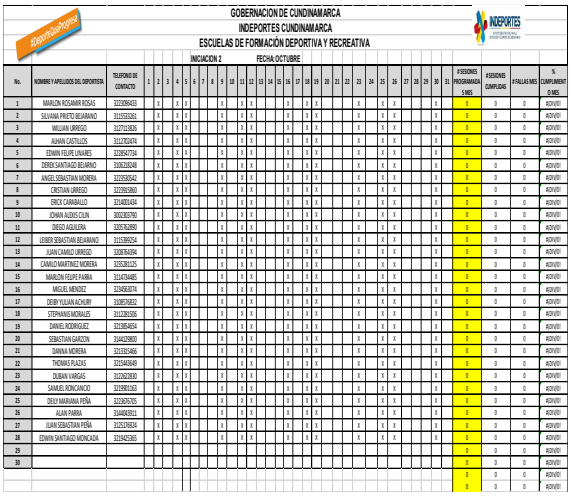
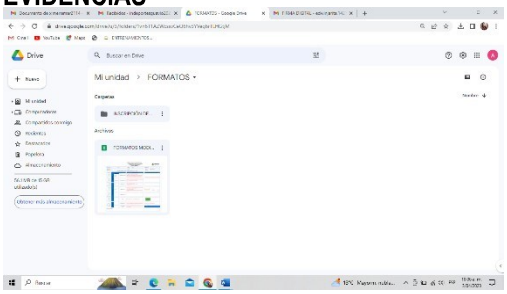
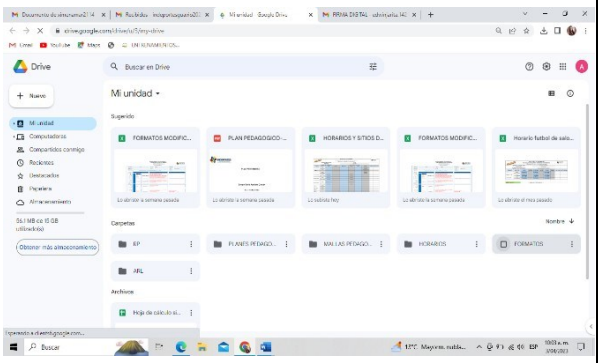
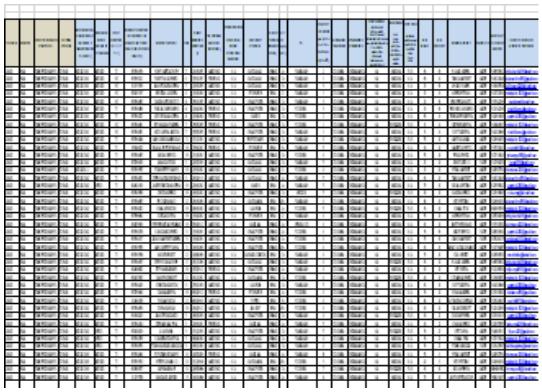
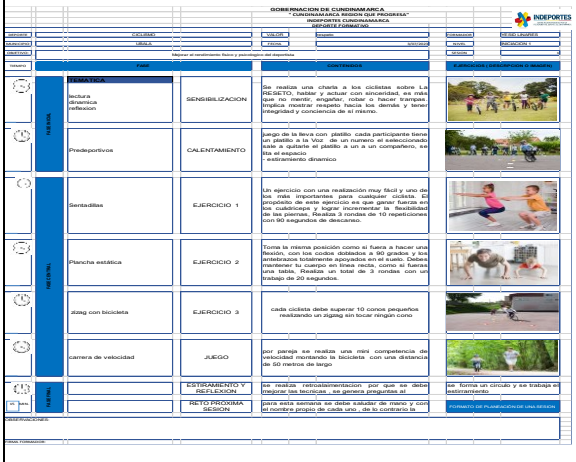
EVIDENCIAS INFORME 07 DE 08 MES DE OCTUBRE - CPO 607-2023			
Nombre del contratista	EDWIN YESID LINARES URREGO		
Número de identificación	1.020.716.641 DE BOGOTA	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/10/2023 – 30/10/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000913 martes, 14 de marzo de 2023 RES-2023004267 viernes 29 de septiembre de 2023

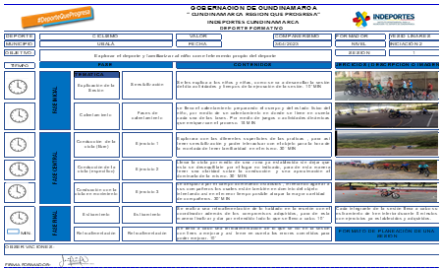
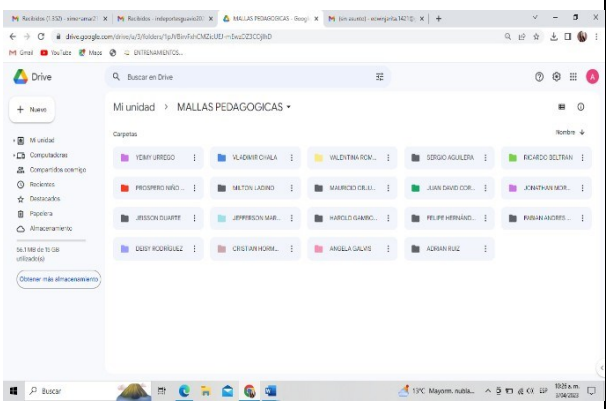
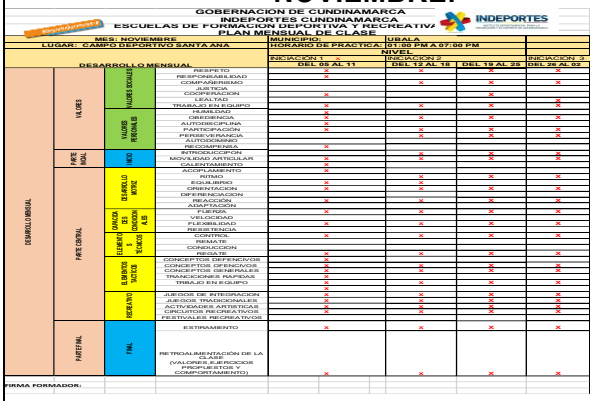
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

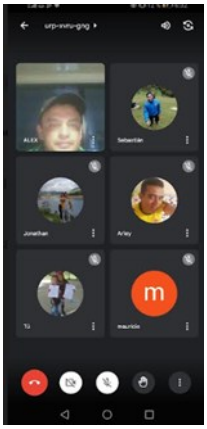
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1-Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. 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	**AFICHE PROMOCIONAL INVITACION A FORMAR PARTE DE LA ESCUELA DE FORMACION DE CICLISMO**
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.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA INICIACION 2 FECHA: OCTUBRE **ADJUNTO ANEXO #1 ASISTENCIA POR NIVELES DE FORMACIÓN**

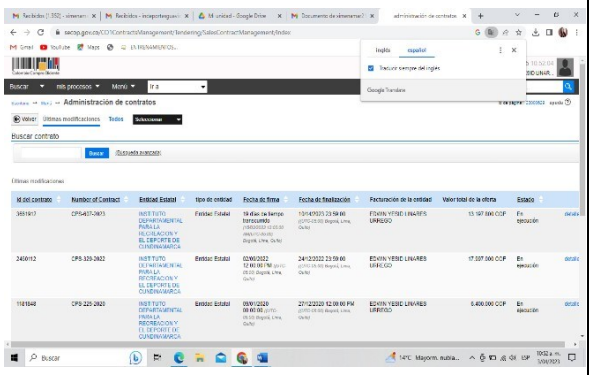
3-Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de 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.	**ANEXO # 2. EN PDF EL PLAN PEDAGOGICO, LAS MALLAS PEDAGOGICAS, HORARIOS EN LAS EVIDENCIAS**  
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	**ANEXO# 3 ANEXO FOTOGRAFIAS POR CATEGORIAS**
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	**ADJUNTÓ ANEXO #4 CUADRO DE COBERTURA POBLACIONAL y EXEL DE SEGUIMIENTO DE BENEFICIARIOS.** ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO INDEPORTES

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES							
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
8 AÑOS	2	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
9 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10 AÑOS	6	2	3	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	8
11 AÑOS	5	0	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
12 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
13 AÑOS	5	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14 AÑOS	2	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
15 AÑOS	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
16 AÑOS	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
17 AÑOS	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
TOTALES	40														40

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.	
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 adecuado.	
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	**Adjunto anexo # 5 sesiones de clase del mes de junio 1, iniciación 2 iniciación 3.** 

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.	
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	CONSOLIDACION DE TODA LA DOCUMENTACIONA TRAVES DEL DRIVE 
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.	**Adjunto anexo #6: planes diarios del mes de NOVIEMBRE.** 
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	**Adjuntó anexo #7 SE REALIZO LA segunda toma de pruebas SEGÚN EL CRONOGRAMA**

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.	**Adjuntos anexos #8 certificación municipal** UBALÁ Alcaldía Municipal Ubalá Liderazgo, Unión Y Compromiso EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE LA ALCALDIA DE UBALÁ HACE CONSTAR: Que **EDWIN YESID LINARES URREGO** , identificado con cedula de ciudadanía No. **1.020.716.641 de Ubalá** , presto sus servicios **DE APOYO A LA GESTION DE FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA CON EL MARCO DE PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA** como **FORMADOR DEPORTIVO DE CICLISMO** en el casco urbano durante el periodo comprendido entre el 01 de octubre de 2023 al 31 de octubre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los 31 días del mes de octubre de 2023. WILDER LINARES MORERA JEFE OFICINA DEPORTE, CULTURA Y TURISMO PALACIO MUNICIPAL Carrera 3 # 2 - 38 / CEL 318 415 28 57 MUNICIPIO DE UBALÁ NIT. 899 999 385-1 Código Postal 25 1260
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	 ESTACIÓN 1.
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad	**Adjunto anexo # 9: certificado de pertenencia y acta de reunión** 

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	Proyecte entregar debidamente diligenciado cuando sean requeridos los documentos que son solicitados de la subgerencia administración y financiera el FUID
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	
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	Realice entrega del informe al gestor Alexander Urrego con los avances que tuve este mes de febrero y proyecte la entrega del informe final cuando sea requerido. Cumplí con todos los criterios exigidos por el supervisor para la entrega de estos informes

ANEXO #1 CONTROL DE ASISTENCIA POR NIVELES OBLIGACION 2

INICIACION 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
INICIACION 1 FECHA: OCTUBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	YOHEL MATEO ACHURY	3108576832		X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X	100%	0	0	0%
2	EMILY THALIA URREGO	3106218248		X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X	100%	0	0	0%
3	SAMUEL DAVID MORERA	3143649598		X	XX		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X	100%	0	0	0%
4	CHRISTIAN AGUILERA	3114722396		X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X	100%	0	0	0%
5	DAVID MATEO OROZCO	3115342230		X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X	100%	0	0	0%
6	EMILI SALOME ROMERO	3112962290		X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X	100%	0	0	0%
7	VICKI YULIANA MORERA	3142016360		X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X	100%	0	0	0%
8	EVELIN SALOME MORERA	3134846361		X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X	100%	0	0	0%
9	NICOL VALERIA GARZON	3134846361		X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X	100%	0	0	0%
10																																		0%	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0%	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

INICIACION 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
INICIACION 2 FECHA: OCTUBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARLON ROSAMIR ROSAS	3223096433		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
2	SILVANA PRIETO BEJARANO	3115533261		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
3	WILLIAN URREGO	3127113826		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
4	ALHAN CASTILLOS	3112702474		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
5	EDWIN FELIPE LINARES	3228547734		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
6	DEREK SANTIAGO BEJARNO	3106218248		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
7	ANGEL SEBASTIAN MORERA	3223530542		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
8	CRISTIAN URREGO	3223915860		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
9	ERICK CARABALLO	3214001434		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
10	JOHAN ALEXIS CILIN	3002303790		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
11	DIEGO AGUILERA	3205762890		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
12	LEIBER SEBASTIAN BEJARANO	3115399254		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
13	JUAN CAMILO URREGO	3208764394		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
14	CAMILO MARTINEZ MORERA	3235281125		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
15	MARLON FELIPE PARRA	3114734485		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
16	MIGUEL MENDEZ	3234563074		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
17	DEIBY YULIAN ACHURY	3108576832		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
18	STEPHANIS MORALES	3112281506		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
19	DANIEL RODRIGUEZ	3213854654		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
20	SEBASTIAN GARZON	3144129800		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
21	DANNA MORERA	3213315466		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
22	THOMAS PLAZAS	3215443649		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
23	DUBAN VARGAS	3122622830		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
24	SAMUEL RONCANCIO	3219901163		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
25	DEILY MARIANA PEÑA	3223676705		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
26	ALAN PARRA	3144043911		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
27	JUAN SEBASTIAN PEÑA	3125176924		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
28	EDWIN SANTIAGO MONCADA	3219425365		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#¡DIV/0!
29																																		0	0	0	#¡DIV/0!
30																																		0	0	0	#¡DIV/0!
																																		0	0	0	#¡DIV/0!
																																		0	0	0	#¡DIV/0!

NICIACION 3

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INICIACION 3 FECHA: OCTUBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	EILEN ZHARICK LINARES	3228547734		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#DIV/0!
2	HEYDER CARABALLO	3214001434		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#DIV/0!
3	VALERIA MORALES	32009469052		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#DIV/0!
4	JUAN DAVID CABEZAS	3508294165		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		0	0	0	#DIV/0!
5																																		0	0	0	#DIV/0!
6																																		0	0	0	#DIV/0!
7																																		0	0	0	#DIV/0!
8																																		0	0	0	#DIV/0!
9																																		0	0	0	#DIV/0!
10																																		0	0	0	#DIV/0!
11																																		0	0	0	#DIV/0!
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

}

PLAN PEDAGOGICO

EDWIN YESID LINARES URREGO

C.C 1.020.716.641 DE BOGOTA

FORMADOR DE CICLISMO

MUNICIPIO UBALA CUNDINAMARCA

2023

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

CICLISMO

EDWIN YESID LINARES URREGO
MUNICIPIO DE UBALA CUNDINAMARCA.

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

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	INICIACION 1	6 A 8 AÑOS
2	INICIACION 2	9 A 12 AÑOS
3	INICIACION 3	13 A 17 AÑOS

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

1. INTRODUCCION

El ciclismo es un deporte que con el transcurrir los años se ha convertido en un desafío individual para las personas y deportistas que los practican dentro de sus características están el trabajo en equipo para mantener siempre un buen resultado o para tratar de llegar al primer lugar del campeonato, torneo y competencia entendemos que dentro del deporte existen varios tipos de ciclismo tales como el ciclismo de carreras que se ejecuta en pistas de asfalto y se realizan pruebas en línea de un día, en algunas ocasiones se hacen pruebas por etapas que se disputan en dos días y que se clasifican por tiempos, otro tipo que también hemos podido observar por los diferentes medios radiales y de televisión es el ciclismo de pista que se practica en un velódromo y dentro del cual se hacen varias pruebas como velocidad individual, en equipos, Kilometro contra reloj, Persecución individual Persecución por equipos, Carrera por puntos, Keirin, Scratch, Madison, Carrera de eliminación, Omnium, otra modalidad deportiva que encontramos es el ciclismo de montaña aunque es un poco riesgoso practicarlo por desarrollarse al aire libre genera mucha satisfacción al deportista cuando culmina su reto o meta después de pasar por un circuito Natural

En el municipio de Ubalá Cundinamarca se lleva a cabo la escuela de formación de ciclismo, donde se da la participación de todas las categorías desde los más pequeños hasta no mayores a 17 años, se estarán desarrollando actividades específicas con cada uno de los grupos teniendo en cuenta el grupo etario, se trabajarán tres sesiones semanales con cada grupo o en su defecto por la circunstancia actual del país se realizarán dos por grupo, eso dependiendo de cómo el municipio esté manejando la situación sanitaria.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

El ejercicio físico ayuda a la gente a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades. El ejercicio físico regular reduce los riesgos de ciertas enfermedades, como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión. El ejercicio físico puede ayudar a mantener el cuerpo en un peso saludable.
Cuando das pedaladas estás potenciando tu sistema inmunológico y ayudando a tu cuerpo a perder grasas, pero es que la lista de beneficios del ciclismo para tu cuerpo es casi inacabable: mejora el riesgo sanguíneo, reduce los niveles de colesterol, incrementa la fuerza del corazón y la capacidad pulmonar, etc.

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
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

Definición

Las Escuelas de formación Deportiva es un programa educativo 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 óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la reglamentación y la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: Quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

- Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.

- Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

4. OBJETIVOS

Un Objetivo General: Fomentar el deporte a través de la práctica deportiva del ciclismo en los niños y jóvenes del municipio de Ubalá para que tengan buenos hábitos de vida y cuenten con el deporte como fundamento de salud en la cotidianidad.

Los Objetivos específicos:

- Mejorar la condición física de los ciclistas por medio de rutas para el afincamiento en el deporte.
- Fortalecer las condiciones técnicas y tácticas de los deportistas por medio de rutas donde hagan competencia para el mejoramiento en las fases.
- Fomentar la práctica deportiva del ciclo montañismo en todas sus especialidades en las categorías de Iniciación, Fundamentación y Especialización.
- Construir dentro del deporte una sana competencia del mismo con los diferentes grupos de trabajo por medio encuentros intergrupales para la generación de espacios competentes.
- Generar espacios de sana convivencia.
- Construir grupos fuertes en la práctica del ciclismo.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

El grupo etario que se va a trabajar en el municipio de Ubalá Cundinamarca son niños jóvenes y adolescentes entre los 6 a los 17 años de edad

Se va a trabajar

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: CICLISMO
MUNICIPIO: UBALA
NOMBRE DEL FORMADOR: EDWIN YESID LINARES URREGO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
01:00 PM A 03:00 PM	GRUPO	INICIACION 1	INICIACION 1		INICIACION 1				
	SEDE DE TRABAJO	COLICEO SANTA ANA	COLICEO SANTA ANA		COLICEO SANTA ANA				
03:00 PM A 05:00 PM	GRUPO	INICIACION 2		INICIACION 2	INICIACION 2				
	SEDE DE TRABAO	COLICEO SANTA ANA		COLICEO SANTA ANA	COLICEO SANTA ANA				
05:00 PM A 07: 00 PM	GRUPO	INICIACION 3		INICIACION 3	INICIACION 3				
	SEDE DE TRABAO	COLICEO SANTA ANA		COLICEO SANTA ANA	COLICEO SANTA ANA				
NOMBRE MONITOR		EDWIN YESID LINARES URREGO							

Dentro de las categorías vamos a encontrar grupos con rangos de edades muy diferentes, donde hay que saber llegar a cada uno para poderlos motivar dentro del deporte, ya que vamos a tener grupos donde los niños todo lo van a querer asociar con el juego, donde hay personas que saben más que otras del tema entonces hay que saberlas aprovechar dentro de las categorías para que se facilite de más el aprendizaje, posiblemente también vamos a tener jóvenes que no van a asimilar de una buena manera las directrices dadas para cada sesión de los entrenamientos los cuales hay que direccionar para que comprendan del paso a paso que se debe tener para lograr un buen afincamiento dentro de una práctica deportiva.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Caracterización del Ciclo Montañismo

El ciclismo de montaña, considerado un deporte de riesgo, es un ciclismo de competición realizado en circuitos naturales generalmente a través de bosques por caminos angostos con cuestas empinadas y descensos muy rápidos.

Las bicicletas suelen ser fabricadas de aluminio, titanio, carbono u otras aleaciones lo más ligeras posibles, llevan suspensión delantera que está en la horquilla, con recorrido desde 100 a 180mm, que puede ser de resorte, aceite, aire o ambos sistemas combinados; algunas usan también suspensión para la rueda

trasera, normalmente con un sistema de articulación en el cuadro de la bicicleta; A finales de la primera década del siglo XXI la mayoría usaba cambios de 9 velocidades en el piñón (casete) de la rueda posterior y 3 platos en la catalina. Posteriormente en el mercado se comenzaron a comercializar bicicletas con biplano adelante y juegos de casete, de 10 y 11 velocidades en el eje trasero; en el 2015 se incursionó en el mercado con la catalina mono plato con casetes de 11 y 12 velocidades. Estas configuraciones siempre son a elección del deportista, el avance de la tecnología permitió alojar más relaciones en el casete para simplificar la Catalina y hacer más sencillo el manejo de las relaciones llevándolos a un solo actuador en el manubrio a diferencia de los sistemas tradicionales con relaciones en el casete y también en la catalina que requieren de dos actuadores o sistemas electromecánicos automatizados más complejos y costosos.

El freno viene accionado a través de una palanca situada en el manubrio. Hasta finales del siglo XX solo se habían visto frenos de llanta, con pastillas de goma o caucho, accionadas por un cable de acero o

cabo.
partir del siglo XX se comenzó a utilizar los frenos de disco, los cuales están formados por un disco de diámetro reducido fijado al eje de la rueda que se accionado igualmente por manivelas y cables de acero o posteriormente con sistemas hidráulicos. Los frenos de disco son mucho más seguros, aunque no más ligeros.

Es altamente recomendado el uso de elementos de seguridad como casco especial, guantes de dedos largos, pedales clip y zapatillas especiales para este tipo de pedal. Protectores de torso, codos y rodillas.

Especialidades del Ciclo montanismo

- **Campo traviesa o rally**

El campo a través o rally (Cross country, XC) en bicicleta de montaña son competiciones por terreno ascendente y descendente. Suelen disputarse en circuitos de 10-100 km de longitud y en algunos casos se efectúan varias vueltas. Todos los corredores parten al mismo tiempo. Aquí las pulsaciones medias suelen ser entre 170-180 ppm.
Suele ser la especialidad competitiva más habitual del ciclismo de montaña, de hecho, en el nombre de estas competiciones se suele omitir la especialidad concreta y usando el genérico de "ciclismo de montaña" se sobreentiende que se refiere a esta especialidad. La especialidad olímpica, con distancias y normas olímpicas, lleva el código XCO (Cross-country Olympic).

- **Campo a través por equipos**

Es una carrera en el que compiten varios corredores de un equipo dándose relevos una vez llegados a meta (código XCR).

- **Campo a través de eliminación**

Es una carrera en el que se elimina el último en llegar a meta (código XCE).

- **Descenso**

El descenso (Down Hill, código DH) es una especialidad proveniente del campo a través para 4 (Four Cross). Recorrido cuesta abajo con saltos y obstáculos tanto naturales como artificiales de dificultad técnica media o alta en el que los corredores luchan contra el cronómetro de manera individual, efectuándose el remonte por medios mecánicos (telesillas o camiones). En descenso se han registrado varios tipos de récords de velocidad en bicicleta.
Las bicicletas llevan suspensión delantera con 200 mm y traseras desde 200 mm a 267 mm de recorrido, esto permite una mejor absorción de impactos a la hora de enfrentarse a un objeto natural o artificial como lo son los saltos, así como frenos de disco de 203 mm también, lo que permite una mayor eficacia de frenado. Las cubiertas de las ruedas son más gruesas (normalmente de 2,35 a 2.5 pulgadas) para asegurar el máximo agarre, y el manillar más ancho (entre 760 y 810 mm) para un mayor control de la bicicleta. Además de esto, la mayoría son en aleaciones de titanio, carbono y aluminio.
Las protecciones que se usan en este tipo de eventos son el casco integral, guantes, rodilleras y espinilleras, peto (traje que incluye protector de columna, pecho y costillas, hombreras, coderas y muñequeras) protector cervical y unas gafas parecidas a las de esquí y motocross
Son bicicletas con suspensiones delanteras entre 140-180mm regulables en recorrido, rebote, y en algunas ocasiones cuentan con bloqueo, para evitar el gasto excesivo de energía durante las subidas. También casi siempre cuentan con suspensión trasera (shock). Actualmente se están viendo muchos campeonatos de esta modalidad en el mundo, como el Trans Provence, Enduro of

Nations, Liguria, Mountainbike Enduro (Chile), etc.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

TEMAS

- Historia del ciclismo
- Personajes famosos del ciclismo
- Personas estrellas del ciclismo a nivel nacional
- Caracterización del Ciclo Montañismo
- Especialidades del Ciclo montanismo
- El frenado
- Al frenar
- Control en las curvas
- El afilador
- Agarrar el botilo de agua
- Mantener una línea recta
- **Táctico**
- **Técnico**
- **Psicosocial evolutivo**

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Caracterización específica de cada categoría, como trabajamos la fuerza, el peso las cargas según la categoría y la edad.

- **Categoría iniciación I 6 a 8 años**
  A los niños de estas edades se les va a trabajar mucho sobre perder el miedo de usar la bicicleta, que al momento de una caída tengan la capacidad de afrontarla y no cojan miedo de volver a montar en la bici, se les hará mucho trabajo de control de la bicicleta por medio de las diferentes capacidades coordinativas y a través de esto ellos van adquiriendo algunas técnicas para ir dominando poco a poco la herramienta del deporte.

  Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años de edad en el deporte individual del ciclo montañismo. Familiarizar a los alumnos con las partes y componentes de la bicicleta, y con la terminología utilizada en el ciclo montañismo
  dentro de esta primera categoría debemos enfocarnos mayormente a trabajar todo lo que tiene que ver con el movimiento motor de los niños, la coordinación, el equilibrio, lateralidad, dirección, etc. Ya que a estas edades esto es lo que más importa para que cuanto lleguen a una edad más avanzada tengan más propiedad sobre estos gestos y puedan practicar el deporte con más facilidad.
  También se le debe explicar al niño como coger el manubrio, como sentarse, como pedalear, como frenar de forma segura etc.

  Unidades temáticas mediadas por el juego

  - **Táctico:** Enseñarles diferentes formas de pedalear para mejorar rendimiento y obtener mayor resistencia en subidas, también para bajadas se darán tips para que vayan practicando y así logren ser mas eficientes en el uso de la misma.

- **Técnico:** Sobre las posturas de manejar la bicicleta, para evitar posibles caídas, para frenar, para bajarse de la bici, para pararse en los pedales, etc.
- **Físico:** Se harán actividades con y sin la bicicleta para para que los niños mejoren su condición física y fortalezcan la capacidad de resistencia en la bici.
- **Psicosocial:** Enseñar y corregir algunas posturas para mejor dominio y uso de la bicicleta.

Contenidos

- Concepto del ciclismo de montaña y sus modalidades de participación.
- Saber leer e interpretar los manuales del fabricante.
- Conocer la ropa o vestimenta del ciclista de montaña.
- Aprender a escoger un buen cuadro para la práctica del ciclismo de montaña.
- Ajustar tu posición en la bicicleta y sus componentes.
- El botiquín para la práctica de ciclismo.
- Señalización de seguridad en ciclismo.

- **Categoría INICIACIÓN II 9 a 12 años**:
  En cuanto a la práctica deportiva en esta categoría se fortalece lo que es la parte técnica, táctica, pues a estas edades los jóvenes tienen unas bases más marcadas en el ciclismo, pero las debemos mejorar, entonces se enfatizará en las diferentes formas de montar la bici sus técnicas para lograr una buena eficiencia y mayor precisión en la bicicleta.

  En este grupo etario ya se puede pensar en empezar a trabajar con el peso corporal a través de barras, mancuernas, elásticos, balones medicinales, etc. Se pueden trabajar numerosos ejercicios ejecutados con diferentes regímenes de trabajo muscular concéntrico, excéntrico ciclos de estiramiento, etc.
  Para trabajar la potencia en esta edad es necesario hacer ejercicio con niveles de sobre carga bajos, pero con una velocidad de ejecución elevada.
  La resistencia de igual manera se trabaja el mismo método, allí sobre todo se busca la coordinación intra e intermuscular y no la hipertrofia, siempre los ejercicios de fuerza, resistencia y demás se deben trabajar con una baja intensidad y también se debe tener en cuenta el número de repeticiones por cada ejercicio ya que al hacerlo muchas veces pueda que el niño no asimile de una buena manera la actividad y se vuelva algo aburridor y detestable al momento de realizar este tipo de actividades.

Unidades temáticas énfasis en técnico

- **Táctico**: Se realizarán trabajos de como cambiar de ritmo en diferentes tramos en como bajar de ritmo, el trabajo en equipo, pedalear mirando los que vienen atrás, etc.
- **Técnico:** Las diferentes formas de pedaleo, se trabajará también para mejorar asensos y descensos, manejar las curvas, etc.
- **Físico:** Se realizarán trabajos de fortalecimiento físico para mejorar el trabajo con la

herramienta.

- **Psico-social volutivo:** Se proyectarán actividades para la convivencia del grupo donde sea un deporte de sana competencia y que lo disfruten todos los deportistas.

Contenidos

- Mantener la distancia de seguridad.
- Desplazarse preferiblemente en fila india.
- Evitar adelantamiento o actividades competitivas en ciclismo recreativo.
- Prever lugares de descanso y reaprovisionamiento de agua.
- Parar en las bifurcaciones de caminos.
- Pedalear con la boca cerrada.
- En rutas y travesías al aire libre, llevar medios de comunicación y orientación.
- Hidratarse y comer adecuadamente, antes y durante el recorrido.

- **Categoría INICIACIÓN III 13 a 17 años:**

En esta categoría ya nos enfocamos en afianzar y perfeccionar cada uno de los movimientos que se hacen en la bicicleta, para que los jóvenes mejoren cada día más su rendimiento y tengan mejores tiempos en cada una de sus competencias.

Quienes practican esta excitante actividad tienen que tener la capacidad de evadir los obstáculos que se presenten, tener el control de la bicicleta y no perder el equilibrio, controlar los nervios, estar bien preparado para cuando se tengan que hacer recorridos y tener la posición correcta para las bajadas muy prolongadas.
A esta edad es importante empezar a trabajar estos componentes de fuerza potencia y resistencia más a menudo en los entrenamientos, ya que los jóvenes tienen actitud y mejor disposición para hacer este tipo de actividades debido a que empiezan a mirar su imagen corporal, forma física, a esta edad se trabaja con un peso muerto aproximado de 10 a 12 km y con intensidades del 60 al 75% en esta etapa se debe intensificar la fuerza explosiva, con cargas medianas se trabaja resistencia a la velocidad y resistencia a la fuerza explosiva, con cargas bajas.

Unidades Temáticas

- **Táctico**: Mejorar los ataques en carrera, las formas de descenso, de ascenso, sobre como hacer corte de viento, etc.
- **Técnico:** El pedaleo parado en los pedales, sobre las posiciones para cortar el viento, las formas de afrontar la subida, etc.
- **Físico:** Se realizarán trabajos de despliegue físico con y sin bicicleta para que empiecen a subir récords en recorridos y se afiancen más en la práctica deportiva.
- **Psico-social volutivo**: Trabajar en la convivencia del grupo por medio de diferentes juegos recreativos donde los muchachos tengan una buena integración uno con el otro.

Contenidos

Mantener una línea recta

Ya sea en una carretera tranquila, o en una carrera, siempre mirar por encima del hombro antes de girar de un lado de la carretera al otro. Antes de trazar una curva, siempre revise el punto ciego, sobre todo

en una carrera desde el ruido creado por los compañeros ciclistas no siempre es suficiente para que le avise de su presencia.

El frenado

A pesar del coro de madres interesadas que enseñan a sus hijos a no utilizar el freno delantero, para no dar la vuelta sobre sus manillares, resulta que es usando principalmente en el freno delantero el mejor modo de frenar la bicicleta.
Es mucho más poderoso que el trasero. No tenga miedo de apretar el freno delantero con un poco de gusto, pero, al igual que las madres dicen, no se vuelvan locos.
Cuando frenamos el peso del ciclista tiende a pivotar hacia la parte delantera. Al igual que en un coche la forma más eficiente de frenar es usando el sistema delantero. El trasero debe entrar en funcionamiento unos instantes después y su misión es la de estabilizar la bicicleta durante la maniobra.
Lo que se debe evitar en todo momento es que la rueda delantera se bloquee. Es esta una habilidad que se aprende con el tiempo, ya que en ella intervienen muchos factores, como el tipo de neumático, el agarre de la carretera, peso del ciclista y la eficiencia del sistema de frenado.

Al Frenar

Los neumáticos tienen una cantidad limitada de tracción que puede ser utilizada para tomar una curva, acelerar o frenar.
Así que, si tienes que frenar mientras estás en plena curva, menos tracción dejamos para poder quedarnos adheridos a la carretera.
Por tal motivo es importante que ajustemos la velocidad con una frenada antes de entrar en la curva.
Soltar los frenos en plena curva nos da adherencia suplementaria para su trazado, permitiendo entrar y salir de la curva más rápidamente, más seguros y con más confianza.

Control en las curvas

La posición del cuerpo y el equilibrio de peso en la bicicleta tienen un gran impacto sobre el equilibrio, la estabilidad y la tracción en las curvas. Para crear una base sólida, gire el pedal exterior a la posición más baja y presionar con fuerza a través de el con el pie

Use su mano dentro de inclinar la bici hacia la esquina presionando hacia abajo del manillar. En lugar de ver a su rueda delantera, mire hacia 5 a 10 metros de la curva. La bici va a seguir su línea de visión.
Si usted monta una bicicleta de carretera, inclinarse en plena curva le proporciona mayor adherencia a la hora de tener que usar las palancas de freno y un mejor equilibrio de pesos entre las dos ruedas.

El afilador

Al ir con otras personas fuera de la carrera, una de las líneas a ti mismo de lado a lado o totalmente por delante o por detrás de sus compañeros. No permita que la rueda delantera se solape parcialmente detrás de otro corredor (una posición insegura que puede desencadenar en el roce de ambas en el conocido “afilador”)
El corredor que va delante probablemente no sabe que estás ahí y te puede tirar al suelo, incluso con un golpe suave en la rueda delantera. Reducir marchas antes de apearse Reduzca a un engranaje más fácil (corto) antes de perder velocidad o parar (ya sea por un semáforo en rojo o un puesto de primeros auxilios). De este modo la bici queda engranada con una marcha más adecuada para el reinicio de la

marcha.

Agarrar el termo o bidón de agua

Aprenda a alcanzar sus botellas de agua sin quitar la vista del camino. Incluso un pequeño descanso en la concentración puede hacer que su bicicleta a desviarse de forma errática, por lo que practicar tirando una botella sin mirar hacia abajo.
Esta última es una habilidad que le puede evitar más de un susto en carreteras con tráfico o incluso en aquellas donde las cunetas sean amenazadoras.
En alguna ocasión debo reconocer que he pasado algún que otro apuro al intentar sacar la segunda botella, la que hay en el tubo vertical del sillín al pedalier.

TEMAS Y CONTENIDOS

Mantener una línea recta

Ya sea en una carretera tranquila, o en una carrera, siempre mirar por encima del hombro antes de girar de un lado de la carretera al otro. Antes de trazar una curva, siempre revise el punto ciego, sobre todo en una carrera desde el ruido creado por los compañeros ciclistas no siempre es suficiente para que le avise de su presencia.

El frenado

A pesar del coro de madres interesadas que enseñan a sus hijos a no utilizar el freno delantero, para no dar la vuelta sobre sus manillares, resulta que es usando principalmente en el freno delantero el mejor modo de frenar la bicicleta.
Es mucho más poderoso que el trasero. No tenga miedo de apretar el freno delantero con un poco de gusto, pero, al igual que las madres dicen, no se vuelvan locos.
Cuando frenamos el peso del ciclista tiende a pivotar hacia la parte delantera. Al igual que en un coche la forma más eficiente de frenar es usando el sistema delantero. El trasero debe entrar en funcionamiento unos instantes después y su misión es la de estabilizar la bicicleta durante la maniobra.
Lo que se debe evitar en todo momento es que la rueda delantera se bloquee. Es esta una habilidad que se aprende con el tiempo, ya que en ella intervienen muchos factores, como el tipo de neumático, el agarre de la carretera, peso del ciclista y la eficiencia del sistema de frenado.

Al Frenar

Los neumáticos tienen una cantidad limitada de tracción que puede ser utilizada para tomar una curva, acelerar o frenar.
Así que, si tienes que frenar mientras estás en plena curva, menos tracción dejamos para poder quedarnos adheridos a la carretera.
Por tal motivo es importante que ajustemos la velocidad con una frenada antes de entrar en la curva.
Soltar los frenos en plena curva nos da adherencia suplementaria para su trazado, permitiendo entrar y salir de la curva más rápidamente, más seguros y con más confianza.

Control en las curvas

La posición del cuerpo y el equilibrio de peso en la bicicleta tienen un gran impacto sobre el equilibrio, la estabilidad y la tracción en las curvas. Para crear una base sólida, gire el pedal exterior a la posición más baja y presionar con fuerza a través de él con el pie.

Use su mano dentro de inclinar la bici hacia la esquina presionando hacia abajo del manillar. En lugar de ver a su rueda delantera, mire hacia 5 a 10 metros de la curva. La bici va a seguir su línea de visión. Si usted monta una bicicleta de carretera, inclinarse en plena curva le proporciona mayor adherencia a la hora de tener que usar las palancas de freno y un mejor equilibrio de pesos entre las dos ruedas.

El afilador

Al ir con otras personas fuera de la carrera, una de las líneas a ti mismo de lado a lado o totalmente por delante o por detrás de sus compañeros. No permita que la rueda delantera se solape parcialmente detrás de otro corredor (una posición insegura que puede desencadenar en el roce de ambas en el conocido “afilador”)
El corredor que va delante probablemente no sabe que estás ahí y te puede tirar al suelo, incluso con un golpe suave en la rueda delantera.
Reducir marchas antes de apearse
Reduzca a un engranaje más fácil (corto) antes de perder velocidad o parar (ya sea por un semáforo en rojo o un puesto de primeros auxilios). De este modo la bici queda engranada con una marcha más adecuada para el reinicio de la marcha.

Agarrar el termo o bidón de agua

Aprenda a alcanzar sus botellas de agua sin quitar la vista del camino. Incluso un pequeño descanso en la concentración puede hacer que su bicicleta a desviarse de forma errática, por lo que practicar tirando una botella sin mirar hacia abajo.
Esta última es una habilidad que le puede evitar más de un susto en carreteras con tráfico o incluso en aquellas donde las cunetas sean amenazadoras.
En alguna ocasión debo reconocer que he pasado algún que otro apuro al intentar sacar la segunda botella, la que hay en el tubo vertical del sillín al pedalier.

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Pedalear	I1- I2- I3
				Correr	
				curvas	
				Ascensos	
				Frenado	
			Coordinación	Equilibrio	
				Ritmo	
				Pedaleo	

MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS		General	Orientación	I1- I2- I3
				Diferenciación cambios	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2- I3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-I3
				Asistida	I1- I2-I3
				Resistida	I1- I2-I3
				Balística	I1- I2-I3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F3
				Anaeróbica	F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F3
				Fuerza Resistencia	F2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	F2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			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- I3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3
				Empatía	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3
				Atención y concentración*	F3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I2
			Mini deportes		I3

			Deporte Especifico	I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE FRENADO	INDIVIDUAL	• El frenado • Al frenar • Control en las curvas • El afilador • Agarrar el botilo de agua	I1- I2-I3
				• Mantener una línea recta • **Táctico** • **Técnico** • **Psicosocial evolutivo**	I1- I2-I3

8. METODOLOGIA

Asignación de tareas: Ya que se asignarán ciertos trabajos para las diferentes clases a las cuales los deportistas deberán responder con los ejercicios y esa será la metodología de trabajo para las clases con las diferentes categorías a trabajar.

Teniendo en cuenta cada categoría se trabajara los movimientos, la técnica, la táctica tanto de manera individual como grupa para ir desarrollando en cada uno de estos grupos los componentes de todo lo que encierra el ciclo montañismo e ir fortaleciendo esta práctica deportiva a medida que se va trabajando y se va ganando tiempo en la misma, se deben consolidar estos equipos a medida que se va mejorando en cada uno de los entrenamientos, se trabajará cada gesto de una manera repetitiva para lograr el dominio total del movimiento, en los momentos que sea pertinente se trabajará todo lo que tiene que ver con fuerza potencia y resistencia para crear ciclistas competitivos no solamente fuertes a nivel técnico sino que también sean potentes cuando se les exija y puedan responder

físicamente a estos requerimientos.
Ejemplo en una semana se trabajará los gestos motores, el equilibrio, de los deportistas, otro día será la técnica, aceleración, frenado y otro día todo lo que tiene que ver con el despliegue físico del deporte, siempre será importante trabajar los conceptos para que los ciclistas no cometan errores a la hora de realizar movimientos, En algunos momentos trabajaremos con subgrupos, donde hagamos parejas para fortalecer más el trabajo individual donde se realizaran pequeñas competencias de carreras o simplemente de manera individual saldrá cada participante y se le medirá el tiempo a cada uno de ellos, en ocasiones se realizara pruebas grupales con sub grupos o el grupo completo, los cuales deberán desplazarse en la bicicleta de un punto a otro.

.

- Algunos días trabajaremos en el coliseo, donde cada uno con su bicicleta realizara movimientos dentro de un espacio reducido o con dificultades para maniobrar la bicicleta.
- En otros momentos haremos salidas, en las cuales realizaremos competencias pueden ser grupales o individuales en lo cual será importante el tiempo de salida y tiempo de llegada.
- También habrá momentos donde solo trabajaremos con obstáculos don los deportistas tengan que dominar completamente la bicicleta levantándola, frenándola, pedaleando rápido, etc.
- Realizaremos juegos integrando las bicicletas como medio de transporte por ejemplo el juego de triqui donde tendremos que desplazarnos hasta determinado punto para llegar al juego y luego devolvernos en la misma bicicleta para que el otro compañero salga, etc.

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 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, Trabajo en 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".

- **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 lo correcto 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 persona que 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 Individual

La evaluación que se le va a hacer al grupo deportivo va a ser

medible por medio de números de 1 a 5, donde uno va a ser

una muy baja calificación y 5 una excelente calificación

Tema	Calificación (1)	Calificación (2)	Calificación (3)	Calificación (4)	Calificación (5)	Totales
Técnico						
Fuerza						
Potencia						
Resistencia						
Velocidad						

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

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN 1

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
CICLISMO	INICIACION 1	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	CAPAZ DE RETENER Y TRASMITIR CONCEPTOS O MOVIMIENTOS
						RITMO	DEBE SER CAPAZ DE ALTERNAR UNA SERIE DE MOVIMIENTOS
						EQUILIBRIO	RECONOCE SU BASE DE SUSTENTACION Y PUNTO DE APOYO
						ORIENTACION	POSEE ACCION DE SUS MOVIMIENTOS EN DISTINTAS DIRECCIONES
						DIFERENCIACION	CAPAZ DE DIFERENCIAR ENTRE DISTINTAS MOVIMIENTOS
						REACCIÓN	ES CAPAZ DE RESPONDER A UN ESTIMULO
						ADAPTACIÓN	PROPONE ADECUACIONES A SU ESPACIO O A SU SER DEPENDIENDO DE LA CIRCUNSTANCIA
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MANTIENE UNA POSTURA CORRECTA Y COORDINACION DE SU TREN INFERIOR
						CORRER	AUMENTO DE LA LOCOMOCION DE SU TREN INFERIOR
						SALTAR	POSEE ESTABILIDAD Y FUERZA EN SU TREN INFERIOR
						ATRAPAR	POSEE UNA CORRDINACION OCULO MANUAL
						RODAR	CAPAZ DE UTILIZAR SU CUERPO COMO MEDIO DE TRASNPORTE EN DIFRESNTES ACCIONES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	RECONOCE EL APOYO DE SU FUERZA CONTRA UN OBJETO INAMOVIBLE
						DINAMICA	CAPAZ DE DESPLAZAR UNA MAXIMA CARGA A TRAVEZ DE UN RECORRIDO COMPLETO
						MAXIMA	CAPAZ DE RECONOCER CUANDO SUS MUSCULOS PRODEUCEN UNA TENSION
						EXPLOSIVA	RECONOCE CUANDO USA TODA SU FUERZA EN PRO DE UNA ACCION
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD LEVE EN LARGOS TIEMPOS
						ANAEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD ALTA EN PERIODOS CORTOS DE TIEMPO
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	RECONOCE DISTANCIAS LARGAS Y CORTAS Y LAS EJECUTA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						REACCION	CAPACIDAD DE ESTAR COCENTRADO ANTE CUALQUIER TIPO DE ESTIMULO PARA LUEGO EJECUTAR EL MOVIMIENTO
						GESTUAL	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS ASILADOS O SEGMENTARIOS A MAXIMA VELOCIDAD
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	CAPAZ DE EFECTUAR MOVIMIENTOS EXTENSOS CAUSANDO UN POCO DE DOLOR
						PASIVA	CAPAZ DE EFECTUAR MOVIMIENTOS EXTENSOS SIN PRODUCIR DOLOR
		TECNICO	DESTREZAS	1	AMORTIGUACION	BAJA	el ciclista sepa controlar la amortiguacion en terrenos de niveles bajos
						MADIA	el ciclista sepa controlar la amortiguacion en terrenos de inclinacion 5%
						ALTA	el ciclista sepa controlar la amortiguacion en terrenos de nivel por encima del 10%
						LLENA	evitar detereorar la suspensión en terrenos sin ningun grado de desnivel
				2	MONTAÑA	NIVELES DE 1%-3%	ligera inclinacion
						NIVELES DE 4%-6%	iniciacion considerable
						NIVELES 7%	inclinacion considerable
				3	CONDUCCION	variacion de vias y circuitos	lograr que la cicla comprenda la importancia de la buena pedaleada para mejorar rendimiento,orientacion
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CARACTERIZACION	RECONOCE LAS DIFERENCIA DEL DEPORTE A LA DE LOS DEMAS
						ORIGEN	TIENE CONCIENCIA E IDENTIFICA LOS ORIGENES DEL DEPORTE
						CONCEPTUALIZACION	RECONOCE LOS CONCEPTOS Y LOS INDIVIDUALIZA
				2	REGLAMENTACION	CONDUCTAS	MANTIENE CONDUCTAS ADECUADAS EN E DEPORTE
						FALTAS	POSEE CLARIDAD CON LOS GRADOS DE FALTA
						SANCIONES	POSEE E IDENTIFICA LAS SANCIONES DE ACUERO A LA FALTA COMETIDA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	ETICA DEPORTIVA	CAPAZ DE PROVEER UN ESPACIO DE COVIVENCIA DEPORTIVA GARANTIZADA
						ACEPTACION GRUPAL	POSEE ESPACIOS AGRADABLES PARA TODOS LOS INTEGRANTES DEL GRUPO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	SE MANIFIESTA ANTE EL DOCENTE Y EL GRUPO DE MANERA COORDIAL
						EQUIDAD	IDENTIFICA SUS CONDICIONES Y AYUDA A MEJORAR LAS CONDICIONES DE LOS DEMAS
						COMPANERISMO	PREVEE AL GRUPO DE LIDERAZGO
						COOPERATIVISMO	PROMUEVE EL TRABAJO EN EQUIPO Y LA PARTICIPACION EN EL GRUPO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	GOZA DE ELEMTNOS DE ASEO PERSONALES
						ALIMENTACIÓN	INGESTA DE LA APORPIADA ALIMENTACION EN SUSHORARIOS CORRESPONDIENTES
						PRESENTACION PERSONAL	POSEE LA UNIFORMIDAD ADECUADA EN LA SESION DE CLASE
						DESCANSO Y SUEÑO	PERMITE AL CUERPO TENER LA SUFICIENTE ENERGIA, DEBIDO A SU BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	REALIZA EJERCICIO DE ACUERDO A SUS POSIBLES CONDICIONES FISICAS Y SU EDAD EN DESARROLLO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SE SUPERA PESE A LA CIRCUNSTANCIA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	TRASIENDE Y PROGRESA DE ACUERDO A SU CONDICION FISICA
						SUPERACION	NOSE FRUSTRA ANTE LA CIRCUNSTANCIA
						ESTIMULO	POSEE UNA MOTIVACION ADICIONAL QUE LO IMPULSA A SUPERARSE
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ATIENDE A LAS OBSERVACIONES DEL DOCENTE
						GESTIONAR	RECONOCE LAS EMCIONES QUE SIENTE DEPENDIENDO DE LA CIRCUNSTANCIA
						PERCIBIR	CAPAZ DE RECONOCER SU ACTITUD FRENTE A LAS EMOCIONES
						EXPRESAR	DEPENDE DE SU ESTADO DE ANIMO Y SU FORMA DE EXPRESION
						COMPRENDER	UTILIZA SU LIDERAZGO PARA INTENTAR TRASMITIRLO A LOS DEMAS
		RECREACION	RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	COOPERATIVOS	SE INTEGRA CON SU GRUPO DE TRABAJO
						SIMBOLOGISMO	PRACTICA NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS GRUPALES
						COMUNICACIÓN	CAPAZ DE SER RESPETUOSO CON SU GRUPO
						PRE DEPORTIVOS	RECONOCE LAS REGLAS DE LOS DISTINTOS JUEGOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	AUTOCTONOS	IDENTIFICA CUALE SON LOS JUEGOS DE SU REGION
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	VISUALES	SE COMUNICA POR MEDIO DE LA ESTETICA
						PLASTICAS	SE MANIFIESTA POR MEDIO DE LA EXPRESION DE PINTURA
						SONORAS	RECONOCE LOS DISTINTOS TIPOS DE SONIDO Y ACTUA ANTE ELLOS

			ACTIVIDAD			LITERARIAS	INTERPRETA LOS DISTINTOS CONTENIDOS LITERARIOS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MOTRICIDA GRUESA	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS CONTODO SU CUERPO O ALGUNAS EXTREMIDADES
						MOTRICIDAD FINA	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS CON PRECISIDN
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERACCION	CAPAZ DE INTERACTUAR ENTRE UNO O MAS INDIVIDUOS
						INTEGRACION	CAPAZ DE INTEGRARSE CON UN GRUPO DIFERENTE AL COMUN DE TRABJO

FECHA DE ENTREGA	**29 DE MARZO DEL 2023**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	**EDWIN YESID LINARES URREGO**
MUNICIPIO	**UBALA**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

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
CICLISMO	INICIACION 2	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realizar los ejercicios teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades y siendo consiente de los movimientos
						RITMO	Desarrollo de estrategias que garanticen los movimientos acordes y con mayor fluides
						EQUILIBRIO	Es consiente del desarrollo de los ejercicios para el trabajo de su cuerpo
						ORIENTACION	Identifica el desarrollo de las actividades realizadas
						DIFERENCIACION	Identifica los ejercicios que se desarrollar en los entrenamientos
						REACCIÓN	Realizar trabajos en los cuales le permitan desarrollar sus destrezas y su reaccion
						ADAPTACIÓN	Ubica su cuerpo de manera armoniosa siendo consciente de los movimientos asignados
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Desarrolla desplazamientos garantizando un movimiento fluido
						CORRER	Utiliza formas básicas de movimiento manteniendo la coordinación y el ritmo en su cuerpo
						SALTAR	ubica su cuerpo de manera armoniosa siendo consciente de los movimientos asignados
						ATRAPAR	trabaja espacio tiempo desarrollando de manera armoniosa los diferentes ejercicios
						RODAR	ejecuta diferentes tipos y patrones de movimientos en las practicas
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	RECONOCE EL APOYO DE SU FUERZA CONTRA UN OBJETO INAMOVIBLE
						DINAMICA	CAPAZ DE DESPLAZAR UNA MAXIMA CARGA A TRAVEZ DE UN RECORRIDO COMPLETO
						MAXIMA	CAPAZ DE RECONOCER CUANDO SUS MUSCULOS PRODEUCEN UNA TENSION
						EXPLOSIVA	RECONOCE CUANDO USA TODA SU FUERZA EN PRO DE UNA ACCION
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ejecuta trabajos de fondo donde se involucre su resistencia
						ANAEROBICO	realiza trabajos de velocidad observando el desplazamiento que realiza en el menor tiempo posible
				3	VELOCIDAD	MAXIMA	logra desarrollar desplazamientos en la mayor velocidad posible
						DESPLAZAMIENTO	realiza diferentes formas de desplazamientos las cuales desarrolla en los entrenamientos
						REACCION	participa del trabajo en equipo permitiendole el desarrollo de las actividades
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	asumede la importancia del trabajo para evitar lesiones
						DINAMICA	identifica la activacion de su cuerpo para una actividad fisica
		TECNICO	DESTREZAS	1	AMORTIGUACION	BAJA	el ciclista sepa controlar la amortiguacion en terrenos de niveles bajos
						MEDIA	el ciclista sepa controlar la amortiguacion en terrenos de inclinacion 5%
						ALTA	el ciclista sepa controlar la amortiguacion en terrenos de nivel por encima del 10%
						LLANA	evitar detereorar la suspensión en terrenos sin ningun grado de desnivel
				2	CONTROL	PARADA	Logra controlar de la cicla con las superficies
						AMORTIGUAMIENTO	Amortigua de la cicla utilizando sus pies
						CIRCUITOS	Reconoce la importancia del circuito y de sus posibilidades para mejorar su gesto tecnico
				3	CONDUCCIN	PARTE INTERNA DEL PIE	Desarrolla el desplazamiento llebando la cicla con su pie
						PARTE EXTERNA DEL PIE	Se desplaza conduciendo la cicla con su pierna
						PLANTA DEL PIE	Realiza desplazamientos en linea lateral trasladando el balon de un lado para el otro
				4	MONTAÑA	niveles de 1%-3%	ligera inclinacion
						niveles de 4%-6%	iniciacion considerable
						niveles 7%	inclinacion considerable
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	JUEGO ANTIGUO	es conciente del origen del futbol de salon
						EDAD MEDIA	identificar como evoluciona el futbol de salon
						JUEGOS OLIMPICOS	conoce la participacion de los eventos que apollan el futbol de salon
						FUTBOL FEMENINO	los deportistas sean consientes que el deporte es tanto para hombres y mujeres
				2	REGLAMENTACION	CAMPO DE JUEGO	identifican las distribuciones del campo y la superficie del campo de futbol de salon
						BALON	identificar el elemento que van a utilizar y su superficie
						JUGADORES Y ARBITROS	identifiquen la cantidad de los jugadores de su equipo, los del equipo contrario y los arbitros
						INICIO Y REANUDACION DEL JUEGO	los deportistas identifican que hay dos tiempos con una duracion de 45 minutos
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	ETICA DEPORTIVA	CAPAZ DE PROVEER UN ESPACIO DE COVIVENCIA DEPORTIVA GARANTIZADA
						ACEPTACION GRUPAL	POSEE ESPACIOS AGRADABLES PARA TODOS LOS INTEGRANTES DEL GRUPO
						CUIDADO DE SU CONTENIDO	MANIFIETA INTEREZ POR SU DISCIPLINA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	desarrolla el respeto con sus compañeros, el profesor y los entrenamientos
						TRABAJO EN EQUIPO	se identifica con el trabajo en equipo para enriquecer su aprendisaje
						RESPONSABILIDAD	es conciente que los entrenamientos se requieren de diciplina
						HUMILDAD	desarrolla trabajo con sus compañeros sin importar las condiciones fisicas y su capacidad en los entrenamientos
						LEALTAD	desarrolla el respeto por su equipo y es puntual en los entrenamientos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	es conciente de la higiene personal tanto corporalmente como de su ropa deportiva
						ALIMENTACIÓN	identifica que la buena alimentacion es importante para el desarrollo de la practica deportiva
						PRESENTACION PERSONAL	utiliza la ropa adecuada para los entrenamientos
						DESCANSO Y SUEÑO	es conciente que su estado fisico depende del buen descanso
						EJERCICIO FISICO	desarrolla actividad fisica que le permita tener un mejor desempeño en los encuentros deportivos
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	demuestra la mejor disposición a la hora de realizar los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	desarrolla trabajos donde su objetivo es la superacion personal a traves del deporte
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	demuestra diciplina para mejorar su atencion en los entrenamientos
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	desarrolla un ambiente de respeto y trabajo en equipo
			IVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CARRERA CON PLATILLOS	ayudan a que los miembros del grupo se puedan comunicar entre sí
						CADENA	ayuda a que los miembros del grupo se pueda comunicar entre si
						MICOS A SUS PALOS	crea espacios de integracion con los demas integrantes
						CIRCUITOS	crea recursos en comun con los demas integrantes

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREAT	2	JUEGOS TRADICIONALES	POLICIAS Y LADRONES	fortalece su liderazgo en las actividades
						CONGELADOS	fortalece la toma de decisiones sin afectar las opiniones de los demás
						CARRETILLA	valora y pone en practica las opiniones de sus compañeros
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	LA LLEVA	fortalece la toma de decisiones sin afectar las opiniones de los demás
						VISUALES	SE COMUNICA POR MEDIO DE LA ESTETICA
						PLASTICAS	SE MANIFIESTA POR MEDIO DE LA EXPRESION DE PINTURA
						SONORAS	RECONOCE LOS DISTINTOS TIPOS DE SONIDO Y ACTUA ANTE ELLOS
						LITERARIAS	INTERPRETA LOS DISTINTOS CONTENIDOS LITERARIOS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVOS	desarrolla con el mayor interés las actividades propuestas
						OBSTACULOS	Valora y acata los beneficios de la actividad física para su salud
						PONCHADOS EN EQUIPOS	desarrolla el trabajo en equipo por medio de las actividades recreativas
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	demuestras responsabilidades en el desarrollo de las actividades y el cuidado del material
						DEPORTIVO	utiliza la practica del deporte como estrategia para compartir con sus compañeros
						RECREATIVO	Comprende la importancia del juego como medio de esparcimiento y trabajo en equipo

FECHA DE ENTREGA	29 DE MARZO 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	EDWIN YESID LINARES URREGO
MUNICIPIO	UBALA

"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
CICLISMO	INICIACION 3	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Acoplar a los niños a travez de juegos colecticvos para una mayor comunicación y asociacion entre ellos.
						RITMO	Desarrollar la capacidad creativa de construcción y composición. Desarrollar la coordinación motriz y gestual.
						EQUILIBRIO	Mantiene posiciones correctas en un determinado espacio ya sea de manera estatica o dinamica.
						ORIENTACION	Maneja diferentes tipos de posiscionesen diferentes acciones
						DIFERENCIACION	Manifiesta una gran exatitud al momento de realizar los movimientos.
						REACCIÓN	Logra recibir y asumir de modo eficas movimiento motrices rapidos respecto a las nesecidades del juego.
						ADAPTACION	Aplica adecuadamente movimientos en acciones espontaneas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	utilisa de manera correcta su postura corporal y de esa misma manera fortalese su salud fisica
						CORRER	coordina sus extremidades a la hora de hacer los desplazamientos
						SALTAR	Aplica fuerza, estabilidad y coordinación para realizarlo.
						ATRAPAR	cordina sus movimientos y secuencias oculo manuales.
						RODAR	mantiene una postura correcta y asume un impulso adecuado.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	Desarrolla su habilidad para responder a estimulos rapidos.
						ESTATICA	Asimila el apoyo de su fuerza ccontra los elementos inmoviles.
						DINAMICA	Ejecuta movimientos que generan tensión por un lapso prolongado de tiempo
						RESISTENCIA	mantiene por un determinado tiempo la capacidad.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Realiza estimulos de intensidad baja y alto volumen en periodos de media duración
						ANAEROBICA	Ejecuta ejercicios de intensidad alta en periodos cortos de tiempo
				3	VELOCIDAD	REACCION	realiza movientos rapidos mejorando asi la capacidad neuro motriz
						DESPLAZAMIENTO	realiza secuencias de movimientos rapidos por un tiempo determinado utilizando en menor tiempo posible
						GESTUAL	Recrea movimientos tecnicos en carreras recreativas
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Realiza elongacion muscular mediante estiramientos simples
						DINAMICA	Utiliza una amplitud de movimiento de la articulacion previo a una actividad fisica
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASES POR PAREJAS	Ejecuta de maniobras de equilibrio
						PASES POR GRUPOS	Efectúa pases con cambios de dirección en dependecia de las indicaciones
						ESPACIO REDUCIDO	Responde rapidamente al frenar la cicla
						SOBREPASANDO OBSTACULOS	Evade obstáculos manteniendo la cicla
				2	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE	Reconoce y vivencia el manejo de ciclismo con las diferentes
						SOBREPASO DE OBSTÁCULOS	Recorre circuitos y distancias cortas utilizando de forma adecuada
				3	REGATE	ZIG-ZAG	Conduce la cicla con cambios de dirección en espacios cortos y reducidos
						ANILLOS O BICICLETA	Mejora el dominio de la cicla practicando las fintas con anillos
						ZIG-ZAG SIN CICLAS	Realiza movimientos cortos y rapidos de lado a lado
						AMAGUES A PEGARLE	Permite nueva formas y mas efectivas de una buena finalizacion.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	Comprende los inicios del deporte que esta practicando y culturisa.
						CARACTERIZACION	Entiende la importancia de su deporte y como se a desarrollado
						PRINCIPALES REFERENTES	Comprende los principios del deporte desde los de su municipio hasta los mundialmente conocidos.
				2	REGLAMENTACION	NORMAS DE JUEGO	Experimenta mediante el juego, normas basicas del ciclismo
						FALTAS	Reconoce las faltas del ciclismo
						OCLA	Comprende la importancia de conocer las dimenciones de la cicla
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	JUEGO LIMPIO	Reconoce la etica deportiva como pilar fundamental del deporte
						ACEPTACION DEPORTIVA	Fomenta espacios de empatia, promoviendo la convivencia deportiva
						CONFIANZA	Incrementan la confianza entre los compañeros y ellos mismos
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Crea un ambiente sano en la ejecución de actividades
						RESPONSABILIDAD	Desarrolla los diferentes estimulos según lo acordado entre deportistas y formador
						COMPROMISO	Entrega su mejor disposición hacia la escuela de formacion y sus demas procesos academicos
						INTEGRIDAD	Conserva un buen desempeño y mantiene una buena comunicación con sus compañeros.
						HUMILDAD	Responde a todos los llamados de atencion de la mejor manera y asi mismo incluye a sus compañeros como eje central del proceso.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el cuidado y respeto por nuestro cuerpo
						ALIMENTACIÓN	Reconoce la alimentación sana como elemento primordial para obtener una optima condición de vida
						PRESENTACION PERSONAL	Realiza las diferentes actividades de froma limpia, aseada y organizada
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconoce el descanso y sueño como reconstituyentes del cuerpo y sus estructuras
						EJERCICIO FISICO	Disfruta de los diferentes estimulos y actividades alternas al proceso
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Manifiesta buena energia en la ejecución de actividades
						ESFUERZO Y SUPERACION	Supera sus dificualtdes psicomotrices de forma progresiva
						APRENDER A ENTRENAR	Asimila cada una de las funciones que le corresponden y ayuda a sus compañeros en las falencias.
						APRENDER A COMPETIR	Desarrolla el espiritu competitivo de manera correcta y asi mismo maneja los tiempos y espacios del partido.
						AUTOCONFIANZA	Confia en su estilo de juego y en sus capacidades.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION Y CONCENTRACION	Atiende y desarrollan los diefrentes estimulos de forma rápida y objetiva
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Participa con disciplina y entusiasmo en el desarrollo de las diferenes temáticas,
						RECONOCER SITUACIONES	Emplea destrazas para la superación de situaciones simples y complejas
						CONTEXTUALIZAR CONCEPTOS	Recrea y aplica conceptos aprendidos, en situaciones reales
						EXPRESAR EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	Manifiesta de forma agradable, sus ideas y acciones favoreciendo su formación
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	YERMIS	Disfruta atraves del juego el trabajo colectivo
						LA LLEVA	Encuentra distintas soluciones a un problema de tal manera que sea cada vez mas eficiente.
						RONDAS	Asume diferentes roles para menejar mas comprencion en el grupo
						EL POLLITO INGLES	Utiliza diferentes recursos para llegar a un objetivo especifico.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TROMPO	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre
						CANICAS	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre
						GOLOSA	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre
						CUCUNUBA	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre
				3	ACTIVIDADES CULTURALES	DANZA	Mejora su interaccion con los compañeros.
						MUSICA	Descubre nuevos campos de comunicación.
						AEROBICOS	Entiende la importancia de algo tan sencillo
						ARTE	Maneja procesos de cracion como canal para crecer como persona.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	GINCANAS	Mejora su interrelación social - motriz a partir de actividades recreativas
						DESAFIOS	Experimenta habilidades en pruebas físicas de competitividad individual y colectiva
						CONCURSOS	Manifiesta goce y disfrute en la participación de actividades recreativas
						RECREACIÓN DE INTEGRACIÓN CIUDADANA	Promueve actividades de fortalecimiento social, poniendo a prueba sus condiciones psicomotoras
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	PENALTI	Evalua sus condiciones deportivas mediante pruebas especificas del deporte
						CIRCUITOS	Mide sus habilidades deportivas mediante preubas de sobre paso de obstáculos con variantes

FECHA DE ENTREGA	29 DE MARZO DEL 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	EDWIN YESID LINARES URREGO
MUNICIPIO	UBALA

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: CICLISMO

MUNICIPIO: UBALA

NOMBRE DEL FORMADOR: EDWIN YESID LINARES UR

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
01:00 PM A 03:00 PM	GRUPO	INICIACION 1	INICIACION 1		INICIACION 1
	SEDE DE TRABAJO	COLICEO SANTA ANA	COLICEO SANTA ANA		COLICEO SANTA ANA
03:00 PM A 05:00 PM	GRUPO	INICIACION 2		INICIACION 2	INICIACION 2
	SEDE DE TRABAO	COLICEO SANTA ANA		COLICEO SANTA ANA	COLICEO SANTA ANA
05:00 PM A 07: 00 PM	GRUPO	INICIACION 3		INICIACION 3	INICIACION 3
	SEDE DE TRABAO	COLICEO SANTA ANA		COLICEO SANTA ANA	COLICEO SANTA ANA

NOMBRE MONITOR _____

ANEX0 # 4 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS POR NIVELES NICIACION 1, INICIACION2 Y INICIACION 3

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">EDWIN YESID LINARES UREGO</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">CICLISMO</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">UBALA</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>COLISEO</td><td>MES:O C T U B R E</td></tr>
<tr><td colspan="3">INICIACION 1</td></tr>
<tr><td colspan="3"> </td></tr>
<tr><td colspan="3"> </td></tr>
</table>

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**EDWIN YESID LINARES UREGO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO**	
MUNICIPIO	**UBALA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO**	**MES:O C T U B R E**
INICIACION 2		

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**EDWIN YESID LINARES UREGO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO**	
MUNICIPIO	**UBALA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO**	**MES: OCTUBRE**
INICIACION 3		

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 ANOS	1	1	1	O	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
7 ANOS	2	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	4
8 ANOS	1	2	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
9 AÑOS	6	2	6	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	8
10 ANOS	7	3	0	6	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	10
11 ANOS	6	0	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
12 ANOS	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
13 ANOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
14 ANOS	2	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
15 ANOS	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
16 ANOS	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
17 ANOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	42														42

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIOS 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)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	T.I	1079034933	YOHEL MATEO ACHURY	7	24/10/2015	MASCULINO	N.A	SANTA ANA 2
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	RC	1079035212	EMILY THALIA URREGO	6	17/01/2017	FEMENINO	N.A	SANTA ANA 1
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	RC	1141133170	SAMUEL DAVID MORERA	7	12/09/2015	MASCULINO	N.A	SANTA ANA 1
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	RC	1074419115	CHRISTIAN AGUILERA	6	11/09/2016	MASCULINO	N.A	EL PORVENIR
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	RC	1079034837	DAVID MATEO OROZCO	8	25/01/2015	MASCULINO	N.A	UBALA CENTRO
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	T.I	1079034850	EMILI SALOME ROMERO	8	12/04/2014	FEMENINO	N.A	UBALA CENTRO
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	T.I	1079034722	VICKI YULIANA MORERA	8	21/08/2014	FEMENINO	N.A	SAN LUIS
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	RC	1079034891	EVELIN SALOME MORERA	7	25/05/2015	FEMENINO	N.A	UBALA CENTRO
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	RC	1079034871	NICOL VALERIA GARZON	7	15/05/2015	FEMENINO	N.A	UBALA CENTRO
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1079034188	MARLON ROSAMIR ROSAS	11	19/11/2011	MASCULINO	N.A	PROFECIONALES
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1150186742	SILVANA PRIETO BEJARANO	10	27/06/2012	FEMENINO	N.A	EL PORVENIR
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1079034185	WILLIAN URREGO	10	21/10/2011	MASCULINO	N.A	UBALA CENTRO
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1072706633	ALHAN CASTILLOS	9	22/07/2013	MASCULINO	N.A	SANTA ANA 1
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACON 2	ANTIGUO	T.I	1079033355	EDWIN FELIPE LINARES	10	21/09/2012	MASCULINO	N.A	SANTA ANA 1
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1079034541	DEREK SANTIAGO BEJARNO	9	2/09/2013	MASCULINO	N.A	SANTA ANA 2
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	NUEVO	T.I	1028621499	ANGEL SEBASTIAN MORERA	10	22/06/2012	MASCULINO	N.A	SAN LUIS
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1079043350	CRISTIAN URREGO	10	16/09/2012	MASCULINO	N.A	UBALA CENTRO
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1079034007	ERICK CARABALLO	12	28/10/2010	MASCULINO	N.A	SANTA MARIA
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1079034252	JOHAN ALEXIS CILIN	10	20/03/2012	MASCULINO	N.A	LA AURORA
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1073700832	DIEGO AGUILERA	10	11/04/2012	MASCULINO	N.A	EL PORVENIR
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1032879063	LEIBER SEBASTIAN BEJARANO	10	7/03/2012	MASCULINO	N.A	SANTA ANA
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1079034178	JUAN CAMILO URREGO	11	13/10/2011	MASCULINO	N.A	UBALA CENTRO
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1079034117	CAMILO MARTINEZ MORERA	11	11/06/2011	MASCULINO	N.A	UBALA CENTRO
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1079033750	MARLON FELIPE PARRA	11	16/09/2010	MASCULINO	N.A	UBALA CENTRO
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1079033738	MIGUEL MENDEZ	12	14/08/2010	MASCULINO	N.A	SAGRADO CORAZON
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1079034017	DEIBY YULIAN ACHURY	11	18/11/2010	MASCULINO	N.A	SANTA ANA 2
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1028498452	STEPHANIS MORALES	10	1/07/2012	FEMENINO	N.A	UBALA CENTRO
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1074417607	DANIEL RODRIGUEZ	11	10/12/2011	MASCULINO	N.A	SANTA MARIA
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1079034429	SEBASTIAN GARZON	9	27/01/2013	MASCULINO	N.A	LA AURORA
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1072703066	DANNA MORERA	10	3/09/2012	FEMENINO	N.A	EL PORVENIR
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1121881470	THOMAS PLAZAS	12	8/09/2009	MASCULINO	N.A	PUERTO
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1079034303	DUBAN VARGAS	10	1/06/2012	MASCULINO	N.A	SAN JOSE
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1016960229	SAMUEL RONCANCIO	9	18/03/2013	MASCULINO	N.A	UBALA CENTRO
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1079034234	DEILY MARIANA PEÑA	9	22/09/2011	FEMENINO	N.A	SANTA ANA
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	NUEVO	T.I	1074418293	ALAN PARRA	9	19/12/2013	MASCULINO	N.A	UBALA CENTRO
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	NUEVO	T.I	1079034730	JUAN SEBASTIAN PEÑA	9	30/08/2014	MASCULINO	N.A	SANTA ANA 2
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 2	NUEVO	T.I	1079034599	EDWIN SANTIAGO MONCADA	9	10/01/2014	MASCULINO	N.A	SANTA ANA 2
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 3	ANTIGUO	T.I	1079032866	EILEN ZHARICK LINARES	16	14/07/2023	FEMENINO	N.A	SANTA ANA
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 3	ANTIGUO	T.I	1079033514	HEYDER CARABALLO	14	9/11/2008	MASCULINO	N.A	SANTA MARIA
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 3	ANTIGUO	T.I	1024504517	VALERIA MORALES	14	24/05/2008	MASCULINO	N.A	UBALA CENTRO
GUAVIO	UBALA	EDWIN YESID LINARES	CICLISMO	INICIACION 3	ANTIGUO	T.I	1112153778	JUAN DAVID CABEZAS	13	14/01/2008	MASCULINO	N.A	UBALA CENTRO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	respeto	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	2/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla a los ciclistas sobre La RESETO, hablar y actuar con sinceridad, es más que no mentir, engañar, robar o hacer trampas. Implica mostrar respeto hacia los demás y tener integridad y conciencia de sí mismo.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva con platillo cada participante tiene un platillo a la Voz de un numero el seleccionado sale a quitarle el platillo a un a un compañero, se lita el espacio - estiramiento dinamico	
	FASE CENTRAL	Sentadillas	EJERCICIO 1	Un ejercicio con una realización muy fácil y uno de los más importantes para cualquier ciclista. El propósito de este ejercicio es que ganar fuerza en los cuádriceps y lograr incrementar la flexibilidad de las piernas, Realiza 3 rondas de 10 repeticiones con 90 segundos de descanso.	
		Plancha estática	EJERCICIO 2	Toma la misma posición como si fuera a hacer una flexión, con los codos doblados a 90 grados y los antebrazos totalmente apoyados en el suelo. Debes mantener tu cuerpo en línea recta, como si fueras una tabla, Realiza un total de 3 rondas con un trabajo de 20 segundos.	

		zizag con bicicleta	EJERCICIO 3	cada ciclista debe superar 10 conos pequeños realizando un zigzag sin tocar ningún cono	
		carrera de velocidad	JUEGO	por pareja se realiza una mini competencia de velocidad montando la bicicleta con una distancia de 50 metros de largo	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto a medida	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
15 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	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	honestidad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	6/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La honestidad, hablar y actuar con sinceridad, es más que no mentir, engañar, robar o hacer trampas. Implica mostrar respeto hacia los demás y tener integridad y conciencia de sí mismo.	

10 MIN.	FA	Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los deportistas realizan un trote suave alrededor de la cancha completando un total de 10 vueltas	
	FASE CENTRAL	Fondos de tríceps	EJERCICIO 1	Debe apoyar las manos en la superficie elevada que haya escogido y agarrar los bordes con las manos. Mantener los brazos totalmente estirados y las piernas ligeramente flexionadas. bajar el cuerpo totalmente vertical hasta que los brazos formen un ángulo de 90º, luego, activa tus tríceps para volver a tener los brazos totalmente flexionados. Realiza un total de 3 rondas,	
		Glute Bridge	EJERCICIO 2	con la espalda totalmente pegada al suelo. Las piernas deben estar a la misma altura que tu cadera, una vez bien colocadas, flexiona las rodillas. Los brazos debes estirarlos totalmente con la palma de la mano hacia el suelo. Una vez tengas esta posición debes levantar tu cadera, Repite este movimiento durante 3 rondas, haciendo un total de 10 elevaciones por ronda.	
M		equilibrio con bicicleta	EJERCICIO 3	cada ciclista debe mantener el equilibrio dentro de un cuadro minimo por 15 segundos	
		carrera de resistencia	JUEGO	el ciclista que dure mas recorriendo el campo con un pedalia constante	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	7/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La responsabilidad es un valor que está en la conciencia de la persona que estudia la Ética sobre la base de la moral.	
	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas realizan un recorrido de 150 metros a maxi ma velocidad realizando este ejercicio 4 veces	
	FASE CENTRAL	Plancha lateral	EJERCICIO 1	Túmbate de lado y apoya el codo y el antebrazo al suelo, el pie también tiene que estar en posición lateral. Con esta posición, eleva la cadera y mantenla en el aire, Realiza 3 o 4 rondas con un total de 10 elevaciones de cadera por cada lado.	
	FASE CENTRAL	Lunge lateral	EJERCICIO 2	Mantén una posición vertical con las piernas ligeramente separadas. Debes dar un gran paso hacia un costado. Cuando el pie de la zancada toqué la superficie debes bajar tu cuerpo, manteniendo la cadera hacía atrás y doblando la rodilla del pie de apoyo, Realiza 4 rondas de 10 o 12 repeticiones por cada pierna. Descansa entre 40 segundos y 1 minuto entre cada ronda.	

		8 con bicicleta	EJERCICIO 3	cada ciclista debe realizar un 8 montando la bicicleta realizando unicamente 3 pedalazos	
		parejas de manurio	JUEGO	un ciclista en bicicleta intentara llevar al compañero que tambien va en bicicleta cogiendo el maurio de la cicla del otro deportista	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

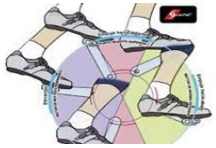
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	9/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	4

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	TEMATICA		

5 . MIN.	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre El compañerismo es el vínculo que se establece a partir de las relaciones afectivas entre personas	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	cada deportista realiza saltos con ambas piernas al mismo tiempo durante 20 segundos y realiza este jercicio 5 veces	
	FASE CENTRAL	Levantamiento de pantorrillas	EJERCICIO 1	El ejercicio más sencillo y efectivo consiste en apoyarte levemente sobre una pared manteniéndose recto y paralelo a esta y levantar lentamente los talones, quedándose de puntillas, Comienza haciendo series de 10 repeticiones y ve variando el ejercicio con el paso de los días.	
		Lunge lateral	EJERCICIO 2	Mantén una posición vertical con las piernas ligeramente separadas. Debes dar un gran paso hacia un costado. Cuando el pie de la zancada toqué la superficie debes bajar tu cuerpo, manteniendo la cadera hacía atrás y doblando la rodilla del pie de apoyo, Realiza 4 rondas de 10 o 12 repeticiones por cada pierna. Descansa entre 40 segundos y 1 minuto entre cada ronda.	
15		pedaleo con un solo pie	EJERCICIO 3	todos los ciclistas deben realizar un pedaleo continue con un solo pie durante 3 minutos y despues cambian de pie	
		El rey del cañón hunde barcos	JUEGO	Los niños circulan en bicicleta alrededor de un compañero como si fueran barcos, a la distancia que los niños gusten, pero deben ir en la misma dirección. El compañero lanza pelotas a los demas. Cuando da con un comcompañeroañero, el niño salta de la bicicleta y da una vuelta al campo. Luego vuelve a su bicicleta y el barco navega de nuevo	

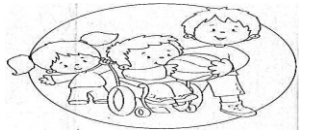
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de 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:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	solidaridad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La solidaridad es un valor que se caracteriza por la colaboración mutua entre los individuos.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas realizan esquipen durante 2 minutos	

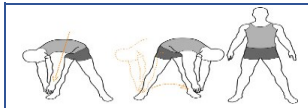
	FASE CENTRAL	Flexiones	EJERCICIO 1	Con las flexiones fortaleceremos todo el tren superior: abdomen, pecho, parte superior de la espalda, hombros y brazos. Es un ejercicio de alta intensidad y requiere de una buena técnica para aprovechar sus beneficios. Comienza haciendo series de 8 ó 10 repeticiones, con 20-30 segundos de descanso entre ellas.	
		Saltos sobre cajón	EJERCICIO 2	Tal y como su nombre indica, se trata de realizar una serie saltos sobre un cajón o sobre una superficie más elevada, como por ejemplo un banco. De pie y con las piernas en paralelo, doblamos las rodillas para darnos impulso y saltar hacia arriba del cajón o banco, dónde caeremos con los dos pies. Realiza 4 rondas de 10 . Descansa de 1 minuto entre cada ronda.	
		recoge conos	EJERCICIO 3	todos los ciclistas recogen la mayoria de conos y pelotas que puedan durante 10 minutos	
		Carrera de lentos	JUEGO	Los ciclistas se colocan en un extremo de la pista y un com pañero, a modo de juez o árbitro, en el extremo contrario. A una señal de este último, los ciclistas deben dirigirse hacia él, lo más lentamente posible, manteniendo el equilibrio sobre la bicileta y con los pies en los pedales.	
1 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	amistad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	14/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA**	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La amistad es una relación afectiva entre dos o más personas. Se trata de una de las relaciones interpersonales más comunes que la mayoría de las personas tienen en la vida.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas saltan elevando las rodillas a la altura de la cintura esto se realiza durante 30 segundos y realizan una serie de 5 veces	
	FASE CENTRAL	Subir y bajar escaleras	EJERCICIO 1	Desde subir los escalones de uno en uno, de dos en dos, haciendo pequeños saltos, de forma lateral, con una pierna y después con la otra… y una infinidad de posibilidades. Nos permite ganar resistencia, a la vez que tonificar nuestros músculos como gemelos o cuádriceps.	
		Arremetidas o zancadas	EJERCICIO 2	Para hacerlo, tenemos que dar un paso, doblando la rodilla delantera hasta que quede en 90 grados. En cambio, la rodilla posterior tiene que quedar tocando el suelo, En este sentido, es importante mantener el tronco recto, los hombros hacia atrás y la cabeza mirando hacia adelante. Podemos incrementar la dificultad del ejercicio añadiendo peso en los brazos,.	
		La estatua	EJERCICIO 3	libremente por ésta. A una señal o pitido del primero, todos deben adoptar una postura de inmovilidad total sobre la bicicleta, sin apoyar los pies en el suelo. Pasados de 3 a 5 segundos	

		Coger el pañuelo	JUEGO	Los ciclistas se sitúan en un extremo de la pista y el juez, en el otro extremo, sujetando en su mano y con el brazo extendido, un pañuelo (tendrá que tener tantos pañuelos como jugadores). Los niños tienen que pedalear hasta el juez y coger con una mano el pañuelo que éste sujeta en la mano, sin perder el equilibrio en la bicicleta.	
1 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

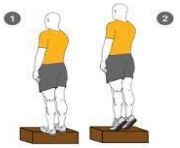
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	bondad	FORMADOR	YESID LIANRES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	16/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	7

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	TEMATICA		
	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La bondad es una de las cualidades humanas que mejor reflejan la esencia humana, pues la persona bondadosa es consustancialmente buena, benigna y benévola, y a veces se la relaciona con la amabilidad.

FASE INICIAL

	F	Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas realizan salton continuos avanzando con un solo pie	
	FASE CENTRAL	Puente de glúteo	EJERCICIO 1	Nos estiramos boca arriba con la espalda y los brazos pegados al suelo. Doblamos las rodillas de forma que los gemelos queden perpendiculares al suelo y los talones los alineamos con las caderas. Una vez en esta posición, elevamos de forma suave y controlada las caderas. Debemos lograr una línea recta desde las rodillas hasta los hombros, haciendo fuerza con los músculos de las piernas y glúteos. Aguantamos en esta posición durante 1-2 segundos.	
		Subida de puntillas	EJERCICIO 2	La posición inicial es de pie y en posición bien erguida. Coloca los brazos por delante del pecho y comienza a subir sobre los dedos de los pies, poniéndote de puntillas, para volver luego volver a cargar el peso sobre los talones y subir ligeramente las puntas. Las repeticiones deben ser rápidas.	
		El espejo	EJERCICIO 3	Dos ciclistas se colocan uno al lado del otro, separados entre sí. Durante el juego tendrán que circular en paralelo. El que se la “ligue”, tendrá que hacer gestos, guiños, muecas… y el otro tendrá que imitarlarlas, como si se tratara de un espejo.	
		El teléfono	JUEGO	A una señal del juez o árbitro, el primero tiene que decirle algo al segundo y éste debe pasar el mensaje al siguiente, como en el clásico juego del teléfono. Cuando el recado llegue al final de la fila, se para el juego y se comprueba si coincide el mensaje inicial con el que ha recibido el último niño.	
	FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento

	FASE		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:

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	confianza	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre la confianza es la creencia, esperanza y fe persistente que alguien tiene, referente a otra persona, entidad o grupo en que será idóneo para actuar de forma apropiada en una situación o circunstancia determinada.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas recorren una distancia de 100 metros a maxima velocidad ida y vuelta continua durante 1 minutois	
		Salto a la cuerda	EJERCICIO 1	Un ejercicio muy completo que podemos comenzar con saltos suaves y períodos cortos para ir incrementando la velocidad y períodos más largos. Con la práctica iremos ganando en resistencia y velocidad, aconsejándose hacer unos 5 o 10 minutos de cuerda para iniciar la serie de ejercicios.	

	FASE CENTRAL	Abdominales	EJERCICIO 2	El fortalecimiento de los abdominales es ideal para desarrollar velocidad y resistencia en carrera o cualquier otro deporte. Dentro de los ejercicios idóneos para trabajar esta zona, además de los de la pelvis y los de la espalda.	
		El torneo	EJERCICIO 3	hará las veces de caballo y, por ejemplo, un sencillo palo será la lanza. Al otro extremo de la pista el juez o árbitro sostendrá una cinta a la que habrá atado una anilla o argolla. El lance o juego consistirá en que, uno a uno, los ciclistas intentarán introducir el palo en la anilla para llevársela.	
30 MIN.		Persigue a tu guía	JUEGO	Los niños deben seguir al compañero que va a pie y con el cual hace equipo.los que van a pie van a mantener la distancia unos de otros y sus recorridos serán fáciles. Después, para incrementar el nivel de dificultad comenzarán a realizar recorridos de diferentes formas, pueden ser curvas grandes, líneas rectas o quebradas,	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	tolerancia	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	21/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre la Tolerancia se refiere a la capacidad de permitir y aceptar las ideas, preferencias, formas de pensamiento o comportamientos de las demás personas	
	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas recorren el alrededor del campo deportivo con una velocidad moredara y constatante durante 7 minutios	
15	FASE CENTRAL	Carrera en zig - zag	EJERCICIO 1	Hay distintos tipos de carrera, desde la de relevos a esta de zig-zag, que nos ayudarán a desarrollar agilidad, reflejos y velocidad. Este ejercicio requiere colocar una serie de obstáculos y crear un recorrido. El objetivo es hacer la carrera por esta pista son derribar ninguno de los obstáculos e ir incrementando la velocidad en cada intento.	
	FASE CENTRAL	Acelerar y mantener	EJERCICIO 2	El ejercicio comienza con un trote sostenido (entrada en calor) durante 10 minutos. Una vez que entramos en ritmo, incrementamos la velocidad durante algunos metros. Después volvemos a reducirla. Por último, caminamos durante 1 minuto para recuperarnos y se repite el ejercicio. El desafío es mejorar los tiempos de velocidad y resistencia a medida que nos vamos sintiendo mejor.	
15	FASE CENTRAL	Resistencia muscular	EJERCICIO 3	Ejercicio que ha de realizarse con una velocidad media sin pasarse. Pedalea con fuerza durante 40 segundos, relaja y recupera en un tiempo de 20 segundos. Se ha de repetir este ejercicio unas 10 veces. Se recomienda realizar 4 series de este ejercicio descansando 5 minutos entre ellas	
	FASE CENTRAL	buen amigo	JUEGO	Los niños saludan con una mano y con la otra (incidir en derecha e izquierda para tener afianzada la lateralidad en infantiles). Tirar besos puede ser una manera divertida de seguir.	

15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

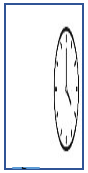
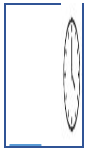
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	Integridad	FORMADOR	EDWIN YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	23/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre la integridad es la capacidad de hacer lo correcto en todas las situaciones. Es la puesta en práctica de la honestidad de forma consistente. Por esta razón, una persona puede ser honesta en un momento específico, pero no significa que sea íntegra.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas recorren el alrededor del campo deportivo saltando con una cuerda durante 5 minutos	

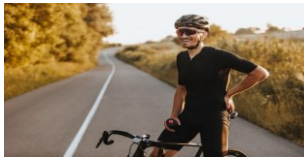
	FASE CENTRAL	Carrera con peso	EJERCICIO 1	La idea es agregar peso al cuerpo para que la carrera sea más intensa. Eso nos obligará a realizar un esfuerzo mucho mayor. Hay diferentes opciones. Podemos utilizar una cuerda y agregar peso sobre la cintura, para arrastrarlo; otra posibilidad es cargar una barra con discos sobre los hombrosb, En caso de no tener material o equipamiento, se puede recurrir a la ayuda de una persona que nos tome desde atrás por la cintura y ponga en dificultad nuestro avance.	
		Saltos de rana	EJERCICIO 2	Los saltos de rana se realizan en posición de cuclillas, con las piernas separadas algo más que a la altura de los hombros, las manos apoyadas en el suelo y el torso recto. Hay que saltar hacia adelante y hacia arriba en reiteradas ocasiones.	
		Mejorar eficiencia	EJERCICIO 3	Pedalea tan fuerte como puedas durante 10 segundos en carrera, puedes pasar de 90 a 110 rpm con esfuerzo, aguanta fácilmente durante 20 segundos, El ejercicio es muy efectivo en repeticiones de 10 a 15 minutos con un descanso de 5 minutos para luego volver a repetir.	
		tocar al enemigo	JUEGO	el entrenador al dar el inicio indica donde deben Tocar al otro ciclista ya sea la cabeza, el hombro (derecho e izquierdo), la espalda, la rodilla, el pie.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	Libertad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La libertad implica actuar según nuestra voluntad. Pero ejercer ese valor requiere respetar la voluntad de otros, así como las normas que rigen el orden de la sociedad	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas trotan en el mismo lugar durante 6 minutos	
	FASE CENTRAL	Repeticiones en cuestas	EJERCICIO 1	Las repeticiones en cuestas son series de velocidad, en tramos cortos, pero con la particularidad de que se realizan en un trayecto inclinado o en pendiente. Por supuesto, la idea es esforzarse en hacer la subida, al máximo de la capacidad	
		Relevos	EJERCICIO 2	Es una actividad muy sencilla. Se hace tal como has observado en las competencias de relevo en las olimpiadas o los mundiales de atletismo.	

	FASE	sube la montaña	EJERCICIO 3	Deberás escoger una subida ligeramente moderada, levantare del sillín y pedalear lo más fuerte posible durante 30 segundos. Después de un leve descanso, se ha de repetir el mismo ejercicio pero sentado en el sillín. Alterna entre las dos opciones durante 6 subidas. Recupera y descansa 10 minutos.	
		congelados	JUEGO	el entrenador al dar el inicio indica donde deben Tocar al otro ciclista ya sea la cabeza, el hombro (derecho e izquierdo), la espalda, la rodilla, el pie.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	respeto	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	28/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla a los ciclistas sobre La RESETO, hablar y actuar con sinceridad, es más que no mentir, engañar, robar o hacer trampas. Implica mostrar respeto hacia los demás y tener integridad y conciencia de sí mismo.	

		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva con platillo cada participante tiene un platillo a la Voz de un numero el seleccionado sale a quitarle el platillo a un a un compañero, se lita el espacio - estiramiento dinamico	
	FASE CENTRAL	Sentadillas	EJERCICIO 1	Un ejercicio con una realización muy fácil y uno de los más importantes para cualquier ciclista. El propósito de este ejercicio es que ganar fuerza en los cuádriceps y lograr incrementar la flexibilidad de las piernas, Realiza 3 rondas de 10 repeticiones con 90 segundos de descanso.	
		Plancha estática	EJERCICIO 2	Toma la misma posición como si fuera a hacer una flexión, con los codos doblados a 90 grados y los antebrazos totalmente apoyados en el suelo. Debes mantener tu cuerpo en línea recta, como si fueras una tabla, Realiza un total de 3 rondas con un trabajo de 20 segundos.	
		zizag con bicicleta	EJERCICIO 3	cada ciclista debe superar 10 conos pequeños realizando un zigzag sin tocar ningún cono	
		carrera de velocidad	JUEGO	por pareja se realiza una mini competencia de velocidad montando la bicicleta con una distancia de 50 metros de largo	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
15 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	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

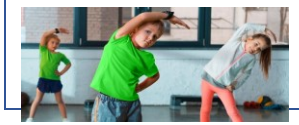
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	honestidad	FORMADOR	YESID LINARES

MUNICIPIO	UBALA	FECHA	30/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA**	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La honestidad, hablar y actuar con sinceridad, es más que no mentir, engañar, robar o hacer trampas. Implica mostrar respeto hacia los demás y tener integridad y conciencia de sí mismo.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los deportistas realizan un trote suave alrededor de la cancha completando un total de 10 vueltas	
	FASE CENTRAL	Fondos de tríceps	EJERCICIO 1	Debe apoyar las manos en la superficie elevada que haya escogido y agarrar los bordes con las manos. Mantener los brazos totalmente estirados y las piernas ligeramente flexionadas. bajar el cuerpo totalmente vertical hasta que los brazos formen un ángulo de 90º, luego, activa tus tríceps para volver a tener los brazos totalmente flexionados. Realiza un total de 3 rondas, repitiendo este ejercicio entre 10 y 12 veces. Entre	
		Glute Bridge	EJERCICIO 2	con la espalda totalmente pegada al suelo. Las piernas deben estar a la misma altura que tu cadera, una vez bien colocadas, flexiona las rodillas. Los brazos debes estirarlos totalmente con la palma de la mano hacia el suelo. Una vez tengas esta posición debes levantar tu cadera, Repite este movimiento durante 3 rondas, haciendo un total de 10 elevaciones por ronda.	
M		equilibrio con bicicleta	EJERCICIO 3	cada ciclista debe mantener el equilibrio dentro de un cuadro minimo por 15 segundos	
		carrera de resistencia	JUEGO	el ciclista que dure mas recorriendo el campo con un pedalia constante	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	respeto	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	2/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	1

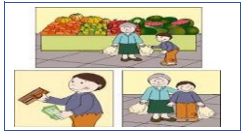
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La RESETO, hablar y actuar con sinceridad, es más que no mentir, engañar, robar o hacer trampas. Implica mostrar respeto hacia los demás y tener integridad y conciencia de sí mismo.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva con platillo cada participante tiene un platillo a la Voz de un numero el seleccionado sale a quitarle el platillo a un a un compañero, se lita el espacio - estiramiento dinamico	
	FASE CENTRAL	Sentadillas	EJERCICIO 1	Un ejercicio con una realización muy fácil y uno de los más importantes para cualquier ciclista. El propósito de este ejercicio es que ganar fuerza en los cuádriceps y lograr incrementar la flexibilidad de las piernas, Realiza 3 rondas de 10 repeticiones con 90 segundos de descanso.	
		Plancha estática	EJERCICIO 2	Toma la misma posición como si fuera a hacer una flexión, con los codos doblados a 90 grados y los antebrazos totalmente apoyados en el suelo. Debes mantener tu cuerpo en línea recta, como si fueras una tabla, Realiza un total de 3 rondas con un trabajo de 20 segundos.	
		zizag con bicicleta	EJERCICIO 3	cada ciclista debe superar 10 conos pequeños realizando un zigzag sin tocar ningún cono	
		carrera de velocidad	JUEGO	por pareja se realiza una mini competencia de velocidad montando la bicicleta con una distancia de 50 metros de largo	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
15 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:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	honestidad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	6/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La honestidad, hablar y actuar con sinceridad, es más que no mentir, engañar, robar o hacer trampas. Implica mostrar respeto hacia los demás y tener integridad y conciencia de sí mismo.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los deportistas realizan un trote suave alrededor de la cancha completando un total de 10 vueltas	
	FASE CENTRAL	Fondos de tríceps	EJERCICIO 1	Debe apoyar las manos en la superficie elevada que haya escogido y agarrar los bordes con las manos. Mantener los brazos totalmente estirados y las piernas ligeramente flexionadas. bajar el cuerpo totalmente vertical hasta que los brazos formen un ángulo de 90º, luego, activa tus tríceps para volver a tener los brazos totalmente flexionados. Realiza un total de 3 rondas, repitiendo este ejercicio entre 10 y 12 veces. Entre cada ronda haz 1 minuto de descanso para recuperar y oxigenar los músculos.	
		Glute Bridge	EJERCICIO 2	con la espalda totalmente pegada al suelo. Las piernas deben estar a la misma altura que tu cadera, una vez bien colocadas, flexiona las rodillas. Los brazos debes estirarlos totalmente con la palma de la mano hacia el suelo. Una vez tengas esta posición debes levantar tu cadera, Repite este movimiento durante 3 rondas, haciendo un total de 10 elevaciones por ronda.	
		equilibrio con bicicleta	EJERCICIO 3	cada ciclista debe mantener el equilibrio dentro de un cuadro minimo por 15 segundos	
		carrera de resistencia	JUEGO	el ciclista que dure mas recorriendo el campo con un pedalia constante	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento

15 MIN.	FASE		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:

FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	8/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La responsabilidad es un valor que está en la conciencia de la persona que estudia la Ética sobre la base de la moral.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas realizan un recorrido de 150 metros a maxi ma velocidad realizando este ejercicio 4 veces	
	FASE CENTRAL	Plancha lateral	EJERCICIO 1	Túmbate de lado y apoya el codo y el antebrazo al suelo, el pie también tiene que estar en posición lateral. Con esta posición, eleva la cadera y mantenla en el aire, Realiza 3 o 4 rondas con un total de 10 elevaciones de cadera por cada lado.	
		Lunge lateral	EJERCICIO 2	Mantén una posición vertical con las piernas ligeramente separadas. Debes dar un gran paso hacia un costado. Cuando el pie de la zancada toqué la superficie debes bajar tu cuerpo, manteniendo la cadera hacía atrás y doblando la rodilla del pie de apoyo, Realiza 4 rondas de 10 o 12 repeticiones por cada pierna. Descansa entre 40 segundos y 1 minuto entre cada ronda.	
		8 con bicicleta	EJERCICIO 3	cada ciclista debe realizar un 8 montando la bicicleta realizando unicamente 3 pedalazos	
		parejas de manurio	JUEGO	un ciclista en bicicleta intentara llevar al compañero que tambien va en bicicleta cogiendo el maurio de la cicla del otro deportista	

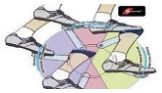
1 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto a medida que se va realizando los	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	9/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 . MIN.	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre El compañerismo es el vínculo que se establece a partir de las relaciones afectivas entre personas
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	cada deportista realiza saltos con ambas piernas al mismo tiempo durante 20 segundos y realiza este jercicio 5 veces
	FASE CENTRAL	Levantamiento de pantorrillas	EJERCICIO 1	El ejercicio más sencillo y efectivo consiste en apoyarte levemente sobre una pared manteniéndose recto y paralelo a esta y levantar lentamente los talones, quedándose de puntillas, Comienza haciendo series de 10 repeticiones y ve variando el ejercicio con el paso de los días.
		Lunge lateral	EJERCICIO 2	Mantén una posición vertical con las piernas ligeramente separadas. Debes dar un gran paso hacia un costado. Cuando el pie de la zancada toqué la superficie debes bajar tu cuerpo, manteniendo la cadera hacía atrás y doblando la rodilla del pie de apoyo, Realiza 4 rondas de 10 o 12 repeticiones por cada pierna. Descansa entre 40 segundos y 1 minuto entre cada ronda.
		pedaleo con un solo pie	EJERCICIO 3	todos los ciclistas deben realizar un pedaleo continue con un solo pie durante 3 minutos y despues cambian de pie 

		El rey del cañón hunde barcos	JUEGO	Los niños circulan en bicicleta alrededor de un compañero como si fueran barcos, a la distancia que los niños gusten, pero deben ir en la misma dirección. El compañero lanza pelotas a los demas. Cuando da con un comcompañeroañero, el niño salta de la bicicleta y da una vuelta al campo. Luego vuelve a su bicicleta y el barco navega de nuevo	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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

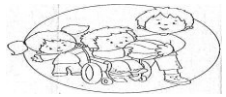
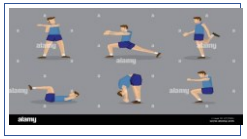
OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

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

INDEPORTES

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	solidaridad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La solidaridad es un valor que se caracteriza por la colaboración mutua entre los individuos. 
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas realizan esquipen durante 2 minutos 
		Flexiones	EJERCICIO 1	Con las flexiones fortaleceremos todo el tren superior: abdomen, pecho, parte superior de la espalda, hombros y brazos. Es un ejercicio de alta intensidad y requiere de una buena técnica para aprovechar sus beneficios. Comienza haciendo series de 8 ó 10 repeticiones, con 20-30 segundos de descanso entre ellas.

	FASE CENTRAL	Saltos sobre cajón	EJERCICIO 2	Tal y como su nombre indica, se trata de realizar una serie saltos sobre un cajón o sobre una superficie más elevada, como por ejemplo un banco. De pie y con las piernas en paralelo, doblamos las rodillas para darnos impulso y saltar hacia arriba del cajón o banco, dónde caeremos con los dos pies. Realiza 4 rondas de 10 . Descansa de 1 minuto entre cada ronda.	
		recoge conos	EJERCICIO 3	todos los ciclistas recogen la mayoria de conos y pelotas que puedan durante 10 minutos	
		Carrera de lentos	JUEGO	Los ciclistas se colocan en un extremo de la pista y un com pañero, a modo de juez o árbitro, en el extremo contrario. A una señal de este último, los ciclistas deben dirigirse hacia él, lo más lentamente posible, manteniendo el equilibrio sobre la bicileta y con los pies en los pedales.	
1	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto a medida que se va realizando los	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	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	amistad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	15/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La amistad es una relación afectiva entre dos o más personas. Se trata de una de las relaciones interpersonales más comunes que la mayoría de las personas tienen en la vida.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas saltan elevando las rodillas a la altura de la cintura esto se realiza durante 30 segundos y realizan una serie de 5 veces	
		Subir y bajar escaleras	EJERCICIO 1	Desde subir los escalones de uno en uno, de dos en dos, haciendo pequeños saltos, de forma lateral, con una pierna y después con la otra… y una infinidad de posibilidades. Nos permite ganar resistencia, a la vez que tonificar nuestros músculos como gemelos o cuádriceps.	

	FASE CENTRAL	Arremetidas o zancadas	EJERCICIO 2	Para hacerlo, tenemos que dar un paso, doblando la rodilla delantera hasta que quede en 90 grados. En cambio, la rodilla posterior tiene que quedar tocando el suelo, En este sentido, es importante mantener el tronco recto, los hombros hacia atrás y la cabeza mirando hacia adelante. Podemos incrementar la dificultad del ejercicio añadiendo peso en los brazos,.	
		La estatua	EJERCICIO 3	libremente por ésta. A una señal o pitido del primero, todos deben adoptar una postura de inmovilidad total sobre la bicicleta, sin apoyar los pies en el suelo. Pasados de 3 a 5 segundos	
		Coger el pañuelo	JUEGO	Los ciclistas se sitúan en un extremo de la pista y el juez, en el otro extremo, sujetando en su mano y con el brazo extendido, un pañuelo (tendrá que tener tantos pañuelos como jugadores). Los niños tienen que pedalear hasta el juez y coger con una mano el pañuelo que éste sujeta en la mano, sin perder el equilibrio en la bicicleta.	
1 MI	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto a medida que se va realizando los	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	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

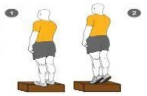
OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	bondad	FORMADOR	YESID LIANRES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	16/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA**		
		charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La bondad es una de las cualidades humanas que mejor reflejan la esencia humana, pues la persona bondadosa es consustancialmente buena, benigna y benévola, y a veces se la relaciona con la amabilidad.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas realizan salton continuos avanzando con un solo pie

	FASE CENTRAL	Puente de glúteo	EJERCICIO 1	Nos estiramos boca arriba con la espalda y los brazos pegados al suelo. Doblamos las rodillas de forma que los gemelos queden perpendiculares al suelo y los talones los alineamos con las caderas. Una vez en esta posición, elevamos de forma suave y controlada las caderas. Debemos lograr una línea recta desde las rodillas hasta los hombros, haciendo fuerza con los músculos de las piernas y glúteos. Aguantamos en esta posición durante 1-2 segundos.	
		Subida de puntillas	EJERCICIO 2	La posición inicial es de pie y en posición bien erguida. Coloca los brazos por delante del pecho y comienza a subir sobre los dedos de los pies, poniéndote de puntillas, para volver luego volver a cargar el peso sobre los talones y subir ligeramente las puntas. Las repeticiones deben ser rápidas.	
		El espejo	EJERCICIO 3	Dos ciclistas se colocan uno al lado del otro, separados entre sí. Durante el juego tendrán que circular en paralelo. El que se la "ligue", tendrá que hacer gestos, guiños, muecas… y el otro tendrá que imitarlarlas, como si se tratara de un espejo.	
		El teléfono	JUEGO	A una señal del juez o árbitro, el primero tiene que decirle algo al segundo y éste debe pasar el mensaje al siguiente, como en el clásico juego del teléfono. Cuando el recado llegue al final de la fila, se para el juego y se comprueba si coincide el mensaje inicial con el que ha recibido el último niño.	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto a medida que se va realizando los	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	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

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

INDEPORTES

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	confianza	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre la confianza es la creencia, esperanza y fe persistente que alguien tiene, referente a otra persona, entidad o grupo en que será idóneo para actuar de forma apropiada en una situación o circunstancia determinada.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas recorren una distancia de 100 metros a maxima velocidad ida y vuelta continua durante 1 minutois	

	FASE CENTRAL	Salto a la cuerda	EJERCICIO 1	Un ejercicio muy completo que podemos comenzar con saltos suaves y períodos cortos para ir incrementando la velocidad y períodos más largos. Con la práctica iremos ganando en resistencia y velocidad, aconsejándose hacer unos 5 o 10 minutos de cuerda para iniciar la serie de ejercicios.	
		Abdominales	EJERCICIO 2	El fortalecimiento de los abdominales es ideal para desarrollar velocidad y resistencia en carrera o cualquier otro deporte. Dentro de los ejercicios idóneos para trabajar esta zona, además de los de la pelvis y los de la espalda.	
		El torneo	EJERCICIO 3	hará las veces de caballo y, por ejemplo, un sencillo palo será la lanza. Al otro extremo de la pista el juez o árbitro sostendrá una cinta a la que habrá atado una anilla o argolla. El lance o juego consistirá en que, uno a uno, los ciclistas intentarán introducir el palo en la anilla para llevársela.	
30 MIN.		Persigue a tu guía	JUEGO	Los niños deben seguir al compañero que va a pie y con el cual hace equipo.los que van a pie van a mantener la distancia unos de otros y sus recorridos serán fáciles. Después, para incrementar el nivel de dificultad comenzarán a realizar recorridos de diferentes formas, pueden ser curvas grandes, líneas rectas o quebradas,	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

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

INDEPORTES

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	tolerancia	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	21/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre la Tolerancia se refiere a la capacidad de permitir y aceptar las ideas, preferencias, formas de pensamiento o comportamientos de las demás personas

	FA	Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas recorren el alrededor del campo deportivo con una velocidad moredara y constatante durante 7 minutios	
15 MI	FASE CENTRAL	Carrera en zig - zag	EJERCICIO 1	Hay distintos tipos de carrera, desde la de relevos a esta de zig-zag, que nos ayudarán a desarrollar agilidad, reflejos y velocidad. Este ejercicio requiere colocar una serie de obstáculos y crear un recorrido. El objetivo es hacer la carrera por esta pista son derribar ninguno de los obstáculos e ir incrementando la velocidad en cada intento.	
		Acelerar y mantener	EJERCICIO 2	El ejercicio comienza con un trote sostenido (entrada en calor) durante 10 minutos. Una vez que entramos en ritmo, incrementamos la velocidad durante algunos metros. Después volvemos a reducirla. Por último, caminamos durante 1 minuto para recuperarnos y se repite el ejercicio. El desafío es mejorar los tiempos de velocidad y resistencia a medida que nos vamos sintiendo mejor.	
15		Resistencia muscular	EJERCICIO 3	Ejercicio que ha de realizarse con una velocidad media sin pasarse. Pedalea con fuerza durante 40 segundos, relaja y recupera en un tiempo de 20 segundos. Se ha de repetir este ejercicio unas 10 veces. Se recomienda realizar 4 series de este ejercicio descansando 5 minutos entre ellas	
		buen amigo	JUEGO	Los niños saludan con una mano y con la otra (incidir en derecha e izquierda para tener afianzada la lateralidad en infantiles). Tirar besos puede ser una manera divertida de seguir.	
15 MI	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto a medida que se va realizando los	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	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	Integridad	FORMADOR	EDWIN YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	23/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	10

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	TEMATICA		

	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre la integridad es la capacidad de hacer lo correcto en todas las situaciones. Es la puesta en práctica de la honestidad de forma consistente. Por esta razón, una persona puede ser honesta en un momento específico, pero no significa que sea íntegra.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas recorren el alrededor del campo deportivo saltando con una cuerda durante 5 minutos	
	FASE CENTRAL	Carrera con peso	EJERCICIO 1	La idea es agregar peso al cuerpo para que la carrera sea más intensa. Eso nos obligará a realizar un esfuerzo mucho mayor. Hay diferentes opciones. Podemos utilizar una cuerda y agregar peso sobre la cintura, para arrastrarlo; otra posibilidad es cargar una barra con discos sobre los hombrosb, En caso de no tener material o equipamiento, se puede recurrir a la ayuda de una persona que nos tome desde atrás por la cintura y ponga en dificultad nuestro avance.	
		Saltos de rana	EJERCICIO 2	Los saltos de rana se realizan en posición de cuclillas, con las piernas separadas algo más que a la altura de los hombros, las manos apoyadas en el suelo y el torso recto. Hay que saltar hacia adelante y hacia arriba en reiteradas ocasiones.	
		Mejorar eficiencia	EJERCICIO 3	Pedalea tan fuerte como puedas durante 10 segundos en carrera, puedes pasar de 90 a 110 rpm con esfuerzo, aguanta fácilmente durante 20 segundos, El ejercicio es muy efectivo en repeticiones de 10 a 15 minutos con un descanso de 5 minutos para luego volver a repetir.	
		tocar al enemigo	JUEGO	el entrenador al dar el inicio indica donde deben Tocar al otro ciclista ya sea la cabeza, el hombro (derecho e izquierdo), la espalda, la rodilla, el pie.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

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

INDEPORTES

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	Libertad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	11
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	

	FASE INICIAL	**TEMATICA**	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La libertad implica actuar según nuestra voluntad. Pero ejercer ese valor requiere respetar la voluntad de otros, así como las normas que rigen el orden de la sociedad	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas trotan en el mismo lugar durante 6 minutos	
	FASE CENTRAL	Repeticiones en cuestas	EJERCICIO 1	Las repeticiones en cuestas son series de velocidad, en tramos cortos, pero con la particularidad de que se realizan en un trayecto inclinado o en pendiente. Por supuesto, la idea es esforzarse en hacer la subida, al máximo de la capacidad	
		Relevos	EJERCICIO 2	Es una actividad muy sencilla. Se hace tal como has observado en las competencias de relevo en las olimpiadas o los mundiales de atletismo.	
		sube la montaña	EJERCICIO 3	Deberás escoger una subida ligeramente moderada, levantare del sillín y pedalear lo más fuerte posible durante 30 segundos. Después de un leve descanso, se ha de repetir el mismo ejercicio pero sentado en el sillín. Alterna entre las dos opciones durante 6 subidas. Recupera y descansa 10 minutos.	
		congelados	JUEGO	el entrenador al dar el inicio indica donde deben Tocar al otro ciclista ya sea la cabeza, el hombro (derecho e izquierdo), la espalda, la rodilla, el pie.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	respeto	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	29/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	1

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	TEMATICA		

	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La RESETO, hablar y actuar con sinceridad, es más que no mentir, engañar, robar o hacer trampas. Implica mostrar respeto hacia los demás y tener integridad y conciencia de sí mismo.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva con platillo cada participante tiene un platillo a la Voz de un numero el seleccionado sale a quitarle el platillo a un a un compañero, se lita el espacio - estiramiento dinamico	
	FASE CENTRAL	Sentadillas	EJERCICIO 1	Un ejercicio con una realización muy fácil y uno de los más importantes para cualquier ciclista. El propósito de este ejercicio es que ganar fuerza en los cuádriceps y lograr incrementar la flexibilidad de las piernas, Realiza 3 rondas de 10 repeticiones con 90 segundos de descanso.	
		Plancha estática	EJERCICIO 2	Toma la misma posición como si fuera a hacer una flexión, con los codos doblados a 90 grados y los antebrazos totalmente apoyados en el suelo. Debes mantener tu cuerpo en línea recta, como si fueras una tabla, Realiza un total de 3 rondas con un trabajo de 20 segundos.	
		zizag con bicicleta	EJERCICIO 3	cada ciclista debe superar 10 conos pequeños realizando un zigzag sin tocar ningún cono	
		carrera de velocidad	JUEGO	por pareja se realiza una mini competencia de velocidad montando la bicicleta con una distancia de 50 metros de largo	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
15 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:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	honestidad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	30/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La honestidad, hablar y actuar con sinceridad, es más que no mentir, engañar, robar o hacer trampas. Implica mostrar respeto hacia los demás y tener integridad y conciencia de sí mismo.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los deportistas realizan un trote suave alrededor de la cancha completando un total de 10 vueltas	

	FASE CENTRAL	Fondos de tríceps	EJERCICIO 1	Debe apoyar las manos en la superficie elevada que haya escogido y agarrar los bordes con las manos. Mantener los brazos totalmente estirados y las piernas ligeramente flexionadas. bajar el cuerpo totalmente vertical hasta que los brazos formen un ángulo de 90º, luego, activa tus tríceps para volver a tener los brazos totalmente flexionados. Realiza un total de 3 rondas, repitiendo este ejercicio entre 10 y 12 veces. Entre cada ronda haz 1 minuto	
		Glute Bridge	EJERCICIO 2	con la espalda totalmente pegada al suelo. Las piernas deben estar a la misma altura que tu cadera, una vez bien colocadas, flexiona las rodillas. Los brazos debes estirarlos totalmente con la palma de la mano hacia el suelo. Una vez tengas esta posición debes levantar tu cadera, Repite este movimiento durante 3 rondas, haciendo un total de 10 elevaciones por ronda.	
		equilibrio con bicicleta	EJERCICIO 3	cada ciclista debe mantener el equilibrio dentro de un cuadro minimo por 15 segundos	
		carrera de resistencia	JUEGO	el ciclista que dure mas recorriendo el campo con un pedalia constante	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	confianza	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	30/10/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre la confianza es la creencia, esperanza y fe persistente que alguien tiene, referente a otra persona, entidad o grupo en que será idóneo para actuar de forma apropiada en una situación o circunstancia determinada.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas recorren una distancia de 100 metros a maxima velocidad ida y vuelta continua durante 1 minutois
		Salto a la cuerda	EJERCICIO 1	Un ejercicio muy completo que podemos comenzar con saltos suaves y períodos cortos para ir incrementando la velocidad y períodos más largos. Con la práctica iremos ganando en resistencia y velocidad, aconsejándose hacer unos 5 o 10 minutos de cuerda para iniciar la serie de ejercicios.

	FASE CENTRAL	Abdominales	EJERCICIO 2	El fortalecimiento de los abdominales es ideal para desarrollar velocidad y resistencia en carrera o cualquier otro deporte. Dentro de los ejercicios idóneos para trabajar esta zona, además de los de la pelvis y los de la espalda.	
		El torneo	EJERCICIO 3	hará las veces de caballo y, por ejemplo, un sencillo palo será la lanza. Al otro extremo de la pista el juez o árbitro sostendrá una cinta a la que habrá atado una anilla o argolla. El lance o juego consistirá en que, uno a uno, los ciclistas intentarán introducir el palo en la anilla para llevársela.	
30 MIN.		Persigue a tu guía	JUEGO	Los niños deben seguir al compañero que va a pie y con el cual hace equipo.los que van a pie van a mantener la distancia unos de otros y sus recorridos serán fáciles. Después, para incrementar el nivel de dificultad comenzarán a realizar recorridos de diferentes formas, pueden ser curvas grandes, líneas rectas o quebradas,	
15 MI	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	respeto	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	2/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5. MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (anita la ratica que critica) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas y quiso remediarlo, así que tomó su cuaderno y comenzó a escribir algo bueno de todas las personas que conocía. Después, Anita pensó que sería lindo si esa persona sabía qué pensaba ella de cada uno, entonces comenzó a destacar las virtudes de las demás personas.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva con platillo cada participante tiene un platillo a la Voz de un numero el seleccionado sale a quitarle el platillo a un a un compañero, se lita el espacio - estiramiento dinamico	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Sentadillas	EJERCICIO 1	Un ejercicio con una realización muy fácil y uno de los más importantes para cualquier ciclista. El propósito de este ejercicio es que ganar fuerza en los cuádriceps y lograr incrementar la flexibilidad de las piernas, Realiza 3 rondas de 10 repeticiones con 90 segundos de descanso.	
15 MIN.		Plancha estática	EJERCICIO 2	Toma la misma posición como si fuera a hacer una flexión, con los codos doblados a 90 grados y los antebrazos totalmente apoyados en el suelo. Debes mantener tu cuerpo en línea recta, como si fueras una tabla, Realiza un total de 3 rondas con un trabajo de 20 segundos.	
30 MIN.		zizag con bicicleta	EJERCICIO 3	cada ciclista debe superar 10 conos pequeños realizando un zigzag sin tocar ningún cono	
MIN.		carrera de velocidad	JUEGO	por pareja se realiza una mini competencia de velocidad montando la bicicleta con una distancia de 50 metros de largo	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

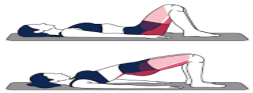
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	honestidad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	6/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5. MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La honestidad, hablar y actuar con sinceridad, es más que no mentir, engañar, robar o hacer trampas. Implica mostrar respeto hacia los demás y tener integridad y conciencia de sí mismo.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los deportistas realizan un trote suave alrededor de la cancha completando un total de 10 vueltas	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fondos de tríceps	EJERCICIO 1	Debe apoyar las manos en la superficie elevada que haya escogido y agarrar los bordes con las manos. Mantener los brazos totalmente estirados y las piernas ligeramente flexionadas. bajar el cuerpo totalmente vertical hasta que los brazos formen un ángulo de 90º, luego, activa tus tríceps para volver a tener los brazos totalmente flexionados. Realiza un total de 3 rondas, repitiendo este ejercicio entre 10 y 12 veces. Entre cada ronda haz 1 minuto de descanso para recuperar y oxigenar los músculos.	
15 MIN.		Glute Bridge	EJERCICIO 2	con la espalda totalmente pegada al suelo. Las piernas deben estar a la misma altura que tu cadera, una vez bien colocadas, flexiona las rodillas. Los brazos debes estirarlos totalmente con la palma de la mano hacia el suelo. Una vez tengas esta posición debes levantar tu cadera, Repite este movimiento durante 3 rondas, haciendo un total de 10 elevaciones por ronda.	
15 MIN.		equilibrio con bicicleta	EJERCICIO 3	cada ciclista debe mantener el equilibrio dentro de un cuadro minimo por 15 segundos	
30 MIN.		carrera de resistencia	JUEGO	el ciclista que dure mas recorriendo el campo con un pedalia constante	
			ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento

15 MIN.	FASE FINA		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:

FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	8/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5. MIN.	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La responsabilidad es un valor que está en la conciencia de la persona que estudia la Ética sobre la base de la moral.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas realizan un recorrido de 150 metros a maxi ma velocidad realizando este ejercicio 4 veces
15 MIN.		Plancha lateral	EJERCICIO 1	Túmbate de lado y apoya el codo y el antebrazo al suelo, el pie también tiene que estar en posición lateral. Con esta posición, eleva la cadera y mantenla en el aire, Realiza 3 o 4 rondas con un total de 10 elevaciones de cadera por cada lado.

15 MIN.	FASE CENTRAL	Lunge lateral	EJERCICIO 2	Mantén una posición vertical con las piernas ligeramente separadas. Debes dar un gran paso hacia un costado. Cuando el pie de la zancada toqué la superficie debes bajar tu cuerpo, manteniendo la cadera hacía atrás y doblando la rodilla del pie de apoyo, Realiza 4 rondas de 10 o 12 repeticiones por cada pierna. Descansa entre 40 segundos y 1 minuto entre cada ronda.	
15 MIN.		8 con bicicleta	EJERCICIO 3	cada ciclista debe realizar un 8 montando la bicicleta realizando unicamente 3 pedalazos	
30 MIN.		parejas de manurio	JUEGO	un ciclista en bicicleta intentara llevar al compañero que tambien va en bicicleta cogiendo el maurio de la cicla del otro deportista	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5. MIN.	INICIAL	**TEMATICA**	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre El compañerismo es el vínculo que se establece a partir de las relaciones afectivas entre personas
		charla		

10 MIN.	FASE IN	Predeportivos	CALENTAMIENTO	cada deportista realiza saltos con ambas piernas al mismo tiempo durante 20 segundos y realiza este jercicio 5 veces	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Levantamiento de pantorrillas	EJERCICIO 1	El ejercicio más sencillo y efectivo consiste en apoyarte levemente sobre una pared manteniéndose recto y paralelo a esta y levantar lentamente los talones, quedándose de puntillas, Comienza haciendo series de 10 repeticiones y ve variando el ejercicio con el paso de los días.	
15 MIN.		Lunge lateral	EJERCICIO 2	Mantén una posición vertical con las piernas ligeramente separadas. Debes dar un gran paso hacia un costado. Cuando el pie de la zancada toqué la superficie debes bajar tu cuerpo, manteniendo la cadera hacía atrás y doblando la rodilla del pie de apoyo, Realiza 4 rondas de 10 o 12 repeticiones por cada pierna. Descansa entre 40 segundos y 1 minuto entre cada ronda.	
15 MIN.		pedaleo con un solo pie	EJERCICIO 3	todos los ciclistas deben realizar un pedaleo continue con un solo pie durante 3 minutos y despues cambian de pie	
30 MIN.		El rey del cañón hunde barcos	JUEGO	Los niños circulan en bicicleta alrededor de un compañero como si fueran barcos, a la distancia que los niños gusten, pero deben ir en la misma dirección. El compañero lanza pelotas a los demas. Cuando da con un comcompañeroañero, el niño salta de la bicicleta y da una vuelta al campo. Luego vuelve a su bicicleta y el barco navega de nuevo	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	solidaridad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	11/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5. MIN.	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La solidaridad es un valor que se caracteriza por la colaboración mutua entre los individuos.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas realizan esquipen durante 2 minutos	
15 MIN.	PARTE CENTRAL	Flexiones	EJERCICIO 1	Con las flexiones fortaleceremos todo el tren superior: abdomen, pecho, parte superior de la espalda, hombros y brazos. Es un ejercicio de alta intensidad y requiere de una buena técnica para aprovechar sus beneficios. Comienza haciendo series de 8 ó 10 repeticiones, con 20-30 segundos de descanso entre ellas.	
15 MIN.		Saltos sobre cajón	EJERCICIO 2	Tal y como su nombre indica, se trata de realizar una serie saltos sobre un cajón o sobre una superficie más elevada, como por ejemplo un banco. De pie y con las piernas en paralelo, doblamos las rodillas para darnos impulso y saltar hacia arriba del cajón o banco, dónde caeremos con los dos pies. Realiza 4 rondas de 10 . Descansa de 1 minuto entre cada ronda.	

15 MIN.	FASE	recoge conos	EJERCICIO 3	todos los ciclistas recogen la mayoria de conos y pelotas que puedan durante 10 minutos
30 MIN.		Carrera de lentos	JUEGO	Los ciclistas se colocan en un extremo de la pista y un com pañero, a modo de juez o árbitro, en el extremo contrario. A una señal de este último, los ciclistas deben dirigirse hacia él, lo más lentamente posible, manteniendo el equilibrio sobre la bicileta y con los pies en los pedales.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	amistad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	15/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	6

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FINAL **TEMATICA** charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La amistad es una relación afectiva entre dos o más personas. Se trata de una de las relaciones interpersonales más comunes que la mayoría de las personas tienen en la vida.

10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas saltan elevando las rodillas a la altura de la cintura esto se realiza durante 30 segundos y realizan una serie de 5 veces	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Subir y bajar escaleras	EJERCICIO 1	Desde subir los escalones de uno en uno, de dos en dos, haciendo pequeños saltos, de forma lateral, con una pierna y después con la otra… y una infinidad de posibilidades. Nos permite ganar resistencia, a la vez que tonificar nuestros músculos como gemelos o cuádriceps.	
15 MIN.		Arremetidas o zancadas	EJERCICIO 2	Para hacerlo, tenemos que dar un paso, doblando la rodilla delantera hasta que quede en 90 grados. En cambio, la rodilla posterior tiene que quedar tocando el suelo, En este sentido, es importante mantener el tronco recto, los hombros hacia atrás y la cabeza mirando hacia adelante. Podemos incrementar la dificultad del ejercicio añadiendo peso en los brazos,.	
15 MIN.		La estatua	EJERCICIO 3	libremente por ésta. A una señal o pitido del primero, todos deben adoptar una postura de inmovilidad total sobre la bicicleta, sin apoyar los pies en el suelo. Pasados de 3 a 5 segundos	
30 MIN.		Coger el pañuelo	JUEGO	Los ciclistas se sitúan en un extremo de la pista y el juez, en el otro extremo, sujetando en su mano y con el brazo extendido, un pañuelo (tendrá que tener tantos pañuelos como jugadores). Los niños tienen que pedalear hasta el juez y coger con una mano el pañuelo que éste sujeta en la mano, sin perder el equilibrio en la bicicleta.	
	FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento

15 MIN.	FASE F		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

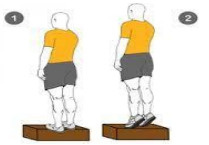
OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	bondad	FORMADOR	YESID LIANRES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	16/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5. MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La bondad es una de las cualidades humanas que mejor reflejan la esencia humana, pues la persona bondadosa es consustancialmente buena, benigna y benévola, y a veces se la relaciona con la amabilidad.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas realizan salton continuos avanzando con un solo pie	
15 MIN.		Puente de glúteo	EJERCICIO 1	Nos estiramos boca arriba con la espalda y los brazos pegados al suelo. Doblamos las rodillas de forma que los gemelos queden perpendiculares al suelo y los talones los alineamos con las caderas. Una vez en esta posición, elevamos de forma suave y controlada las caderas. Debemos lograr una línea recta desde las rodillas hasta los hombros, haciendo fuerza con los músculos de las piernas y glúteos. Aguantamos en esta posición durante 1-2 segundos.	

15 MIN.	FASE CENTRAL	Subida de puntillas	EJERCICIO 2	La posición inicial es de pie y en posición bien erguida. Coloca los brazos por delante del pecho y comienza a subir sobre los dedos de los pies, poniéndote de puntillas, para volver luego volver a cargar el peso sobre los talones y subir ligeramente las puntas. Las repeticiones deben ser rápidas.	
15 MIN.		El espejo	EJERCICIO 3	Dos ciclistas se colocan uno al lado del otro, separados entre sí. Durante el juego tendrán que circular en paralelo. El que se la "ligue", tendrá que hacer gestos, guiños, muecas… y el otro tendrá que imitarlarlas, como si se tratara de un espejo.	
30 MIN.		El teléfono	JUEGO	A una señal del juez o árbitro, el primero tiene que decirle algo al segundo y éste debe pasar el mensaje al siguiente, como en el clásico juego del teléfono. Cuando el recado llegue al final de la fila, se para el juego y se comprueba si coincide el mensaje inicial con el que ha recibido el último niño.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	confianza	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	2O/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	8

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	TEMATICA		

5. MIN.	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre la confianza es la creencia, esperanza y fe persistente que alguien tiene, referente a otra persona, entidad o grupo en que será idóneo para actuar de forma apropiada en una situación o circunstancia determinada.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas recorren una distancia de 100 metros a maxima velocidad ida y vuelta continua durante 1 minutois	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Salto a la cuerda	EJERCICIO 1	Un ejercicio muy completo que podemos comenzar con saltos suaves y períodos cortos para ir incrementando la velocidad y períodos más largos. Con la práctica iremos ganando en resistencia y velocidad, aconsejándose hacer unos 5 o 10 minutos de cuerda para iniciar la serie de ejercicios.	
15 MIN.		Abdominales	EJERCICIO 2	El fortalecimiento de los abdominales es ideal para desarrollar velocidad y resistencia en carrera o cualquier otro deporte. Dentro de los ejercicios idóneos para trabajar esta zona, además de los de la pelvis y los de la espalda.	
15 MIN.		El torneo	EJERCICIO 3	hará las veces de caballo y, por ejemplo, un sencillo palo será la lanza. Al otro extremo de la pista el juez o árbitro sostendrá una cinta a la que habrá atado una anilla o argolla. El lance o juego consistirá en que, uno a uno, los ciclistas intentarán introducir el palo en la anilla para llevársela.	

30 MIN.		Persigue a tu guía	JUEGO	Los niños deben seguir al compañero que va a pie y con el cual hace equipo.los que van a pie van a mantener la distancia unos de otros y sus recorridos serán fáciles. Después, para incrementar el nivel de dificultad comenzarán a realizar recorridos de diferentes formas, pueden ser curvas grandes, líneas rectas o quebradas,	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	tolerancia	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5. MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre la Tolerancia se refiere a la capacidad de permitir y aceptar las ideas, preferencias, formas de pensamiento o comportamientos de las demás personas	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas recorren el alrededor del campo deportivo con una velocidad moredara y constatante durante 7 minutios	

15 MIN.	FASE CENTRAL	Carrera en zig - zag	EJERCICIO 1	Hay distintos tipos de carrera, desde la de relevos a esta de zig-zag, que nos ayudarán a desarrollar agilidad, reflejos y velocidad. Este ejercicio requiere colocar una serie de obstáculos y crear un recorrido. El objetivo es hacer la carrera por esta pista son derribar ninguno de los obstáculos e ir incrementando la velocidad en cada intento.	
15 MIN.		Acelerar y mantener	EJERCICIO 2	El ejercicio comienza con un trote sostenido (entrada en calor) durante 10 minutos. Una vez que entramos en ritmo, incrementamos la velocidad durante algunos metros. Después volvemos a reducirla. Por último, caminamos durante 1 minuto para recuperarnos y se repite el ejercicio. El desafío es mejorar los tiempos de velocidad y resistencia a medida que nos vamos sintiendo mejor.	
15 MIN.		Resistencia muscular	EJERCICIO 3	Ejercicio que ha de realizarse con una velocidad media sin pasarse. Pedalea con fuerza durante 40 segundos, relaja y recupera en un tiempo de 20 segundos. Se ha de repetir este ejercicio unas 10 veces. Se recomienda realizar 4 series de este ejercicio descansando 5 minutos entre ellas	
30 MIN.		buen amigo	JUEGO	Los niños saludan con una mano y con la otra (incidir en derecha e izquierda para tener afianzada la lateralidad en infantiles). Tirar besos puede ser una manera divertida de seguir.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	Integridad	FORMADOR	EDWIN YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	29/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5. MIN.	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre la integridad es la capacidad de hacer lo correcto en todas las situaciones. Es la puesta en práctica de la honestidad de forma consistente. Por esta razón, una persona puede ser honesta en un momento específico, pero no significa que sea íntegra.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas recorren el alrededor del campo deportivo saltando con una cuerda durante 5 minutos	
15 MIN.		Carrera con peso	EJERCICIO 1	La idea es agregar peso al cuerpo para que la carrera sea más intensa. Eso nos obligará a realizar un esfuerzo mucho mayor. Hay diferentes opciones. Podemos utilizar una cuerda y agregar peso sobre la cintura, para arrastrarlo; otra posibilidad es cargar una barra con discos sobre los hombrosb, En caso de no tener material o equipamiento, se puede recurrir a la ayuda de una persona que nos tome desde atrás por la cintura y ponga en dificultad nuestro avance.	
15 MIN.	ENTRAL	Saltos de rana	EJERCICIO 2	Los saltos de rana se realizan en posición de cuclillas, con las piernas separadas algo más que a la altura de los hombros, las manos apoyadas en el suelo y el torso recto. Hay que saltar hacia adelante y hacia arriba en reiteradas ocasiones.	

15 MIN.	FASE CE	Mejorar eficiencia	EJERCICIO 3	Pedalea tan fuerte como puedas durante 10 segundos en carrera, puedes pasar de 90 a 110 rpm con esfuerzo, aguanta fácilmente durante 20 segundos, El ejercicio es muy efectivo en repeticiones de 10 a 15 minutos con un descanso de 5 minutos para luego volver a repetir.	
30 MIN.		tocar al enemigo	JUEGO	el entrenador al dar el inicio indica donde deben Tocar al otro ciclista ya sea la cabeza, el hombro (derecho e izquierdo), la espalda, la rodilla, el pie.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	Libertad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	30/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	11

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	TEMATICA		

5. MIN.	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La libertad implica actuar según nuestra voluntad. Pero ejercer ese valor requiere respetar la voluntad de otros, así como las normas que rigen el orden de la sociedad	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas trotan en el mismo lugar durante 6 minutos	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Repeticiones en cuestas	EJERCICIO 1	Las repeticiones en cuestas son series de velocidad, en tramos cortos, pero con la particularidad de que se realizan en un trayecto inclinado o en pendiente. Por supuesto, la idea es esforzarse en hacer la subida, al máximo de la capacidad	
15 MIN.		Relevos	EJERCICIO 2	Es una actividad muy sencilla. Se hace tal como has observado en las competencias de relevo en las olimpiadas o los mundiales de atletismo.	
15 MIN.		sube la montaña	EJERCICIO 3	Deberás escoger una subida ligeramente moderada, levantare del sillín y pedalear lo más fuerte posible durante 30 segundos. Después de un leve descanso, se ha de repetir el mismo ejercicio pero sentado en el sillín. Alterna entre las dos opciones durante 6 subidas. Recupera y descansa 10 minutos.	

30 MIN.		congelados	JUEGO	el entrenador al dar el inicio indica donde deben Tocar al otro ciclista ya sea la cabeza, el hombro (derecho e izquierdo), la espalda, la rodilla, el pie.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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

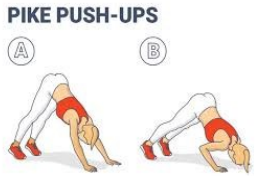
OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	Justicia	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	26/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	12

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5. MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La justicia es un valor que busca el equilibrio entre el bien propio y el de la sociedad. Considera la libertad individual, la igualdad y la interdependencia entre las personas e instituciones para que cada quien obtenga lo que le corresponde.	

10 MIN.	FA	Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas trotan con su compañero cogido de la mano alrededor del campo durante 6 minutos	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Suicidas o rayas	EJERCICIO 1	Salen corriendo de la línea de partida y al llegar a la primera marca, te agachas para tocarla con una mano, y luego te regresas a la partida, para tocar la de inicio, pero con la otra mano.	
15 MIN.		Sit-ups	EJERCICIO 2	Las sit-ups son flexiones que se hacen desde el suelo. En este ejercicio se trabaja la fuerza y la resistencia, enfocándose en los músculos abdominales, músculo flexor de la cadera y oblicuos internos.	
15 MIN.		Esfuerzo con sprint	EJERCICIO 3	El ejercicio es muy sencillo: pedalear con la máxima intensidad durante 2/3 minutos.	

MIN.		STOP	JUEGO	Parar en el sitio e incidir en poner el pedal en alto para continuar; parar y seguir contanto hasta tres o cuando se de una señal sin poner el pie en el suelo. Incidir en los dedos en los frenos.	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

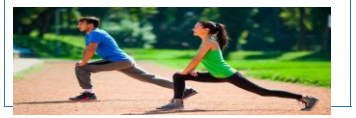
#DeporteQueProgresa

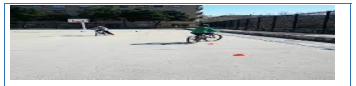
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

INDEPORTES

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	respeto	FORMADOR	YES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	30/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (anita la ratica que critica) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas y quiso remediarlo, así que tomó su cuaderno y comenzó a escribir algo bueno de todas las personas que conocía. Después, Anita pensó que sería lindo si esa persona sabía qué pensaba ella de cada uno, entonces comenzó a destacar las virtudes de las demás personas.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva con platillo cada participante tiene un platillo a la Voz de un numero el seleccionado sale a quitarle el platillo a un a un compañero, se lita el espacio - estiramiento dinamico	
MIN.		Sentadillas	EJERCICIO 1	Un ejercicio con una realización muy fácil y uno de los más importantes para cualquier ciclista. El propósito de este ejercicio es que ganar fuerza en los cuádriceps y lograr incrementar la flexibilidad de las piernas, Realiza 3 rondas de 10 repeticiones con 90 segundos de descanso.	

	FASE CENTRAL	Plancha estática	EJERCICIO 2	Toma la misma posición como si fuera a hacer una flexión, con los codos doblados a 90 grados y los antebrazos totalmente apoyados en el suelo. Debes mantener tu cuerpo en línea recta, como si fueras una tabla, Realiza un total de 3 rondas con un trabajo de 20 segundos.	
MIN.		zizag con bicicleta	EJERCICIO 3	cada ciclista debe superar 10 conos pequeños realizando un zigzag sin tocar ningún cono	
MIN.		carrera de velocidad	JUEGO	por pareja se realiza una mini competencia de velocidad montando la bicicleta con una distancia de 50 metros de largo	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
15 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	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

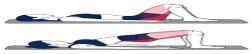
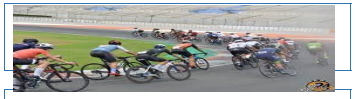
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	honestidad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	31/08/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	14

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA**		
		charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La honestidad, hablar y actuar con sinceridad, es más que no mentir, engañar, robar o hacer trampas. Implica mostrar respeto hacia los demás y tener integridad y conciencia de sí mismo.
MIN.				
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los deportistas realizan un trote suave alrededor de la cancha completando un total de 10 vueltas
		Fondos de tríceps	EJERCICIO 1	con las manos. Mantener los brazos totalmente estirados y las piernas ligeramente flexionadas. bajar el cuerpo totalmente vertical hasta que los brazos formen un ángulo de 90º, luego, activa tus tríceps para volver a tener los brazos totalmente flexionados. Realiza un total de 3 rondas, repitiendo este ejercicio entre 10 y 12 veces. Entre cada ronda haz 1 minuto de descanso para recuperar y oxigenar los músculos.

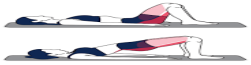
MIN.	FASE CENTRAL	Glute Bridge	EJERCICIO 2	con la espalda totalmente pegada al suelo. Las piernas deben estar a la misma altura que tu cadera, una vez bien colocadas, flexiona las rodillas. Los brazos debes estirarlos totalmente con la palma de la mano hacia el suelo. Una vez tengas esta posición debes levantar tu cadera, Repite este movimiento durante 3 rondas, haciendo un total de 10 elevaciones por ronda.	
MIN.		equilibrio con bicicleta	EJERCICIO 3	cada ciclista debe mantener el equilibrio dentro de un cuadro minimo por 15 segundos	
MIN.		carrera de resistencia	JUEGO	el ciclista que dure mas recorriendo el campo con un pedalia constante	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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

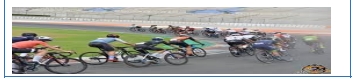
OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	honestidad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	1/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La honestidad, hablar y actuar con sinceridad, es más que no mentir, engañar, robar o hacer trampas. Implica mostrar respeto hacia los demás y tener integridad y conciencia de sí mismo.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los deportistas realizan un trote suave alrededor de la cancha completando un total de 10 vueltas	
		Fondos de tríceps	EJERCICIO 1	Debe apoyar las manos en la superficie elevada que haya escogido y agarrar los bordes con las manos. Mantener los brazos totalmente estirados y las piernas ligeramente flexionadas. bajar el cuerpo totalmente vertical hasta que los brazos formen un ángulo de 90º, luego, activa tus tríceps para volver a tener los brazos totalmente flexionados. Realiza un total de 3 rondas, repitiendo este ejercicio entre 10 y 12 veces. Entre cada ronda haz 1 minuto de descanso para recuperar y oxigenar los músculos.	
MIN.	SE CENTRAL	Glute Bridge	EJERCICIO 2	con la espalda totalmente pegada al suelo. Las piernas deben estar a la misma altura que tu cadera, una vez bien colocadas, flexiona las rodillas. Los brazos debes estirarlos totalmente con la palma de la mano hacia el suelo. Una vez tengas esta posición debes levantar tu cadera, Repite este movimiento durante 3 rondas, haciendo un total de 10 elevaciones por ronda.	

MIN.	FA	equilibrio con bicicleta	EJERCICIO 3	cada ciclista debe mantener el equilibrio dentro de un cuadro minimo por 15 segundos	
MIN.		carrera de resistencia	JUEGO	el ciclista que dure mas recorriendo el campo con un pedalia constante	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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:

FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	YESID LINARES
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	2/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar el rendimiento fisico y psicologico del deportista			SESION	15

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: charla	SENSIBILIZACION	se realiza una charla a los ciclistas sobre La responsabilidad es un valor que está en la conciencia de la persona que estudia la Ética sobre la base de la moral.	
	Predeportivos	CALENTAMIENTO	todos los ciclistas realizan un recorrido de 150 metros a maxi ma velocidad realizando este ejercicio 4 veces	
	Plancha lateral	EJERCICIO 1	Túmbate de lado y apoya el codo y el antebrazo al suelo, el pie también tiene que estar en posición lateral. Con esta posición, eleva la cadera y mantenla en el aire, Realiza 3 o 4 rondas con un total de 10 elevaciones de cadera por cada lado.	

MIN.	FASE CENTRAL	Lunge lateral	EJERCICIO 2	Mantén una posición vertical con las piernas ligeramente separadas. Debes dar un gran paso hacia un costado. Cuando el pie de la zancada toqué la superficie debes bajar tu cuerpo, manteniendo la cadera hacía atrás y doblando la rodilla del pie de apoyo, Realiza 4 rondas de 10 o 12 repeticiones por cada pierna. Descansa entre 40 segundos y 1 minuto entre cada ronda	
		8 con bicicleta	EJERCICIO 3	cada ciclista debe realizar un 8 montando la bicicleta realizando unicamente 3 pedalazos	
MIN.		parejas de manurio	JUEGO	un ciclista en bicicleta intentara llevar al compañero que tambien va en bicicleta cogiendo el maurio de la cicla del otro deportista	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas , se genera preguntas al reepcto 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	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

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

MES: NOVIEMBRE				**MUNICIPIO:**	**UBALA**		
LUGAR: CAMPO DEPORTIVO SANTA ANA				**HORARIO DE PRACTICA:**	**01:00 PM A 07:00 PM**		
				NIVEL			
				INICIACIÓN 1 x	INICIACION 2		INICIACION 3
DESARROLLO MENSUAL				**DEL 05 AL 11**	**DEL 12 AL 18**	**DEL 19 AL 25**	**DEL 26 AL 02**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO		X	X	X
			JUSTICIA				
			COOPERACION	X		X	
			LEALTAD				X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X			
			OBEDIENCIA	X	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X
			PERSEVERANCIA		X	X	X
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA	X			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO		X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X		
			ORIENTACION	X	X	X	X
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	X	X	X	X
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	X
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL	X	X	X	X
			REMATE				
			CONDUCCION				
			REGATE	X	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONCEPTOS DEFENCIVOS	X			
			CONCEPTOS OFENCIVOS	X	X	X	X
			CONCEPTOS GENERALES	X	X	X	X
			TRANCICIONES RAPIDAS	X			
			TRBAJO EN EQUIPO	X	X	X	X
				X			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES: NOVIEMBRE				MUNICIPIO:	UBALA		
LUGAR: CAMPO DEPORTIVO SANTA ANA				HORARIO DE PRACTICA:	01:00 PM A 07:00 PM		
				NIVEL			
				INICIACIÓN 1	INICIACION 2 X		INICIACION 3
DESARROLLO MENSUAL				DEL 05 AL 11	DEL 12 AL 18	DEL 19 AL 25	DEL 26 AL 02
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO		X	X	X
			JUSTICIA				
			COOPERACION	X		X	
			LEALTAD				X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X			
			OBEDIENCIA	X	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X
			PERSEVERANCIA		X	X	X
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA	X			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO		X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X		
			ORIENTACION	X	X	X	X
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	X	X	X	X
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	X
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL	X	X	X	X
			REMATE				
			CONDUCCION				
			REGATE	X	X	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	CONCEPTOS DEFENCIVOS	X			
			CONCEPTOS OFENCIVOS	X	X	X	X
			CONCEPTOS GENERALES	X	X	X	X
			TRANCICIONES RAPIDAS	X			
			TRBAJO EN EQUIPO	X	X	X	X
				X			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y
PLAN MENSUAL DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES: NOVIEMBRE				MUNICIPIO:	UBALA		
LUGAR: CAMPO DEPORTIVO SANTA ANA				HORARIO DE PRACTICA:	01:00 PM A 07:00 PM		
					NIVEL		
				INICIACIÓN 1	INICIACION 2		INICIACION 3 X
DESARROLLO MENSUAL				DEL 05 AL 11	DEL 12 AL 18	DEL 19 AL 25	DEL 26 AL 02
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO		X	X	X
			JUSTICIA				
			COOPERACION	X		X	
			LEALTAD				X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X			
			OBEDIENCIA	X	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X
			PERSEVERANCIA		X	X	X
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA	X			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO		X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X		
			ORIENTACION	X	X	X	X
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	X	X	X	X
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	X
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL	X	X	X	X
			REMATE				
			CONDUCCION				
			REGATE	X	X	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	ONCEPTOS DEFENCIVO	X			
			CONCEPTOS OFENCIVOS	X	X	X	X
			CONCEPTOS GENERALES	X	X	X	X
			TRANCICIONES RAPIDAS	X			
			TRBAJO EN EQUIPO	X	X	X	X
				X			
		RECREATIVO	UEGOS DE INTEGRACIO	X	X	X	X
			UEGOS TRADICIONALES	X	X	X	X
			CTIVIDADES ARTISTICA	X	X	X	X
			IRCUITOS RECREATIVO	X	X	X	X
			STIVALES RECREATIVO				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DE

MES DE ABRIL DEL 2023

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

MES DE SEPTIEMBRE DEL 2023

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

MES DE NOVIEMBRE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

EPORTIVA 2023

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE LA ALCALDIA DE UBALÀ

HACE CONSTAR:

Que **EDWIN YESID LINARES URREGO** , identificado con cedula de ciudadanía No. **1.020.716.641 de Ubalà** , presto sus servicios **DE APOYO A LA GESTION DE FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA CON EL MARCO DE PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA** como **FORMADOR DEPORTIVO DE CICLISMO** en el casco urbano durante el periodo comprendido entre el 01 de octubre de 2023 al 31 de octubre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los 31 días del mes de octubre de 2023.

WILDER LINARES MORERA
JEFE OFICINA DEPORTE, CULTURA Y TURISMO