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

DEPORTE
CICLOMONTAÑISMO

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

Tabla 1 Niveles de Formación

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

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

1. INTRODUCCION

Es necesario lograr que la práctica del CICLOMONTAÑISMO en la provincia del Tequendama satisfaga todo el interés, el placer y el gusto de toda la población; esto por medio de nuevos conocimientos y hábitos que tengan relación y concordancia a la etapa de desarrollo que se encuentren las personas que accedan a este nuevo espacio de interacción y formación deportiva que busca la sana práctica deportiva, mejorar la calidad de vida y las relaciones interpersonales entre la comunidad de cada municipio, buscando siempre el reconocimiento departamental y nacional, por medio de una buena organización y planificación de la preparación físico –técnica de los grupos con una educación transversal en valores que representarán al municipio y a la provincia en los diferentes eventos regionales y nacionales que se realicen a mediano y a largo plazo.

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 una actitud 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 principal razón de realizar este plan pedagógico de CICLOMONTAÑISMO en la provincia del Tequendama es con la intención de llegar a las personas que no encuentran un espacio diferente para la práctica del CICLOMONTAÑISMO en cada municipio y con este espacio a su vez se podrá tanto preservar el estado físico y la salud metal de las personas, además de prevenir enfermedades no transmisibles como la obesidad y el sedentarismo.

Otra razón importante para llevar a cabo este plan pedagógico es cambiar la noción que tienen en cada municipio sobre el CICLOMONTAÑISMO y hacer un deporte atractivo y llamativo en especial para los niños, de esta forma empezar un proceso formativo en donde no solo se inculquen conocimientos deportivos sino conocimientos racionales y de convivencia, como la creación de valores para fortalecer el ser.

El desarrollo de la propuesta pedagógica buscar solventar en primer medida las falencias que tienen los niños, niñas y adolescentes de cada municipio a la hora de poder acceder a un proceso formativo de CICLOMONTAÑISMO, por esa razón se busca beneficiar a estos niños por medio de dos grupos importantes las cuales son, iniciación para aquellos niños que hasta ahora inician conociendo el deporte de CICLOMONTAÑISMO, como los niños o adolescentes que conocen el CICLOMONTAÑISMO a grandes rasgos pero no lo han jugado y no tiene la técnica; y en segunda medida el grupo de fundamentación que son aquellos adolescentes que ya conocen el deporte, lo llevan jugando por un tiempo y tiene la técnica y las bases de un juego para realizar un equipo.

Partiendo de esto se busca brindar herramientas adecuadas teniendo en cuenta la etapa de desarrollo que se encuentren cada uno de los beneficiarios, con esto se certifica que se harán procesos acordes a la edad, sin hacer afectación bien sea a lo motriz o cognitivo.

Además de lo anterior se manejará una educación transversal en valores, donde primero la persona por encima del deportista y así podemos garantizar el buen desarrollo personal que tendrá cada persona beneficiada que acuda a este proceso formativo en CICLOMONTAÑISMO en cada uno de los municipios de la provincia del Tequendama.

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.

Métodos teóricos:

Permiten descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, no detectables de manera sensorio perceptual. Por ello se apoya básicamente en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción.

Sistémico estructural:

El sistema que se utilizará será el sistema estructural ya que es un sistema cuyo funcionamiento está dirigido al logro de determinados objetivos yfunciones donde cada elemento funciona por separado, pero para que funcione debe funcionar en conjunto, en donde expone o pone a servicio ciertas habilidades para alcanzar logros en conjunto y las buenas relaciones con sus demás compañeros.

Métodos empíricos:

Método el cual se basa en la experimentación y la lógica por medio de herramientas "naturales" como la observación y el análisis de documentos ysacar argumentos propios.

La observación:

Se le denomina a la acción de mirar algo o a alguien con atención y detenimiento y sacar sus propios argumentos de dicha acción o personalidad de dicha persona en estudio.

Análisis de documentos:

Será el continuo trabajo para perfeccionar tanto el plan de acción y las herramientas a utilizar para siempre ir avanzando en el proceso continuo y asertivo de los dos niveles (iniciación y fundamentación)que se trabajarán en la escuela de formación.

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: Motivar e incentivar a la participación de los niños y adolescentes de los municipios del Tequendama a que hagan parte del deporte de CICLOMONTAÑISMO en los procesos de iniciación y fundamentación deportiva que se ofrece como parte fundamental en la formación integral del niño.

Los Objetivos específicos:

- Brindar un espacio adecuado para la sana práctica deportiva como una forma de mantener buenos hábitos.
- Propender por un buen desarrollo físico-técnico con miras a festivales y competencias regionales, departamentales y nacionales.
- Ascender a los deportistas del grupo de iniciación que vayan subiendo en su nivel técnico-físico al grupo de fundamentación, con el fin de garantizar el desarrollo integral y deportivo de los deportistas.
- Trabajar a través de valores, formando jugadores con carácter, que se caractericen por su respeto y su buen espíritu competitivo.

- Formar deportistas que sean referentes para el CICLOMONTAÑISMO en los municipios y departamento.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizarán procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificará 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 6 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 de 6 años a 17 años divididos de la siguiente manera:

Para el municipio de Apulo los procesos de formación serán pertenecientes al área Rural:

- Zona rural

1 grupo de iniciación de 6-9 años
2 grupos de fundamentación de 10 -13 años; 14-17 años

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El ciclomontañismo es una de la prácticas preferidas por los amante del ciclismo, la adrenalina, la exigencia y la preparación ha ayudado a formar varios de los mejores corredores del mundo. Y es el que el ciclomontañismo lo combina todo, fuerza, habilidad, destreza, resistencia y técnica.

Sus inicios

Para hablar de ciclomontañismo tendríamos que remontarnos a los años 70 de la mano de Ignaz Schwinn, quien en California construyó una bicicleta más robusta que la tradicional con el ánimo de darle más resistencia para así poderla llevar a correr por los desiertos y parajes salvajes de la zona.

En Colombia este deporte llegó a finales de los años 80. Su práctica no fue fácil ya que a pesar de tener terrenos de sobra por donde andar, conseguir las bicicletas era complicado y solo por encargo se podrían traer por aquellos a quienes el sustento económico los respaldara. Esto, aunque retrasó su despliegue por el país, no fue un impedimento para ganar adeptos y fanáticos que, en la época de Lucho Herrera y compañía, encontraron una nueva modalidad para sacarle provecho a la complicada geografía colombiana.

Las modalidades del ciclomontañismo
Son muchas las modalidades que se pueden practicar en el ciclomontañismo y en Señal Colombia Deportes les contamos en qué consisten las más practicadas y conocidas:

Free ride: es quizá el modo preferido para los amateurs, es un recrorrido recreativo en el que la bicicleta usada solo necesita una suspensión básica para resistir el camino, se practica en terrenos casi planos, con pocos obstáculos y ascensos no tan pronunciados.

All mountain: Esta modalidad incluye desafíos más grandes y recorridos de mucha mayor distancia para quien lo practica. La exigencia está marcada por terrenos más fuertes donde una suspensión de amplio recorrido es necesaria para el corredor.

Up hill: es la categoría opuesta del downhill, la idea acá es que el corredor debe ascender por la montaña en un recorrido establecido en el menor tiempo posible para ser el ganador.

Four cross: es una modalidad muy similar al downhill, la mayor diferencia es que la hacen cuatro corredores al mismo tiempo, estos deberán sortear una bajada con un sinfín de obstáculos y pruebas donde el primero que llegue a la meta es el ganador.

Maratón: es una forma de competencia que tiene dos modalidades, punto a punto o circuito, en el que los corredores deberán enfrentar y sortear todo tipo de obstáculos para ganar, sus recorridos pueden ir de los 60 hasta los 120 kilómetros de distancia.

Downhill: la modalidad favorita de muchos colombianos y donde varios de los nuestros brillan en el mundo entero. Se podría decir que es la reina de las pruebas en esta variable del ciclismo y consiste en un recorrido individual de descenso sobre un terreno montañoso que se extiende por 1 o 5 kilómetros, los pilotos en la bajada deben sortear todo tipo de obstáculos para ganar haciendo el menor tiempo posible. El manizalita Marcelo Gutiérrez es uno de los mejores del mundo en este deporte.

Cross country: es otra de las modalidades más populares en este deporte. El cross country ha tenido gran aceptación en el país ganando muchos adeptos desde muy temprana edad. Es un competencia a campo traviesa que se practica por grupos y por categorías de edad, las bicicletas tienen que tener una gran capacidad de respuesta en su suspensión y en sus ruedas ya que los tramos incluyen ascensos y descensos pronunciados, gana como siempre aquel que llegue primero a la meta.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y subtemas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo con el 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 conun 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.

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 con 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
I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 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.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

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

				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F1
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	I1-I2- F1
				Anaeróbica	I1-I2- F1
			FUERZA	Adaptación anatómica	I1-I2- F1
				Fuerza Resistencia	I1-I2- F1
				Fuerza Máxima	I1-I2- F1
				Fuerza Explosiva	I1-I2- F1
				Fuerza Hipertrofia	I1-I2- F1
			VELOCIDAD	Traslación	I1-I2- F1
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1-I2
			Equilibrio postural		I1-I2
			Estructuración espaciotemporal		I1-I2
			Lateralidad		I1-I2
			Independencia segmentaria		I1-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*	I1-I2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I1-I2
				Empatía	I2 F1
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I1-I2
				Atención y concentración*	I2-F1
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I1-I2
			Mini deportes		I1-I2
			Deporte Especifico		I1-I2

8. METODOLOGIA

Construcción planes pedagógicos y metodológicos

El trabajo se enfocará en dos campos, iniciación y fundamentación, esto con el fin de garantizar tanto el proceso formativo y deportivo apto según la etapa de desarrollo de cada uno de estos grupos.

Cada grupo contará con seis horas semanales de clase presenciales en donde el proceso pedagógico y formativo será progresivo, de forma ascendente en donde el estudiante hará propia cada una de las habilidades y técnicas compartidas por el entrenador y de esa forma ir avanzando en el proceso para lograr ir complejizando cada uno de los movimientos o técnicas.

Además, habrá una educación transversal en donde la inculcación de valores será el pilar fundamental de esta educación transversal, es por eso por lo que no solo se educará física, técnica y tácticamente, sino también se hará una enseñanza para el ser.

El CICLOMONTAÑISMO es una estrategia didáctica para el trabajo cooperativo en los deportistas, por ellos se hace referencia a los autores Robert S. Wainberg y Daniel Gould (Psicólogos)

El CICLOMONTAÑISMO se juega en un espacio cuyo objetivo prioritario es situar el balón en una meta y/o evitarlo buscando siempre la interacción en los deportistas mediante pases y la rotación en la cancha.

Para ellos se debe tener una metodología de la enseñanza desde lo más básico como las reglas de juego, como lo más global que es el juego competitivo de CICLOMONTAÑISMO, y los dividen de la siguiente manera:

1.Presentacion global del CICLOMONTAÑISMO, dar a conocer a quienes inician en este proceso, las reglas fundamentales que componen internamente el CICLOMONTAÑISMO, las principales acciones del desarrollo de la práctica, el objetivo motor, individual y grupal prioritario que se debe conseguir y las formas y estrategias básicas que se pueden emplear para lograrlo.

2. Familiarización perceptiva, se espera que el deportista que inicia este proceso tenga contacto con la práctica global y generalizada del CICLOMONTAÑISMO, para experimentar los aspectos fundamentales de tipo perceptivo motor que se prevalece en la práctica.

3. Prácticas de situaciones básicas de los elementos internos del CICLOMONTAÑISMO, se pretende que el deportista inicie practicando diferentes situaciones motrices en las que se le dé a conocer las principales acciones físico-deportivas y personales para que llegue a ejecutarlo con seguridad.

4. Prácticas de situaciones combinadas de complejidad de los elementos internos del CICLOMONTAÑISMO, se pretende que el deportista inicie practicando diferentes situaciones motrices en las que se le dé a conocer las principales acciones físico-deportivas y personales para que llegue a ejecutarlo con seguridad y las ponga en práctica en su cotidianidad escolar y/o social.

5. Práctica del CICLOMONTAÑISMO global, las situaciones de enseñanza tienen un sentido y una finalidad, el objetivo es prioritario, el cual posee (técnica, espacio, tiempo, comunicación, cooperación y estrategia) esto se destaca en los ejercicios o juegos aplicados. Es necesario tener presente que la situación motriz se aproxima lo más posible a las situaciones de juego y va relacionado con el nivel e interés que los estudiantes aprendan.

Es allí donde el juego como proceso formativo en cuanto a las estrategias de este por medio del CICLOMONTAÑISMO ayudara a mejorar la comunicación verbal, reconociendo los motivos personales que permiten la agresión y la falta de interacción del uno con el otro, mantener una solución medida por medio del deporte sensibilizando la libertad individual de su aprendizaje manteniendo la disposición al cumplimiento de sus objetivos personales siendo solidario con su grupo de trabajo.

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y subtemas 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 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.

Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe serpuesto 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 tempero-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 su aporte 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. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y 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 enfrentar el 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 mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose en los 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 tenemosacerca 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 personas entorno 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 sus capacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

Test deportivo, para medir la capacidad física

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva

Los criterios de evaluación que se harán periódicamente a los deportistas para poder medir su capacidad técnica y física en el CICLOMONTAÑISMO se podrán ver de la siguiente manera:

- El deportista utilizara los fundamentos técnicos del CICLOMONTAÑISMO en las diferentes situaciones que se puedan presentar durante el juego.
- El deportista será responsable de conocer según el reglamento del CICLOMONTAÑISMO las faltas que pueda llegar a cometer.
- Reconocerá y asimilará el grado de control y de precisión de sus movimientos.
- Logrará resolver de forma inmediata una situación de juego.
- Apoyará y ayudara a sus compañeros de equipo.

Por medio de juegos, actividades lúdicas y circuitos dirigidos al CICLOMONTAÑISMO podremos llegar a conocer la evolución del niño.

En conceptos se evaluarán de manera individual a través de preguntas abiertas que permitan reforzar los fundamentos teóricos del CICLOMONTAÑISMO.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreación y 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://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

Rodríguez,J.M. (2010) iniciación al CICLOMONTAÑISMO. https://efdeportes.com/efd142/unidad-didactica-iniciacion-al-CICLOMONTAÑISMO.htm#:~:text=Criterios%20de%20evaluaci%C3%B3n&text=Es%20capaz%20de%20resolver%20distintas,participativa%20ante%20las%20actividades%20propuestas.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	TECNICO	1	Técnica de pedaleo	Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta			Postura de los pies en los pedales y distancia del sillín con relación a la extensión de la pierna.		Mejorar la posura
								movimientos circulares pedaleo con pie derecho, luego pie izquierdo y mixto.		Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta
								Equilibrio estatico y dinamico		
								conduccion y desplazamiento		
			2	Técnica del Frenado	Desarrollar el componente motriz y cognitivo, que faciliten el posterior aprendizaje de las destrezas básicas del Ciclomontañismo			Desplazarse en la bicicleta adoptando distintas posturas.		Reconocer y ejecutar las destrezas basicas del manejo de la bicicleta
								Movimiento básicos en bicicleta (lanzar, coger, atrapar y patear)		Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación.
								Realizar descensos con obstaculos		Diferencia y realiza frenado sensible, moderado y profundo en todos los terrenos sin perder el equilibrio.
			3	Ritmo	Fortalecer la coordinacion viso manuel y viso pedica mediante desplazamientos que involucren Saltos, lanzamientos y velocidad			desplazamientos a diferentes velocidades para aplicación en el pedaleo continuo		Realiza ejercicios cordinativos viso pedicos y viso manuales sobre la bicicleta
			4	Monte y desmonte de la bicicleta	Apropiar la técnica básica de monte y desmonte de la bicicleta			Monte y desmonte de la		Realiza monte y demosnte de la bicicleta con fluidez
			5	Familiarización con la bicicleta	Técnica de ascenso y descenso			Postura,		Genera armonía y fluidez en ejercicios técnicos complementarios
		TACTICO	1	aprender a desplazarce en el medio	seguridad y autonomia					
			2	aumentar la resistencia cardio respiratoria	diferentes inclinaciones					
			3	desarrollo motor	ejercicios especificos					
			4	desarrollo cognitivo	teoria gias					
			5							
		FISICO	1	Capacidades fisicas y coordinativas (coordinacion, equilibrio, resistencia etc	Corregir las falencias tecnicas que se presentan en las diferentes situaciones que obtenga durante los recorridos y circuitos planteados por el			Realizara trayectos mas		
			2	velocidad de reaccion y de desplazamiento	Orientar las actividades de velocidad en formas jugadas con ejercicios individuales y colectivos para desarrollar la forma fisica			Realiza sprints cortos a		Realiza velocidad de desplazamiento en tramos cortos y reaccióna a
			3	Centro de gravedad	Conocer la ubicación del centro de gravedad para los ascensos y descensos			Ascensos y descensos con		El alumno sabe ubicar su centro de gravedad sobre su bicicleta
			4	Frecuencia cardiaca	Aprender a tomar la FC			Toma de FC		El o la deportistta realiza toma de FC
			5							
		TEORICO	1	Estructura de la bicileta sus componenetes y mantenimiento	Conocer cada unno de los componentes de la bicicleta			Tipo de bicicleta		El alumnno conoce y distingue cada uno de los componentes de la
								accesorios de la bicileta		
								aseo de la bicileta y sus		
			2	Normatividad	Conocer el componente teorico y conceptual de la escuela y el deporte			Regalmento y		El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia
								tipo de ventos		
								conocer su Municipio		
			3	Codigo de transito	Apropia las normas y señales que le indican los compañeros comprendiendolas para su ubicación en los desplazamientos.			Enseñar las diferentes		Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y
								Conocer las señales con		
								Alistamiento de la		Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su practica

			4	Mecanica	Conocer conceptos basicos sobre el manejo mecanico de la bicicleta						
			5	Conceptos basicos	Conocer los conceptos basicos sobre la preparacion fisica			Coordinacion Resistencia Fuerza, velocidad, Aerobico Anaerobico Frecuencia cardiaca			Reconoce palabras y conceptos basicos del la preapracion fisica
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Cuidado del entorno	Inculcar el los deportistas el cuidado por la naturaleza y el medio ambiente			Aseo y ornato del entorno Manejo adecuado de los Conservacion de la			Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
			2	Responsabilidad	Promover la formación y afianzamiento de los valores deportivos y ciudadanos en el deportista entorno deportivo.			Asistencia y puntualidad Esmero deportivo Cumplimiento de tareas y Uso adecuado de los			Muestra respeto por sí mismo, sus compañeros, sus elementos deportivos y el escenario
			3	Salud corporal	Generar en el deportista que de forma autónoma realicen actividad física o deportiva.			aseo cotidiano ingesta adecuada de			Realiza habitualmente actividades físicas saludables.
			4	Relaciones humanas	Incidir positivamente en los procesos socio afectivos y cognitivos de los deportistas mediante la práctica deportiva			Convivencia deportiva Respeto solidaridad y cooperacion Aportar y compartir compañerismo			Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
			5	Lenguaje	Reconocer algunos conceptos tecnicos tacticos y fisicos enfatizados en el ciclomontañismo			Expresiones tecnicas Lenguaje respetuoso Disposición para escuchar Expresar ideas			Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y entrenador al igual que conoce el lenguaje básico del

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**ANDRES ROGELIO MORENO**
MUNICIPIO	**VIOTA**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL FUNDAMENTACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	TECNICO	1	Técnica de pedaleo	Aplicar técnica de sprint para iniciar el desarrollo de velocidad de reacción y desplazamiento			Parada en pedales apoyo sobre pedales		Aplica la tecnica del Sprint
								Corrección de movimiento de brazos y pies para la optimización del trabajo ejercido en el pedaleo		Optimiza su esfuerzo realizando una buena postura
			2	Técnica del Frenado	Fortalecer el componente motriz y cognitivo, que faciliten el posterior aprendizaje de las destrezas básicas del Ciclomontañismo			Corrección en postura del cuerpo en inclinaciones		Ejecuta la tecnica de frenado en descensos
								arrancar con el pie a tierra en ascenso		Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación.
								Realizar descensos con obstaculos		Diferencia y realiza frenado sensible, moderado y profundo en todos los terrenos sin perder el equilibrio.
			3	Tecnica de ascenso y descenso	Realizar la postura correcta en ascenso y descenso			arrancar con el pie a tierra en ascenso		Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación.
								Realizar descensos tecnicos		Realiza descensos y ascensos con una buena postura
								Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural		Mantiene una buena postura según la dificultad del trayecto
								Inclinación postura en punta de sillín y amplitud de brazos, así mismo en el descenso para buscar el centro de gravedad realizando descensos de distintos tipos		Aprovecha al maximo su postura y centor de gravedad para la optimizacion de su estado fisico
			4	Iniciacion a vuelos	Realizar la tecnica para iniciacion de los vuelos			Iniciacion a la tecnica de		Realiza vuelos cortos
								Ejecucion vuelos cortos		
			5							
		TACTICO	1	recorrido distancia	trabajos prolongados (aerobico)					
			2	explosividad	trabajos rapidos de corta duracion					
			3	diferentes terrenos	trabajos tecnicos (obstaculos)					
			4							
			5							
		FISICO	1	Inicio preparacion fisica	Manejar y adecuar conceptos de intensidad y resistencia a las cargas, trascendiendo esto a aspectos pre deportivos y de			Fuerza		Conoce y aplica de forma responsable los conceptos basicos del
								Resistencia		
								Velocidad		
								intensidad		
								recuperacion		
			2	Resistencia aeróbica	Estimular la capacidad de resistencia aeróbica			Carrera continua baja		El deportista es participe en el mejoramiento de su parte fisica en la
			3	Fuerza general	Mejorar la fuerza general en el tren superior e inferior por medio de autocarga, zona media a través de core y ejercicios de bases			trabajo de core		El deportista es participe en el mejoramiento de su parte fisica en la
								Circuitos tecnicos		
			4	Frecuencia cardiaca	Conocer la importancia de la toma de la FC			Toma de frecuencia		El o la deportista reconocen la importancia de controlar su FC
			5							
			1	Componenetes y mantenimiento de la bicicleta	realizar mantenimiento preventivo de algunos componentes de la bicicleta			Grupos y componentes		El o la deportista conoce y distingue cada uno de los componentes
								Suspenciones		
								Tipos de accesorios		
								Aseo de la bicileta y sus		
								Regalmento y		El o la deportista se identifica dentro de la escuela y la importancia

		TEORICO	2	Normatividad	Conocer el componente teorico y conceptual de la escuela y el deporte			tipo de ventos		
								conocer su Municipio		
			3	Codigo de transito	Apropia las normas y señales que le indican los compañeros comprendiendolas para su ubicación en los			Enseñar las diferentes		Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y
								Conocer las señales con		
			4	Mecanica	Conocer conceptos basicos sobre el manejo mecanico de la bicicleta			Alistamiento de la		Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su practica
								Despinchar		
								Graduar frenos y cambios		
			5	Conceptos basicos	Conocer los conceptos basicos sobre la preparacion fisica			Coordinacion		Reconoce palabras y conceptos basicos del la preapracion fisica
								Resistencia		
								Fuerza, velocidad,		
								Aerobico Anaerobico		
								Frecuencia cardiaca		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Cuidado del entorno	Inculcar el los deportistas el cuidado por la naturaleza y el medio ambiente			Aseo y ornato del entorno		Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
								Manejo adecuado de los		
								Conservacion de la		
			2	Responsabilidad	Promover la formación y afianzamiento de los valores deportivos y ciudadanos en el deportista entorno deportivo.			Asistencia y puntualidad		Muestra respeto por sí mismo, sus compañeros, sus elementos deportivos y el escenario
								Esmero deportivo		
								Cumplimiento de tareas y		
								Uso adecuado de los		
			3	Salud corporal	Generar en el deportista que de forma autónoma realicen actividad física o deportiva.			aseo cotidiano		Realiza habitualmente actividades físicas saludables.
								ingesta adecuada de		
			4	Relaciones humanas	Incidir positivamente en los procesos socio afectivos y cognitivos de los deportistas mediante la práctica deportiva			Convivencia deportiva		Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
								Respeto		
								solidaridad y cooperacion		
								Aportar y compartir		
								compañerismo		
			5	Lenguaje	Reconoce terminos tecnicos			Expresiones tecnicas		Asume una actitud crítica con términos técnicos al igual que se dirige a sus pares y respetuosa con sus compañeros y entrenador
								Lenguaje respetuoso		
								Disposición para escuchar		
								Expresar ideas		

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**andres rogelio moreno lopez**
MUNICIPIO	**viota**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL FUNDAMENTACION II

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	TECNICO	1	Técnicas postulares de descenso	Estimular el equilibrio y la coordinación mediante el cambio de inclinación y superficies con la bicicleta			Cambios de direccion		Domina la técnica de ejecución de las acciones, mostrando un adecuado nivel de desarrollo de las capacidades físicas. Y tecnicas
								Centro de gravedad		
			2	Posición	Posicionar el cuerpo de manera correcta e eficaz sobre la bicicleta			Bicicleta Metro Escuadra Herramienta Carretera Cámara de video		El o la deportista se adecua a las medidas de los ángulos de su bicicleta
			3	Posicionamiento en competencia	Acoplarse y acomodarse en el groupo durante la competencia en pruebas grupales			Bicicleta, carretera, mas de 5 deportistas, cronometro		El o la deportista se ubica en una buena posicion en el grupo durante una competencia
			4	Chequeos de control deportivo	Se realizaran chequeos internos para observar y evaluar el desempeño según posiciones de llegada			Marcas		El o la deportista mejoran con cada una de las sesiones de
			5							
		TACTICO	1	trabajos de potenciar tren inferior	ejercicios con peso adicional					
			2	identificar futuras promesas	chequeos					
			3	recorridos distancia (km)	trabajos prolongados					
			4							
			5							
		FISICO	1	Resistencia aeróbica y anaeróbica	Estimular la resistencia a través circuitos específicos de Cross country de manera aeróbica y anaeróbica.			Carrera continua Intervalos, entrenamiento		Mejorar su capacidad aerobica y anaerobica
			2	Fuerza resistencia	Fortalecer la parte neuromuscular a través de programas complementarios con auto carga y entrenamiento funcional			Auto carga, Carga		Elevar su nicel de fuerza resistenca
			3	Velocidad de reacción y desplazamiento	Desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento en tramos cortos cuando se desarrolle con bicicleta.			Desplazamientos cortos,		Mejorar su punto de velocidad
			4							
			5							
		TEORICO	1	Mantenimiento	Mantener de forma adecuada cada uno de los componentes de la bicicleta			Uso de chocles para Mtb Tipos de accesorios aseo de la bicileta y sus		El deportista conoce y distingue cada uno de los componentes de la
			2	Normatividad	Conocer el componente teorico y conceptual de la escuela, el deporte y reglamento de la competenica			Regalmento y tipo de ventos conocer su Municipio		El o la practicante se identifica dentro de la escuela y la importancia
			3	Codigo de transito	Apropia las normas y señales que le indican los compañeros comprendiendolas para su ubicación en los			Enseñar las diferentes Conocer las señales con		Logra reconocer facilmente las señales de transito del municipio y
			4	Mecanica	Conocer conceptos basicos sobre el manejo mecanico			Alistamiento de la Despinchar Graduar frenos y cambios		Identifica que su bicilceta se encuentre lista para iniciar su practica

					de la bicicleta						
			5	Conceptos	aplicar a cabalidad cada uno de los conceptos sobre la preparacion fisica y la competenica			Coordinacion		Reconoce palabras y conceptos basicos del la preapracion fisica
								Resistencia		
								Fuerza, velocidad,		
								Aerobico Anaerobico		
								Frecuencia cardiaca		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Cuidado del entorno	Inculcar el los deportistas el cuidado por la naturaleza y el medio ambiente			Aseo y ornato del entorno		Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento.
								Manejo adecuado de los		
								Conservacion de la		
			2	Responsabilidad	Promover la formación y afianzamiento de los valores deportivos y ciudadanos en el deportista entorno deportivo.			Asistencia y puntualidad		Muestra respeto por sí mismo, sus compañeros, sus elementos deportivos y el escenario
								Esmero deportivo		
								Cumplimiento de tareas y		
								Uso adecuado de los		
			3	Salud corporal	Generar en el deportista que de forma autónoma realicen actividad física o deportiva.			aseo cotidiano		Realiza habitualmente actividades físicas saludables.
								ingesta adecuada de		
			4	Relaciones humanas	Incidir positivamente en los procesos socio afectivos y cognitivos de los deportistas mediante la práctica deportiva			Convivencia deportiva		Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social.
								Respeto		
								solidaridad y cooperacion		
								Aportar y compartir		
								compañerismo		
			5	Lenguaje	Reconoce terminos tecnicos			Expresiones tecnicas		Asume una actitud crítica y respetuosa ante sus compañeros y entrenador
								Lenguaje respetuoso		
								Disposición para escuchar		
								Expresar ideas		

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**andres rogelio moreno lopez**
MUNICIPIO	**viota**