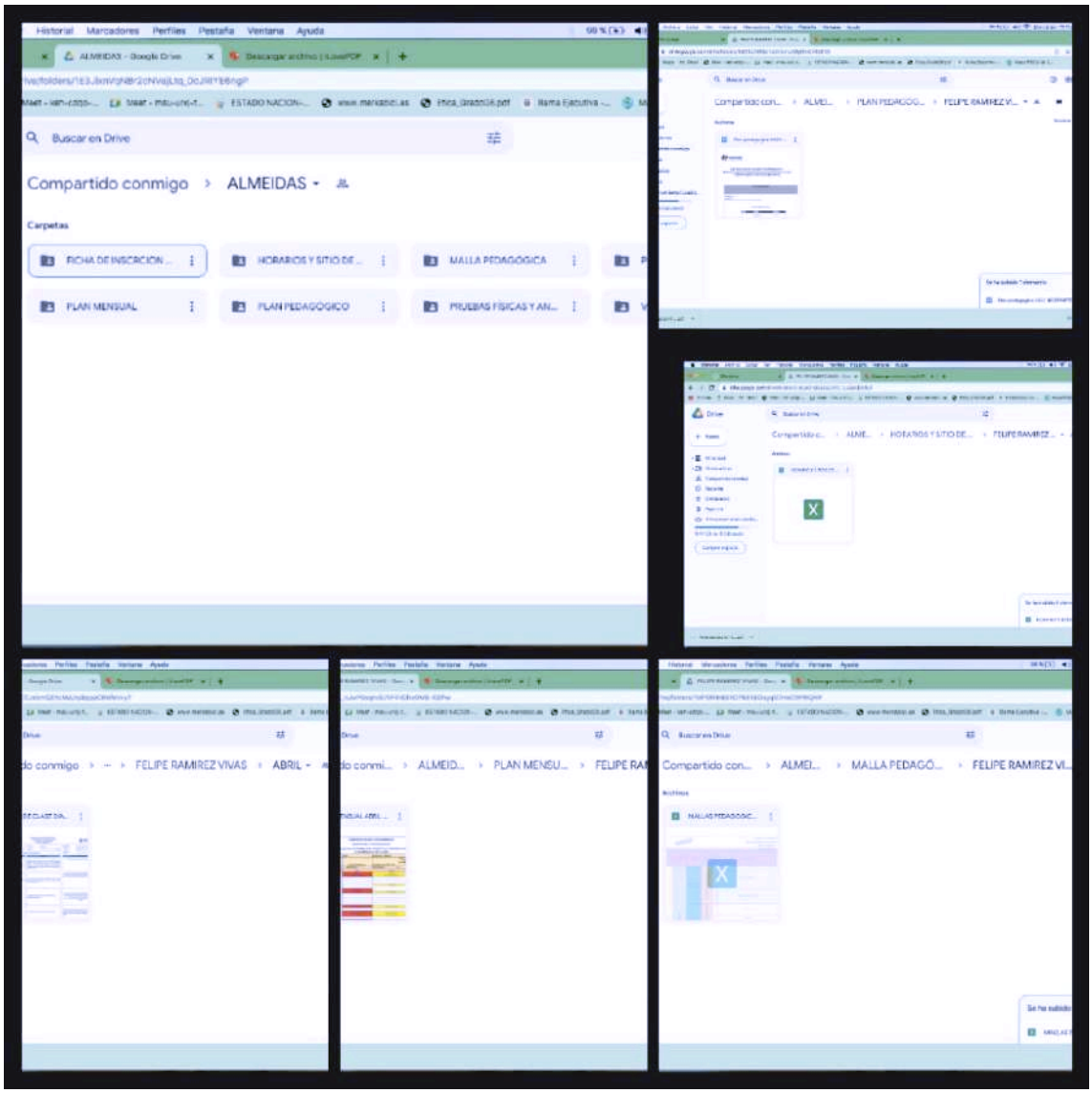
OBLIGACION 15 PDF ANEXO NO 15



COLOCAR EVIDENCIA DE LA ENTREGA DE LOS INFORMES AL SECOPII.

OBLIGACION 16 PDF ANEXO NO 16

-



COLOCAR UN COLLAJE DE LAS CARPETAS QUE SE MANEJAN EL DRIVE CON SU RESPECTIVO CONTENIDO PARA EL SEGUNDO PAGO SE DEBE PRESENTAR EN PDF LOS DOCUMENTOS DE LOS NIÑOS

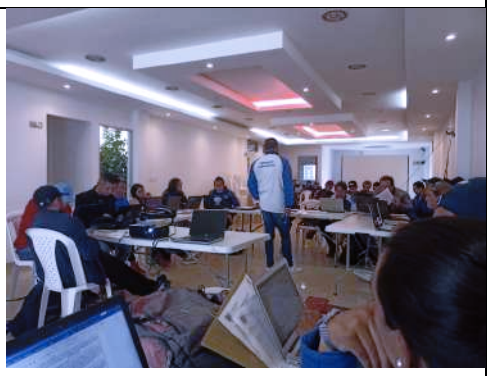
ANEXAR 4 FOTOS CON SELFIE POR NIVEL INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN LA FOTO DEBE LLEAVR LA MARCA DE AGUA DONDE SE PRESENTE LA FECHA, HORA LUGAR.

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION 1</th></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 27 DE MARZO DE 2023
VEREDA SOATAMA</td><td>FECHA Y LUGAR: 27 DE MARZO DE 2023
VEREDA SOATAMA</td></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 27 DE MARZO DE 2023
VEREDA SOATAMA</td><td>FECHA Y LUGAR: 27 DE MARZO DE 2023
VEREDA SOATAMA</td></tr>
</table>

-

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 28 DE MARZO VEREDA SAN ANTONIO	**FECHA Y LUGAR: : 28 DE MARZO VEREDA SAN ANTONIO**
	
FECHA Y LUGAR: : 28 DE MARZO VEREDA SAN ANTONIO	**FECHA Y LUGAR: : 28 DE MARZO VEREDA SAN ANTONIO**

-

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 30 DE MARZO CHOCONTA	**FECHA Y LUGAR: 30 DE MARZO CHOCONTA**
	
FECHA Y LUGAR: 30 DE MARZO CHOCONTA	**FECHA Y LUGAR: 30 DE MARZO CHOCONTA**