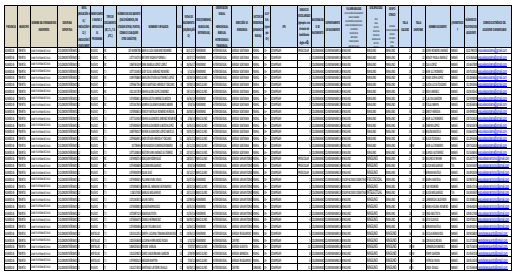
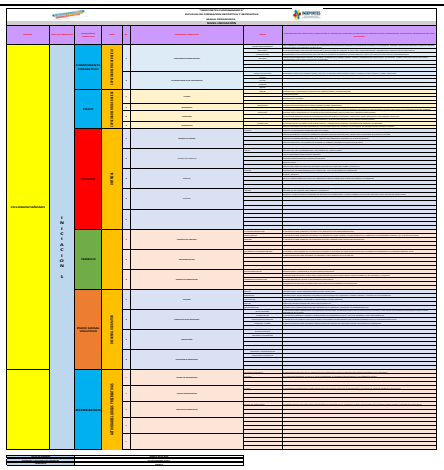
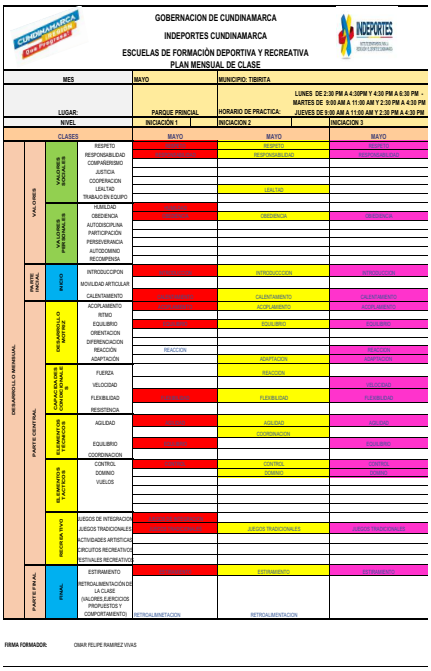
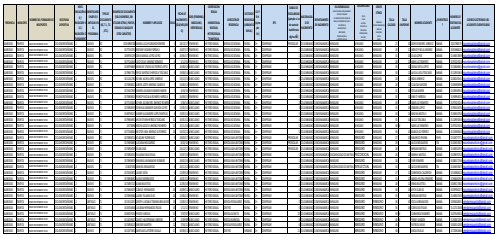
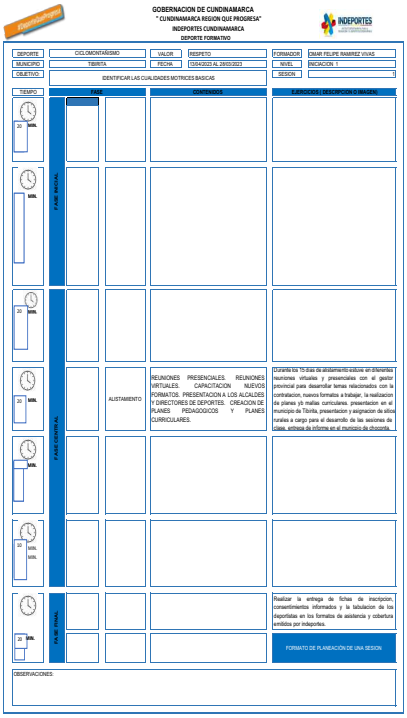
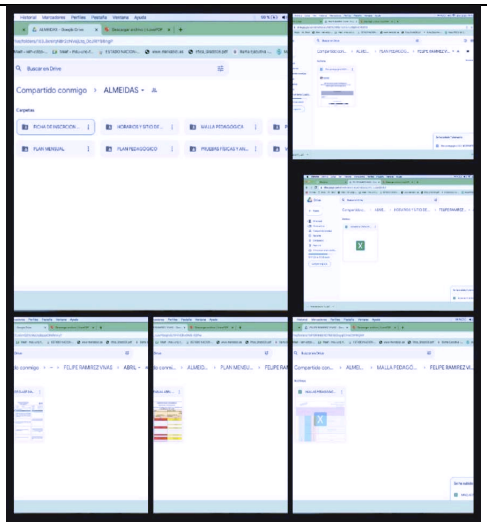
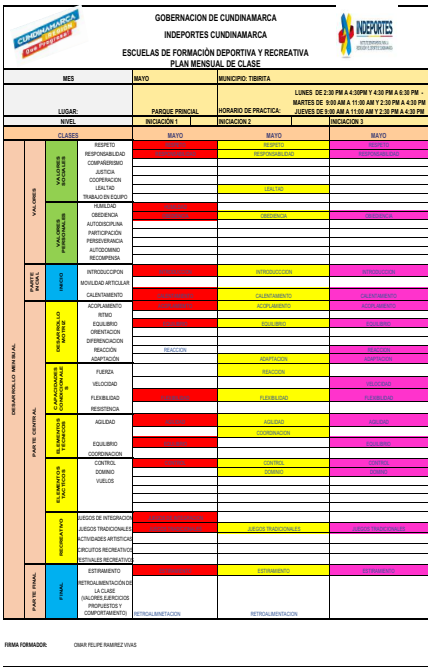
EVIDENCIAS INFORME 02 MES 04 DE 2023 - CTO 586 -2023			
Nombre del contratista	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS		
Número de identificación	1074908450	**Tipo de documento**	CEDUAL DE CIUDADANIA
Período informado	13-03-2023 al 30-03-2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000811

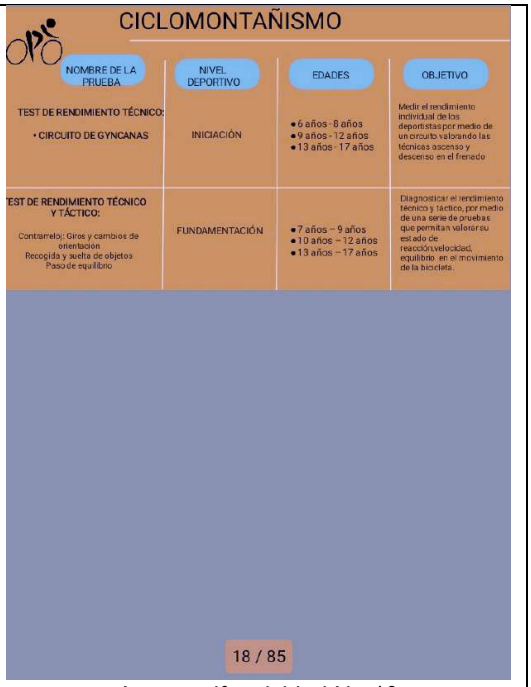
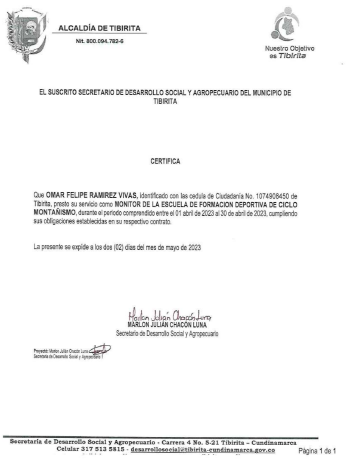
Objeto del Contrato: PRESTAR SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÒN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA.

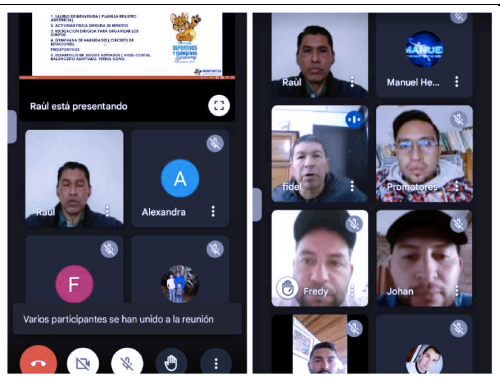
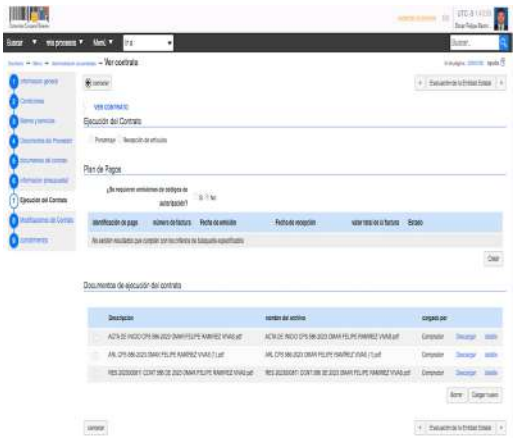
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio 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  https://drive.google.com/file/d/14H5Lf2wXt608AgNgTZ6OwaIAVDsVaZEc/view?usp=sharing 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	Anexo pdf actividad No 03

suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	
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.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: MAYO — 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 — INICIACION 3 CLASES: MAYO — MAYO — MAYO FIRMA FORMADOR: OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS 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: 13/04/2023 AL 28/03/2023 — NIVEL: INICIACION 1 OBJETIVO: IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS — SESION: 13 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 aislamiento estare 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:

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: MAYO — 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: INICIACION 1 — INICIACION 2 — INICIACION 3 CLASES: MAYO — MAYO — MAYO 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 LOS CUALES HAY QUE REALIZAR INSCRIPCIONES ANTES DEL 4 DE MAYO.** 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



CICLOMONTAÑISMO

TE INVITAMOS a ser parte de la escuela de ciclomontañismo, si tienes 6 a 17 años de edad inscríbete!j

Licenciado Felipe Ramírez vivas
contacto: 3214204712

Inscripciones abiertas no te quedes por fuera, vamos a dejar el miedo y a aprender sobre la bici.



19 2 veces compartido

Me encanta Comentar Compartir

Alcaldía Municipal de Tibirita
4 d




TRIBUTO DEL SOL

OBLIGACION 2 PDF ANEXO Nº 02

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL CONVOCANTE O INTERESTES	DESCRIPCIÓN DE LA CONVOCATORIA	META (INDICADOR) Ó DESCRIPCIÓN DE LA CONVOCATORIA	SEMBRADO EN SUELO O EN MATERIA O PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (TI, CC, TI, CE)	NUMERO DE DOCUMENTO (SIN PUNTOS, COMAS O CARACTERES ESPECIALES)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA, MES Y AÑO)	GENERO (MASCULINO, FEMENINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL (HETEROSEXUAL, HOMOSEXUAL, BISEXUAL, TRANSEXUAL)	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (RURAL O URBANO)	¿LEE Y ESCRIBE? (SI O NO)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (Ninguno o el año de básica primaria que haya cursado)	MUNICIPIO DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (LA PERSONA PERTENECE A ALGUNA DE LAS SIGUIENTES CONDICIONES? LA MUJER ES CABEZA DE HOGAR, LA MUJER ES GESTANTE, LA MUJER ES LACTANTE, LA MUJER ES MADRE COMUNITARIA, LA MUJER ES VICTIMA DEL CONFLICTO ARMADO)	DISCAPACIDAD (SI O NO, SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA, ESPECIFIQUE EL TIPO DE DISCAPACIDAD)	GRUPO ETNICO (INDIGENA, AFROCOLOMBIANO, RAIZAL, PALENQUERO, ROM)	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	PARENTESCO ?	NUMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O ELENCO FINAL
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	RC	TI	1074484350	MARIA LUCIA ALBARACIN ROMERO	5	30/12/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	PREESCOLAR	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	27		10	DORIS ROMERO JIMENEZ	MAMA	3202780870	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	RC	TI	1077135733	BRITANY YOCHAN ROMERO	5	24/07/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	1 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	29		12	YADELYN ROA JIMENEZ	MAMA	3153596424	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	RC	TI	1009782239	SARA ISABELLA LOPEZ LOPEZ	6	26/06/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	1 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	31		10	OLGA LOPEZ	MAMA	3134578392	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1077135630	LEIDY JULIED JIMENEZ ROMERO	6	31/12/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	1 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	29		12	ANA LUZ ROMERO	MAMA	3137523334	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	RC	TI	1084788660	MARLON STIVEN GUATIVO LOPEZ	7	24/08/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	1 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	28		12	DANIS MOLANO PEREZ	MAMA	3152586363	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1077664754	KEYLY CAMILO SOLARTE ROJAS	8	15/08/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	2 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	30		12	ALICIA LUCIA LATORRE	MAMA	3115533535	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	RC	TI	1031147355	DIANA ALEJANDRA LOPEZ JIMENEZ	7	19/12/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	2 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	28		12	NOVA JIMENEZ	MAMA	3228625412	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1074768211	KAREN LUCETH JIMENEZ CARDON	7	18/06/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	2 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	28		12	CALIXTA CARDON	MAMA	3229400308	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	RC	TI	1077429545	SARA JULIANA ROJAS MOLANO	1	4/04/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	3 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	31		10	STELA NAVAL	MAMA	3115568981	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1074768615	ESNEIDY NAYIBA ROMERO PARDO	7	26/08/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	3 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	28		12	NAYLI PERTUZA	MAMA	3124784401	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1077135650	DIANA ALEJANDRA JIMENEZ ROMERO	8	2/06/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	2 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	29		12	ANA LUZ ROMERO	MAMA	3137523334	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1074768333	DIANA ALEJANDRA LOPEZ MATUS	8	13/05/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	3 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	33		15	DIANA LOPEZ	MAMA	3135533476	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1047978137	JUANITA ALEJANDRA LOPEZ MATUS	8	19/05/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	3 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	34		14	MILENA MATUS	MAMA	3136954754	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1074768553	JHOSTIN HARVEDA TOCASUNO	111	18/05/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	4 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	35		16	ALICIA TOCASUNA	MAMA	3112553535	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1077664605	WENDY ALEXANDRA ROMERO	123	25/11/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	5 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	36	M		MARI LUZ ROMERO	MAMA	3137523334	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1077180644	NESTOR IVAN JIMENEZ ROMERO	10	10/10/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	5 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	36		14	BLANCA GUTIERREZ	MAMA	3115530436	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1074768214	JOACHIN RODRIGUEZ	5	18/09/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	PREESCOLAR	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	27		10	NAIDU ROCHA PEÑA	PAPA	3153477771	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	RC	TI	1074768668	LILIANA ALEJO RIZO	6	8/02/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	1 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	29		12	ALICIA ALEJO RIZO	TIA	3134583319	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1074768335	JULIANA VARGAS	7	15/07/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	1 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	28		10	MARIA VARGAS	MAMA	3229855753	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1074768575	DANIELA MARIA GUEVARA ROMERO	7	28/02/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	1 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	28		12	YURI ROMERO	MAMA	3108373758	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1053570574	JUAN DIEGO MELO ARCO	8	24/11/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	2 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	34		13	ALICIA MELO ARCO	TIA	3143453507	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1074768477	JUAN ACOSTA	6	12/05/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	1 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	27		12	CARMEN DAYANA ACOSTA	MAMA	3212886421	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1074768553	ALISSON ABRAHAM DIAZ	8	24/01/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	2 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	33		12	MARIA HELENA ROMERO	MAMA	3134682294	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1072897215	JUAN SANTOS	7	21/05/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	2 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	28		12	BRAYAN SANTOS	MAMA	3208373392	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1073784475	DANIEL HERNANDEZ	10	19/05/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	4 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	38		16	OTO DANIO	MAMA	3127970027	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1074768665	LAURA VILLAMIL DIAZ	103	13/06/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	5 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	36		15	MIRIAM MATUS	MAMA	3144503015	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1053574531	SANTIAGO DAMIAN BERNARDES	101	13/06/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	5 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	36		16	CESIA BARRANTES	MAMA	3209426933	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1053539548	LUCIANA HERNANDEZ ROJAS	101	11/11/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	RURAL	Cs	COMFASUR	5 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	36		16	CONSUELO ROJAS	MAMA	3112726406	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	ANTIGUO	TI	TI	1052255234	YESICA VARGAS	15	7/07/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	10 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	39	M		CARMEN DAYANA ROMERO	MAMA	3107753934	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	ANTIGUO	TI	TI	1074218833	DAYANA DEBRAHAN GARZON	13	2/08/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	8 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	40	M		KENNY GARZON	MAMA	3208342828	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	ANTIGUO	TI	TI	1074768223	ANDRES MARTIN	13	7/05/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASA NARANJA	RURAL	Cs	COMFASUR	6 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	36	S		PATRICIA VIVAS	MAMA	3208342828	ciesal.asesarano@hotmail.com
ALMEIDAS	TIBIRITA	ZONA RURAL VEREDA MESA ALTA	CICLO ANUAL DE FORMACIÓN	NUEVO	TI	TI	1012378533	SANTIAGO LATORRE CHALE	111	30/08/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	Cs	COMFASUR	11 CICLO DE BÁSICA PRIMARIA	UNGUIDO	UNGUIDO	UNGUIDO	NINGUNO	39	S		LINDA CHALE	MAMA	3137554448	ciesal.asesarano@hotmail.com

FICHAS DE INSCRIPCIÓN: https://drive.google.com/file/d/14H5Lf2wXt608AgNgTZ6OwaIAVDsVaZEc/view?usp=sharing

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
2	***Iniciación***	9-12 años
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

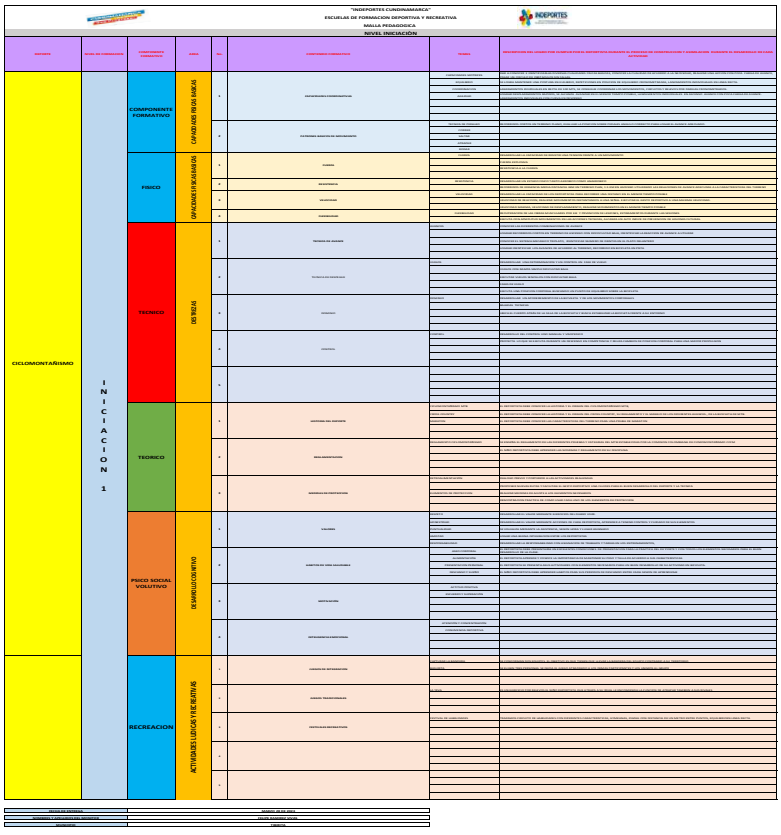
Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreacióny Deportes. *Medellín.*

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 INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	CLAT	CONTENIDOS FORMATIVOS	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR OLIMPICO POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ACUMULACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA DEPORTISTA
CICLOMONTAÑISMO	INICIACION 1	COMPONENTE FORMATIVO	CAPACIDADES FISICO BASICA	1	FORTALECIMIENTO MUSCULAR	CONOCIMIENTO ANATOMICO	
						FISIOLOGICO	
						COORDINACION	
						EDUCACION	
				2	FLEXIBILIDAD ELASTICIDAD DEL MOVIMIENTO	TECNICA DE TRABAJO	
						FISIOLOGIA	
						NUTRICION	
						PSICOLOGIA	
						DEPORTE	
		FISICO	CAPACIDADES FISICO BASICA	1	RESISTENCIA	CONOCIMIENTO ANATOMICO	
						FISIOLOGIA	
						NUTRICION	
				2	VELOCIDAD	CONOCIMIENTO ANATOMICO	
						FISIOLOGIA	
						NUTRICION	
				3	FLEXIBILIDAD	CONOCIMIENTO ANATOMICO	
						FISIOLOGIA	
						NUTRICION	
		TECNICO	DESARROLLO	1	TECNICA DE AVANCE	CONCEPTO	
						FISIOLOGIA	
						BIOMECANICA	
				2	TECNICA DE DESCENSO	CONCEPTO	
						FISIOLOGIA	
						BIOMECANICA	
				3	GIMNASIA	CONCEPTO	
						FISIOLOGIA	
						BIOMECANICA	
				4	CONCIENCIA	CONCEPTO	
						FISIOLOGIA	
						BIOMECANICA	
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACION	
						HISTORIA	
						BIOMECANICA	
				2	REGLAMENTACION	CONCEPTUALIZACION	
						HISTORIA	
						BIOMECANICA	
				3	BIOMECANICA DEPORTIVA	CONCEPTUALIZACION	
						HISTORIA	
						BIOMECANICA	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO	1	VALORES	CONCEPTUALIZACION	
						HISTORIA	
						BIOMECANICA	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	CONCEPTUALIZACION	
						HISTORIA	
						BIOMECANICA	
				3			
				4	DISCIPLINA	CONCEPTUALIZACION	
						HISTORIA	
						BIOMECANICA	
				5	ENTENDIMIENTO EMOCIONAL	CONCEPTUALIZACION	
						HISTORIA	
						BIOMECANICA	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CONCEPTUALIZACION	
						HISTORIA	
						BIOMECANICA	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CONCEPTUALIZACION	
						HISTORIA	
						BIOMECANICA	
				3	JUEGOS RECREATIVOS	CONCEPTUALIZACION	
						HISTORIA	
						BIOMECANICA	
				4			
				5			

PERIODO DE EJECUCION	MARZO - JULIO 2023
INTENSIDAD Y CARACTERISTICAS DEL ENTRENAMIENTO	FISICO, PSICOLOGICO, SOCIAL
METODOLOGIA	DIRECTO

"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	MANTIENER LA POSTURA CORRECTA PARA LOGAR ESTABILIDAD EN CURVA. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN DESCANSO CON CURVA.
						AGILIDAD	HACERLAS DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS, RECORRIDOS INDIVIDUALES CRONOMETRADOS EN PLANO, SE ALEJARA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE , ASECINOS CORTOS CON DIFICULTAD BAJA, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON AGRADO CON POCA CARGA DE AVANCE , DESCANSO CORTO CON BAJA DIFICULTAD, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON CURVA EN DESCANSO
						COORDINACION	CONOCER LA PISTA, RECORRIDOS CRONOMETRADOS EN PISTA, SE COMENZAR COORDINAR LOS MOVIMIENTOS, CIRCUITO POR PAREJAS, RELEVOS POR PAREJAS CRONOMETRADOS, OBSERVANDO LA COORDINACION DE PEDALEO EN LA ACCION
						TECNICA DE PEDALEO	COMUNICANDO POSTURA AL CEBERSAR EL PEDALEO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO		RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO PLANO, EVALUAR LA POSICION SOBRE PEDALES AGILIDAD CORRECTO PARA LOGAR EL AVANCE ADECUADO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA	DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE RESISTIR UNA TENSION FRENTE A UN MOVIMIENTO
							FUERZA EXPLOSIVA, EJECUTA SALIDAS BUSCANDO MAXIMA EXPLOSION
							RESISTENCIA A LA FUERZA, REALIZA PEDALEO MANTENIENDO UNA CARGA Y SE SUBITA DE LA BICICLETA BUSCANDO CONTROL.
							PLIOMETRIA, EJECUTA SALTOS SIN AUTOGORRAS.
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA	DESARROLLAR UN ESTADO FISICO TANTO AEROBICO COMO ANAEROBICO
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD	METODO CONTINUO, SOPORTA LAS ACCIONES DEL JUEGO ACUCADAS DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. REPETICIONES, EJECUTA DESPLAZAMIENTOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS EN EL CAMPO. VOLUMEN DE TECNICA, EJECUTA ACCIONES TECNICAS EFECTIVAS POST FATIGA MUSCULAR VOLUMEN TACTICO, DESARROLLA ADAPTACION NEUROMUSCULAR PARA RESOLVER ACCIONES DE JUEGO.
							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 APUTUD LOS MOVIMIENTOS EN LAS ACCIONES TECNICAS.
							ESTIRAMIENTOS PASIVOS, ALCANZA UN ALTO INDICE DE PREVENCION DE LESIONES FUTURAS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DE AVANCE	AVANCE	CONOCER LAS DIFERENTES COMBINACIONES DE AVANCE
							LOGRAR RECORRIDOS CORTOS EN TERRENO DE ASCENSO CON DOFICULTAD BAJA, IDENTIFICAR LA RELACION 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	SUELO	DESARROLLAR UNA DETERMINACION Y UN CONTROL EN FASE DE VUELO
							JUEGOS CON RAMPA SIMPLE DIFICULTAD BAJA
							EJECUTAR SUELOS 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
							BAJADAS 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, ELREGLAMENTO 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	PATROLAMIENTACION	DIALOGO PREVIO Y POSTERIOR A LAS ACTIVIDADES REALIZADAS
							PROPONER NUEVOS 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 JADA 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	REALIZAR UNA VISUALIZACION Y EVALUAR LO QUE SE VA A EJECUTAR Y PROYECTAR A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS. DESARROLLAR LA CONFIANZA.
						DETERMINACION	DESARROLLAR LA CONFIANZA. DESARROLLAR LA EXPERIENCIA DE CADA DEPORTISTA
				4	COMPORTAMIENTO - AUTOCONTROL	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, JUGAD 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	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	CUALIDADES MOTRICES	SER 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
							LOGRAR DESPLAZAMIENTO CON AGILIDAD DE MANERA CORRECTA. RELEGA UNA ACCION CON POCA CARGA DE AVANCE
						EQUILIBRIO	MANTENER LA POSTURA CORRECTA PARA LOGRAR ESTABILIDAD EN CURVA. LANZAMIENTOS INDIVIDUALES EN DESCENSO CON CURVA.
						AGILIDAD	LOGRAR DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS, RECORRIDOS INDIVIDUALES CRONOMETRADOS EN PLANO, SE AVANZA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, ASECENSOS CORTOS CON DIFICULTAD BAJA, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON ASCENSO CON POCA CARGA DE AVANCE, DESCENSO CORTO CON BAJA DIFICULTAD, LANZAMIENTOS INDIVIDUALES CON CURVA EN DESCENSO.
						COORDINACION	LANZAMIENTOS POR TRIOS EN RECORRIDOS CORTOS EN PISTA, SE CONSIGUE COORDINAR LOS MOVIMIENTOS, CIRCUITO POR PAREJAS, RELEVOS POR PAREJAS CRONOMETRADOS, OBSERVAMOS LA COORDINACION DE PEDALEO EN LA ACCION, CORREGIMOS POSTURA AL OBSERVAR EL PEDALEO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	PEDALEO	RECONOCIMOS QUE EL DEPORTISTA REALICE BIEN SUSSUAPOYON DE TREN INFERIO EN EL MOMENTO DEL PEDALEO PARA UN AVANCE CORRECTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXPLOSIVA	EJECUTAR SALIDA SUSANDO 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 DESCANSO CON VELOCIDAD.
							TRABAJO DE VELOCIDAD EN ASCENSO EN PISTA DE CROSS COUNTRY
							REALIZAMOS TRABAJOS DE CRONO INDIVIDUAL E KM PLANOS EN CADENCIA, MANTENIENDO VELOCIDAD CONSTANTE.
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTOS PREVIOS A LA EJECUCION DE LAS ACTIVIDADES. EJECUTAR CON AMPLITUD DE MOVIMIENTOS LAS ACCIONES TECNICAS.
							ESTIRAMIENTOS DE RECUPERACION, ALCANZAR UN ALTO INDICE DE PREVENCION DE LESIONES.
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICION	POSICION	UBICARSE EQUILIBRADO 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, COORDINAMOS RELEVO
				4	AGILIDAD	DESPLAZAMIENTOS	LOGRAR DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS.
							RECORRIDOS INDIVIDUALES CRONOMETRADOS.
							RECORRIDOS CORTOS UTILIZANDO CARGA DE AVANCE BAJA.
							ASCENSOS CORTOS CON OBSTACULOS. EVALUAMOS CAPACIDAD DE REMATE
				5	TIPO DE AVANCES	COMBINACIONES	CONOCER LAS DIFERENTES COMBINACIONES DE AVANCES. RECORRIDOS EN PISTA CON ASCENSO Y DESCENSO CORTOS.
							UTILIZAMOS LOS AVANCES CORRECTOS PARA CAMBIOS DE VELOCIDAD EN ASCENSOS.
		TACTICO		1	VUELOS	CONTROL	DESARROLLAR UNA DETERMINACION Y UN CONTROL EN FASE DE VUELO.
						VUELOS DOBLES	EJECUTAR VUELOS DOBLES CON TECNICA DEPORTIVA
						ROCK GARDEN	CONTROL DE BICICLETA SIN PERDIDA DE EQUILIBRIO
						DROPP	EJECTUAR VUELOS CON DOMINIO Y TECNICA DE CAIDA
				2	DOMINIO	FASE DE VUELO	EJECUTAR UNA FIJACION CORPORAL BUSCANDO UN PUNTO DE EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA.
						REGLAJES 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 RELEGAR CAMBIOS DE CARGA Y POSICIÓN PARA UNA MAYOR VELOCIDAD.
						BIOPSYCO	REALIZAR LA ACCION QUE EJECUTA DURANTE EL RECORRIDO EN BICICLETA COORDINANDO TREN INFERIOR CON MANEJO 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	SER A CONOCER LOS BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACION Y UNA BUENA HIDRATACION A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.
							DURANTE LOS RECORRIDOS EN BICICLETA REFAMOS 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. DJSEPER PUNTOS DE REFERENCIA A OBTENER.
							IDENTIFICAR ERRORES. IDENTIFICAR FALTAS Y MEJORAR
							VISUALIZACION 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 ACUERDOSA LE 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	CHAPARITA	SE PROGRAMA Y SE EJECUTAN CHAPARITAS A VITOS 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
						SANDUNTA	SE FJUEGN TRES PERSONAS, SE INICIA EL JUEGO ATRAPANDO A LOS DEMAS PARTICIPANTES Y LOS UNIMOS AL GRUPO
				x	JUEGOS TRADICIONALES	LA GUITA	ES UN EJERCICIO POR RELEVOS EL NIÑO DEPORTISTA QUE ATRAPA A SU ROSA LE ENCOMIENDA LA FUNCION DE ATRAPAR TAMBIEN A SUS RIVALES.
				x	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVALES DE HABILIDADES	REALIZADO CIRCUITO DE HABILIDADES CON DIFERENTES CARACTERISTICAS. ZONAMAS. PODAS 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		I 1- I2		I1--I2				
	SEDE DE TRABAJO		ESCUELA RURAL VDA SOATAMA		ESCUELA RURAL VDA SAN ANTONIO				
VDA 11:00 AM A 01:00 PM 2:30 pm a 4:30 pm	GRUPO	I 1	I 1 - I2		FI 3				
	SEDE DE TRABAO	SECTOR RURAL	SECTOR RURAL		SECTOR RURAL				
4:30 pm a 6:30	GRUPO	I 3							
	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				**MAYO**		**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**		**INICIACION 3**
CLASES				**MAYO**		**MAYO**		**MAYO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	RESPETO		RESPETO		RESPETO
			RESPONSABILIDAD	RESPONSABILIDAD		RESPONSABILIDAD		RESPONSABILIDAD
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD			LEALTAD		
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	OBEDIENCIA		OBEDIENCIA		OBIEDIENCIA
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	INTRODUCCION		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
						COORDINACION		
			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

OBLIGACION 5 PDF ANEXO NO 05

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENT	BENEFICIARIO S NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., 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)	ORIENTACION 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 digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN ETNIA EN DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIAS EN EMERGENCIA ECONOMICA CATASTROFICA MINORIA ETNICA HOMOSEXUALES PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE	DISCAPACIDAD FISICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MULTIPLE	GRUPO ETNICO INDIGENA AFROCOLOMBIANO(A) GITANO(S) RAIZALES(AS) ROOM	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	RC	1074490870	MARIA LUCIA RUBIANO ROMERO	5	18/12/17	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SOATAMA	RURAL	O+	COMPESAR	PREESCOLAR	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	27	10	DORIS ROMERO JIMENEZ	MAMÁ	3222790075	escuelasoatama@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	RC	1077157159	BRITANY XIOARA PORRAS J	5	24/07/17	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SOATAMA	RURAL	O+	COMPESAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	29	12	WENDY PAOLA JIMENEZ	MAMÁ	3153964624	escuelasoatama@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	RC	1069765239	ZARA ISABELA LOPEZ LOPEZ	6	26/06/17	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SOATAMA	RURAL	O+	COMPESAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	31	10	OLGA LOPEZ	MAMÁ	3134657869	escuelasoatama@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	TI	1077159456	LEIDY ZULEI JIMENEZ ROMERO	6	5/12/16	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SOATAMA	RURAL	O+	COMPESAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	28	12	MARI LUZ ROMERO	MAMÁ	3197233324	escuelasoatama@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	RC	1049798869	MARLON STIVEN GUTIERREZ LOPEZ	7	24/08/16	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SOATAMA	RURAL	O+	COMPESAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	12	DIANA SOFIA LOPEZ	MAMÁ	3152840961	escuelasoatama@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	TI	1073667784	ERICK SANTIAGO HEREDIA TOSCANO	8	19/08/14	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SOATAMA	RURAL	O-	COMPESAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	36	12	ALICIA LUCIA TOSCANO	MAMÁ	3112955363	escuelasoatama@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	RC	1011241785	JOHAN ALEXIS LOPEZ JIMENEZ	7	19/12/15	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SOATAMA	RURAL	O+	COMPESAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	28	12	NIDIA JIMENEZ	MAMÁ	3228145541	escuelasoatama@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	TI	1074908611	KAREN LIZETH JIMENEZ GARZON	7	16/06/15	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SOATAMA	RURAL	O+	COMPESAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	35	12	CLAUDIA GARZON	MAMÁ	3229490088	escuelasoatama@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	RC	1073447945	SAMIRA JULIANA RUBIANO MARIN	7	4/04/16	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SOATAMA	RURAL	O+	COMPESAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	31	10	STELLA MARIN	MAMÁ	3138558956	escuelasoatama@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	TI	1074908615	YENSSY NATALIA ROMERO HEREDIA	7	26/08/15	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SOATAMA	RURAL	A+	COMPESAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	30	12	NANCY HEREDIA	MAMÁ	3194994010	escuelasoatama@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	TI	1077159456	JOHAN ALEJANDRO JIMENEZ ROMERO	8	2/06/14	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SOATAMA	RURAL	O+	COMPESAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	29	12	MARI LUZ ROMERO	MAMÁ	3197233324	escuelasoatama@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	TI	1074908559	EDWIN ALEXANDER GARZON LOPEZ	8	15/05/14	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SOATAMA	RURAL	O+	COMPESAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	33	16	OMAIRA LOPEZ	MAMÁ	3195010476	escuelasoatama@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	TI	1049798137	KAINER ALEJANDRO LOPEZ MATEUS	8	19/05/14	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SOATAMA	RURAL	O+	COMPESAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	34	14	HELENA MATEUS	MAMÁ	3136634758	escuelasoatama@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	TI	1073606931	JHON STIVEN HEREDIA TOSCANO	11	16/01/13	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SOATAMA	RURAL	O+	COMPESAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	35	14	ALICIA TOSCANA	MAMÁ	3112955363	escuelasoatama@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	TI	1077786986	NIXON ADOLFO JIMENEZ ROMERO	13	25/11/10	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SOATAMA	RURAL	O+	COMPESAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	38	M	MARI LUZ ROMERO	MAMÁ	3197233324	escuelasoatama@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.2	NUEVO	TI	1077249944	NESTOR IVAN JIMENEZ GUTIERREZ	10	10/10/12	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SOATAMA	RURAL	A+	COMPESAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	36	14	BLANCA GUTIERREZ	MAMÁ	3115586843	escuelasoatama@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	RC	1074908714	JOAQUIN RODRIGUEZ	5	18/03/17	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SAN ANTONIO	RURAL	O+	COMPESAR	PREESCOLAR	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	27	10	MAURICIO RIVERA	PAPÁ	3152077721	escuelasoarantinos@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	RC	1074909689	LUCIANA MELGAREJO	6	8/02/16	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SAN ANTONIO	RURAL	O+	COMPESAR	PREESCOLAR	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	29	12	ALICIA MELGAREJO	TÍA	3143453507	escuelasoarantinos@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.1	NUEVO	TI	1074908709	DILAN DIAZ	5	24/12/17	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SAN ANTONIO	RURAL	O+	COMPESAR	PREESCOLAR	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	28	7	MIRIAM MATEUS	MAMÁ	3144810193	escuelasoarantinos@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.2	NUEVO	TI	1074908335	YULIANA VIVAS VIVAS	7	15/07/16	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SAN ANTONIO	RURAL	O+	COMPESAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	DISCAPACIDAD COGNITIVA	PSICOSOCIAL	NINGUNO	28	10	MARHA MATEUS	MAMÁ	3229076752	escuelasoarantinos@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.2	NUEVO	TI	1074908676	EMANUEL MAMANCHE ROMERO	7	28/02/16	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SAN ANTONIO	RURAL	O+	COMPESAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	28	12	YURI ROMERO	MAMÁ	3108517764	escuelasoarantinos@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.2	NUEVO	TI	1182337050	SAMUEL MELGAREJO	8	24/11/14	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SAN ANTONIO	RURAL	O+	COMPESAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	DISCAPACIDAD COGNITIVA	INTELECTUAL	NINGUNO	34	12	ALICIA MELGAREJO	TÍA	3143453507	escuelasoarantinos@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.2	NUEVO	TI	1072345871	LAURA SOFIA	6	12/09/16	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SAN ANTONIO	RURAL	O+	COMPESAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	27	12	CARMENZA CALDERON	MAMÁ	3213898422	escuelasoarantinos@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.2	NUEVO	TI	1074908083	ALISSON BERMUDEZ	8	24/01/14	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SAN ANTONIO	RURAL	O+	COMPESAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	33	12	MARIA HELENA ROMERO	MAMÁ	3194642944	escuelasoarantinos@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.2	NUEVO	TI	1072897123	ALMA BAUTISTA	7	21/05/16	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SAN ANTONIO	RURAL	O+	COMPESAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	28	12	ERIKA BAUTISTA	MAMÁ	3208517382	escuelasoarantinos@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.2	NUEVO	TI	1073696475	CAMILO HERNANDEZ	10	16/09/13	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SAN ANTONIO	RURAL	O+	COMPESAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	38	16	LEYDI CLAVIJO	MAMÁ	3229700227	escuelasoarantinos@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.2	NUEVO	TI	1074909486	LAURA YULIANA DIAZ	10	15/06/13	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SAN ANTONIO	RURAL	O+	COMPESAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	35	16	MIRIAM MATEUS	MAMÁ	3144910193	escuelasoarantinos@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.2	ANTIGUO	TI	1013142251	DIRITH LUCIANA TOBARIA BENAVIDES	10	13/06/13	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RESGUARDO	RURAL	O+	COMPESAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	36	16	CECILIA BENAVIDES	MAMÁ	3209426831	veredaresguardo@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	1.2	ANTIGUO	TI	1025559648	LUCIANA HERNANDEZ ROJAS	10	1/11/12	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	RURAL	O+	COMPESAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	36	16	CONSUELO ROJAS	MAMÁ	3112712048	veredaresguardo@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	3	ANTIGUO	TI	1069259234	YESON VARGAS	15	7/07/07	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA QUISHTA	RURAL	O+	COMPESAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	39	M	CARMENZA RAMIREZ	MAMÁ	3107536854	veredaresguardo@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	3	ANTIGUO	TI	1014239023	DARIO VALDERRAMA GARZON	13	2/09/09	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA BARBOSA	RURAL	O+	COMPESAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	40	M	YENNY GARZON	MAMÁ	3133567230	veredaresguardo@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	2	ANTIGUO	TI	1074908215	SNEIDER MARTIN	12	7/03/11	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RESGUARDO	RURAL	O+	COMPESAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	39	S	PATRICIA VIVAS	MAMÁ	3204514730	veredaresguardo@gmail.com
ALMEDAS	TIBIRITA	OMAR FELIPERAMIREZ VIVAS	CICLOMONTAÑISMO	2	NUEVO	TI	1013273932	SANTIAGO LATORRE OVALLE	11	30/08/11	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	COMPESAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNO	NINGUNO	39	S	LINDA OVALLE	MAMÁ	3172564446	veredaresguardo@gmail.com

-

OBLIGACION 6 PDF ANEXO Nº 06















OBLIGACION 7 PDF ANEXO NO 07

INICIACION 1

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	2/05/23	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	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 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.	FASE NICIAL	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	Recorridos cortes 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	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 1- evitar filas y conglomeraciones 2- 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 retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el baton a los compañeros , se genera preguntas al respecto 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 corel nombrepropio decada uno, delo contrario la persona que no lo haga debecolaborar en recoger 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	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	2/05/23	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 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.		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 cortes 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 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.					
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 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	9/05/23	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.
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	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	15/05/23	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	IDENTIFICAR LAS CUALIDADES MOTRICES BASICAS			SESION	4

TIEMPO	FASE		TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Trabajo de sensibilización	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 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
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 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
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	RESPONSABILIDAD	FORMADOR: FELIPÉ RAMIREZ VIVAS	
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	16/05/23	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
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	RESPONSABILIDAD		OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	22/05/23	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
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	RESPONSABILIDAD		OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	23/05/23	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	RESPONSABILIDAD		OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	29/05/23	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	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	2/05/23	NIVEL	INICIACION 2
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 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 desyitresas de cada deportista.	lista en mano para tomar nota y llamado a lista.
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 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.		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 velocidad y frenado 3- condiciones para ejecutar las repeticiones mas rapidas.
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 rletroalaimentacion 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 saludarde manoy con el nombrepropio decada uno, delo 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	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	4/05/23	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 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. 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. 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 retroalaimentacion 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 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 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	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	9/05/23	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	RESPONSABILIDAD		OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	11/05/23	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 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.**
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	RESPONSABILIDAD		OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	16/05/23	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	18/05/23	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Fortalecer y Valorar el estado físico del deportista			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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	RESPONSABILIDAD		OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	23/05/23	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.	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 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.	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 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.	FASE CENTRAL		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
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 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	25/05/23	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:

INICIACION 3

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	4/05/23	NIVEL	INICIACION 3
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 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 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
	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	8/05/23	NIVEL	INICIACION 3
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.	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 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.	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		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
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 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	11/05/23	NIVEL	INICIACION 3
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	15/05/23	NIVEL	INICIACION 3
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	18/05/23	NIVEL	INICIACION 3
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	22/05/23	NIVEL	INICIACION 3
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	25/05/23	NIVEL	INICIACION 3
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
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

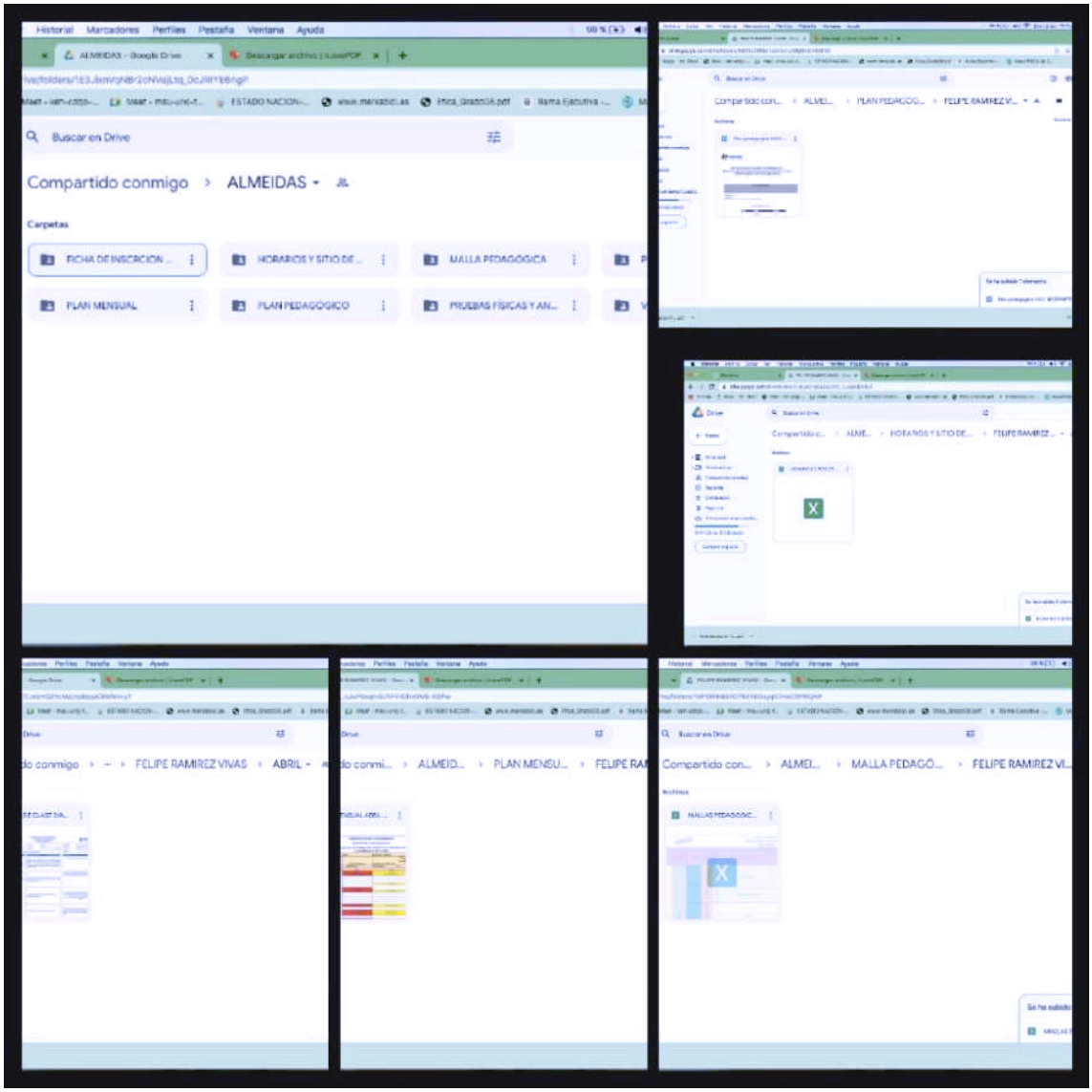
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS
MUNICIPIO	TIBIRITA	FECHA	29/05/23	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	MEJORAR EL RENDIMIENTO EN DESCENSO			SESION	8

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 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.	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

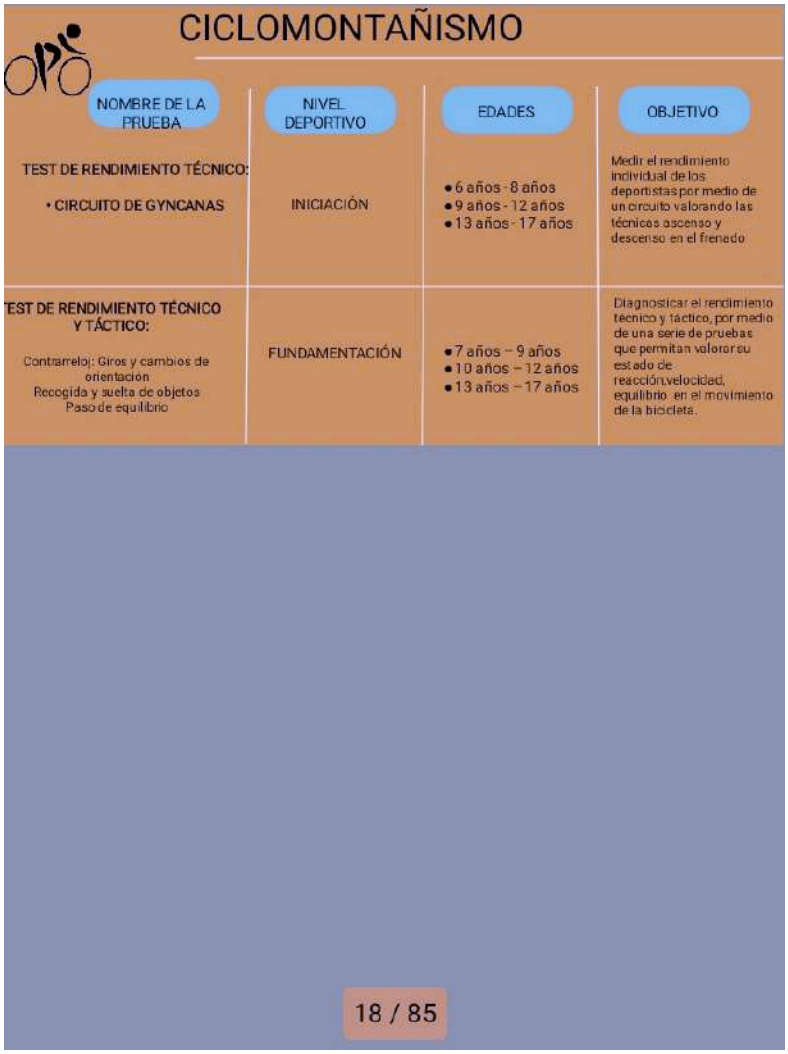
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**	**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**		**INICIACION 3**
CLASES				**MAYO**	**MAYO**		**MAYO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	RESPETO	RESPETO		RESPETO
			RESPONSABILIDAD	RESPONSABILIDAD	RESPONSABILIDAD		RESPONSABILIDAD
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD		LEALTAD		
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	OBEDIENCIA	OBEDIENCIA		OBEDIENCIA
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	INTRODUCCION	INTRODUCCION		INTRODUCCION
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIENTO	ACOPLAMIENTO		ACOPLAMIENTO
			RITMO				
			EQUILIBRIO	EQUILIBRIO	EQUILIBRIO		EQUILIBRIO
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	REACCION			REACCION
			ADAPTACIÓN		ADAPTACION		ADAPTACION
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		REACCION		
			VELOCIDAD				VELOCIDAD
			FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD		FLEXIBILIDAD
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	AGILIDAD	AGILIDAD	AGILIDAD		AGILIDAD
					COORDINACION		
			EQUILIBRIO	EQUILIBRIO			EQUILIBRIO
			COORDINACION				
		ELEMENTOS TACTICOS	CONTROL	CONTROL	CONTROL		CONTROL
			DOMINIO		DOMINIO		DOMINIO
			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

FROBLIGACION 10 PDF ANEXO NO 10



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS ESPECIFICAS GYNCANAS

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	50 METROS ECENSO -50 MESTROS DESCENSO (ZIC ZAC, FRENO Y EQUILIBRIO, RECOGER ELEMENTO, GIRO A LA DERECHA- REGRESO CON DESCENSO, PAUSA Y EQUILIBRIO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: 3 REPETICIONES POR VUELTA.
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO
1	MARIA LUCIA RUBIANO ROMERO	5	18/12/17	CICLOMONTAÑISMO	15,45
2	BRITANY XIOARA PORRAS J	5	24/07/17	CICLOMONTAÑISMO	12,68
3	ZARA ISABELA LOPEZ LOPEZ	6	26/06/17	CICLOMONTAÑISMO	14,68
4	LEIDY ZULEI JIMENEZ ROMERO	6	5/12/16	CICLOMONTAÑISMO	13,2
5	MARLON STIVEN GUITIERREZ LOPEZ	7	24/08/16	CICLOMONTAÑISMO	10,98
6	ERICK SANTISGO HEREDIA TOSCANO	8	19/08/14	CICLOMONTAÑISMO	11,57
7	JOHAN ALEXIS LOPEZ JIMENEZ	7	19/12/15	CICLOMONTAÑISMO	10.21
8	KAREN LIZETH JIMENEZ GARZON	7	16/06/15	CICLOMONTAÑISMO	13,21
9	SAMIRA JULIANA RUBIANO MARIN	7	4/04/16	CICLOMONTAÑISMO	12,56
10	YENERU NATALIA ROMERO HEREDIA	7	26/08/15	CICLOMONTAÑISMO	11,67
11	JOHAN ALEJANDRO JIMENEZ ROMERO	8	2/06/14	CICLOMONTAÑISMO	9,19
12	EDWIN ALEXANDER GARZON LOPEZ	8	15/05/14	CICLOMONTAÑISMO	9,1
13	KAINER ALEJANDRO LOPEZ MATEUS	8	19/05/14	CICLOMONTAÑISMO	10,1
14	JOAQUIN RODRIGUEZ	5	18/03/17	CICLOMONTAÑISMO	15,45
15	LUCIANA MELGAREJO	6	8/02/16	CICLOMONTAÑISMO	14,68
16	DILAN DIAZ	5	24/12/17	CICLOMONTAÑISMO	14,3
17	YULIANA VIVAS VIVAS	7	15/07/16	CICLOMONTAÑISMO	18,29
18	EMANUEL MAMANCHE ROMERO	7	28/02/16	CICLOMONTAÑISMO	14,2
19	SAMUEL MELGAREJO	8	24/11/14	CICLOMONTAÑISMO	14,8
20	LAURA SOFIA CALDERON	6	12/09/16	CICLOMONTAÑISMO	11,57
21	ALISSON BERMUDEZ	7	24/01/14	CICLOMONTAÑISMO	13,9
22	ALMA BAUTISTA	7	21/05/16	CICLOMONTAÑISMO	13,2
MUNICIPIO EVALUADO:				TIBIRITA	
FORMADOR :				OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS ESPECIFICAS GYNCANAS

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	50 METROS ECENSO -50 MESTROS DESCENSO (ZIC ZAC, FRENO Y EQUILIBRIO, RECOGER ELEMENTO, GIRO A LA DERECHA- REGRESO CON DESCENSO, PAUSA Y EQUILIBRIO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: 3 REPETICIONES POR VUELTA.
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO
1	JHON STIVEN HEREDIA TOSCANO	11	16/01/12	CICLOMONTAÑISMO	7,8
2	NIXON ADOLFO JIMENEZ ROMERO	13	25/11/10	CICLOMONTAÑISMO	4,4
3	NESTOR IVAN JIMENEZ GUTIERREZ	10	10/10/12	CICLOMONTAÑISMO	4,71
4	CAMILO HERNANDEZ	10	25/12/12	CICLOMONTAÑISMO	4,6
5	LAURA YULIANA DIAZ	10	15/06/12	CICLOMONTAÑISMO	5,6
6	ZARITH LUCIANA TOBARIA BENAVIDES	10	13/06/13	CICLOMONTAÑISMO	4,02
7	LUCIANA HERNANDEZ ROJAS	10	1/11/12	CICLOMONTAÑISMO	5,03
8	YEISON VARGAS	15	7/07/07	CICLOMONTAÑISMO	3,07
9	DARIO VALDERRAMA GARZON	13	2/09/09	CICLOMONTAÑISMO	3,85
10	SNEIDER MARTIN	12	7/03/11	CICLOMONTAÑISMO	3,6
11	SANTIAGO LATORRE OVALLE	11	30/08/11	CICLOMONTAÑISMO	4,08

MUNICIPIO EVALUADO:		TIBIRITA	
FORMADOR :		OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	
















-




2023/04/12 15:35





VISITA TECNICA GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PROGRAMA: ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

FECHA VISITA:	06 - 04 - 2023				
MUNICIPIO	Tibirita		SEDE DE LA PRÁCTICA	Pista General	
FORMADOR	Felipe Ramirez Vivas		DEPORTE	Ciclomontañismo	
NIVEL DE FORMACIÓN	INICIACION	I 3	FUNDAMENTCION GRUPO 1		FUNDAMENTCION GRUPO 2

1. DESARROLLO DE LA SESIÓN.

HORARIO DE INICIO DE LA SESIÓN	2:30	HORA DE FINALIZACIÓN	4:30
TIEMPO TOTAL PREVISTO PARA LA SESIÓN EN MINUTOS	120	TOTAL, DE TIEMPO UTILIZADO PARA LA SESIÓN	120
# SESIONES PROGRAMADAS DURANTE EL PERIODO MENSUAL	12	# SESIÓN SEGÚN PLAN PROGRAMADO PARA LA CLASE	3
# TOTAL DE PARTICIPANTES	8	# DE PARTICIPANTES EN LA SESIÓN DE LA CLASE	8

2. CONTENIDO DE LA SESIÓN

PUNTUALIDAD.	SI	✓	NO	
PRESENTACION PERSONAL ADECUADA PARA DAR LA SESIÓN.	SI	✓	NO	
REALIZA LLAMADO DE ASISTENCIA.	SI	✓	NO	
LOS CONTENIDOS APLICADOS DURANTE LA SESIÓN CORRESPONDE A LOS CONTENIDOS PROGRAMADOS EN EL PLAN PEDAGÓGICO.	SI	✓	NO	
LOS METODOS APLICADOS SON APROPIADOS PARA EL NIVEL DE DESARROLLO DE LOS DEPORTISTAS.	SI	✓	NO	
LOS MEDIOS APLICADOS SON APROPIADOS PARA EL NIVEL DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA.	SI	✓	NO	
LA SESIÓN DE CLASE SE AJUSTA A LO PROGRAMADO.	SI	✓	NO	
SE CUMPLEN LOS OBJETIVOS Y/O TAREA DE LA SESIÓN.	SI	✓	NO	
SE REFLEJA EN LA SESION DE CLASE MOMENTOS RECREATIVOS Y LUDICOS.	SI	✓	NO	
MANEJA UN LENGUAJE ACORDE Y TECNICO EN LA SESIÓN.	SI	✓	NO	

3. RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS AL FORMADOR

RECOMENDACIONES
Continuar con Inscripciones llenando ficha y consentimiento
Tabular las "Tas" Pruebas Segun Parametros dados
Seguir con el Plan de Trabajo Segun P.P. Entregado.

Omar Felipe Ramirez Vivas.
FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

Nota: Anexar plan clase, certificación de permanencia

OBLIGACION 11 PDF ANEXO NO 11

ALCALDÍA DE TIBIRITA

Nit. 800.094.782-6

Nuestro Objetivo es *Tibirita*

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

CERTIFICA

Que **OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS,** identificado con 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 01 abril de 2023 al 30 de abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los dos (02) días del mes de mayo de 2023

Marlon Julián Chacón Luna

MARLON JULIÁN CHACÓN LUNA
Secretario de Desarrollo Social y Agropecuario

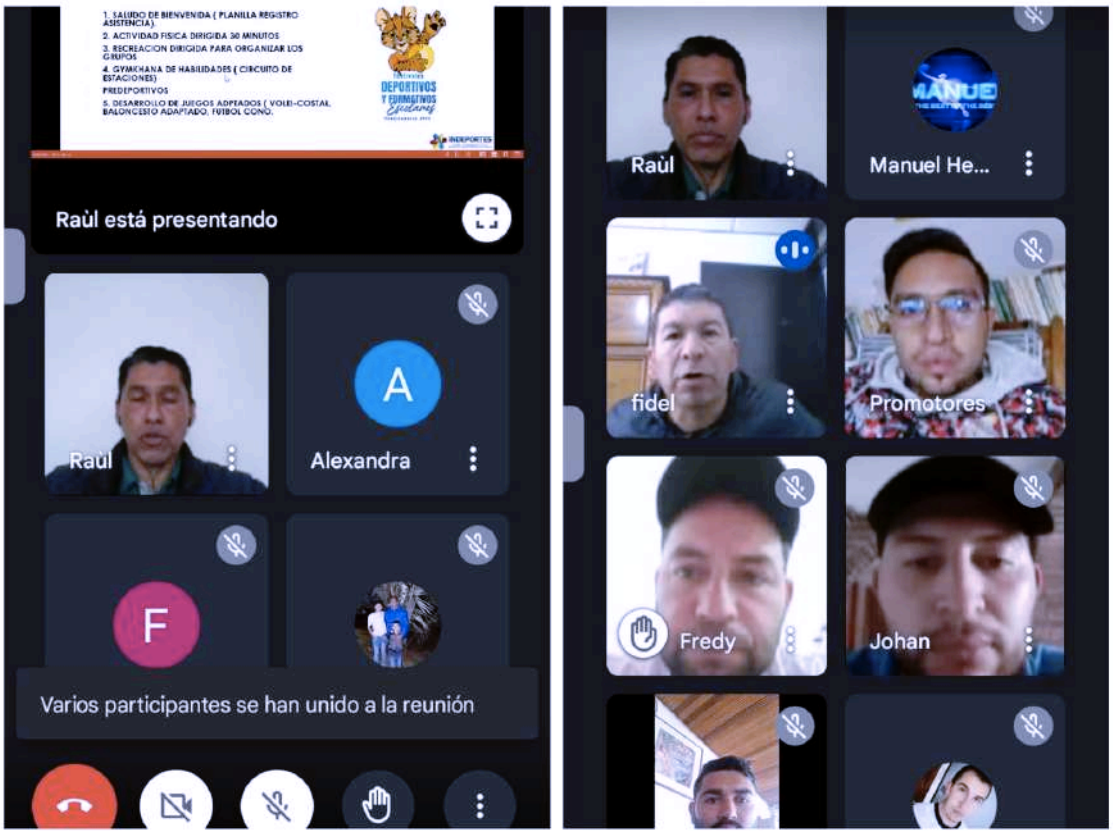
Proyectó: Marlon Julián Chacón Luna
Secretaria de Desarrollo Social y Agropecuario I

-

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.

-



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

COLOCAR EVIDENCIA DE LA ENTREGA DE LOS INFORMES AL SECOPII.

OBLIGACION 15 PDF ANEXO NO 15

PAGOSIMPLE I

AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-04-14, 01:23:53 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1053466022

Periodo Cotización: marzo de 2023 **Periodo Servicio:** marzo de 2023 **Referencia pago (PIN):** 8853292710

PAGADO 14/04/2023

I. DATOS DEL APORTANTE

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

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días ARP	Días EPS	Días ERP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1074908450	OMAR FELIPE RAMIREZ VIVAS	59	00																	0	30	30	30	0	(23 1001) COLFONDOS	$ 1.160.000	$ 185.600	(EPS017) FAMISANAR EPS	$ 1.160.000	$ 145.000	2,436	$ 1.160.000	$ 28.300	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900

III.TOTALES

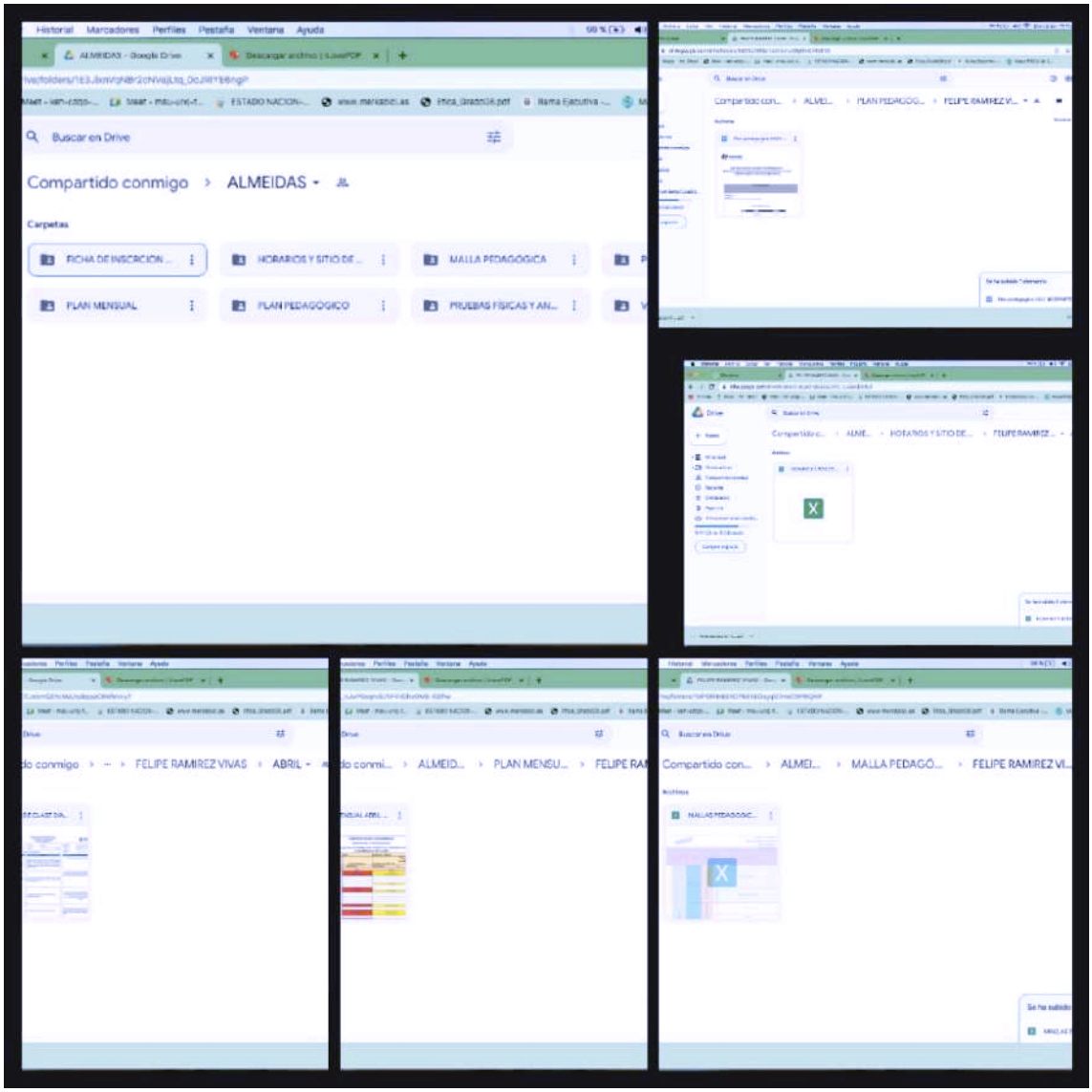
IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 0	$ 185.600	$ 145.000	$ 28.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900	$ 0	$ 358.900

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

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

-

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: 17 DE ABRIL DE 2023 VEREDA RESGUARDO</td><td>FECHA Y LUGAR: 17 DE ABRIL DE 2023 VEREDA RESGUARDO</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 13 DE ABRIL DE 2023 VEREDA SAN ANTONIO</td><td>FECHA Y LUGAR: 18 DE ABRIL DE 2023 VEREDA SOATAMA</td></tr>
</table>

-

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 27 DE ABRIL DE 2023 VEREDA SAN ANTONIO	**FECHA Y LUGAR: : 25 DE ABRIL DE 2023 VEREDA SOATAMA**
	
FECHA Y LUGAR: : 27 DE ABRIL DE 2023 VEREDA SAN ANTONIO	**FECHA Y LUGAR: : 28 DE ABRIL DE 2023 VEREDA DIA DEL NIÑO**

-

INICIACION 3	
	
FECHA Y LUGAR: 12 DE ABRIL DE 2023 RESGUARDO	**FECHA Y LUGAR: 27 DE ABRIL DE 2023 RESGUARDO**
	
FECHA Y LUGAR: 27 DE ABRIL DE 2023 RESGUARDO	**FECHA Y LUGAR: 27 DE ABRIL DE 2023 RESGUARDO**