INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

EVIDENCIA INFORME No. 09 de 2023 CONTRATO No. 330 de 2023					
Nombre del Contratista	LEONARDO MARTINEZ VARELA				
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1.069.230.460				
Nombre y Cargo del Supervisor	PEDRO YESID GUZMAN LINAREZ – PROFESIONAL UNIVERSITARIO				
Número del Contrato	330 de 2023	**Pago Número**	09	**De**	09
Período Informado	01/11/2023 a 30/11/2023	**No. De Registro Presupuestal**	2023000907 - 2023004333		
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 y 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.	VER ANEXO 1. Flyer compartido mediante redes sociales y medios de difusión de la alcaldía de Cabrera.
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	VER ANEXO 2. Formato control de asistencia del mes de noviembre en las diferentes categorías.
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	VER ANEXO 3. Plan pedagógico, mallas pedagógicas y formato de horarios y sitios de entrenamiento.
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.	VER ANEXO 4. Fotografías de sesiones de entrenamiento desarrolladas durante el mes de noviembre.
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de	VER ANEXO 5. Formato de cobertura, dividido por edades, sector, género y grupos poblacionales de la escuela de formación ciclomontañismo.

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 adecuada utilización.	VER ANEXO 6. Imágenes del buen uso de la imagen de Indeportes promovido mediante las redes sociales.
7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	VER ANEXO 7. Dado que culminé mi contrato al 30 de noviembre no planifiqué las sesiones de clase del siguiente mes.
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.	VER ANEXO 8. Imagen de documentos subidos al drive durante el mes de noviembre.
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.	VER ANEXO 9. Dado que culminé mi contrato al 30 de noviembre no elaboré ni presenté la planeación mensual del siguiente mes.
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.	VER ANEXO 10. Pantallazo de Secop del cargue de los resultados de la toma de test durante el mes de abril y septiembre.
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.	VER ANEXO 11. Certificación emitida por el municipio del mes de noviembre.
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.	VER ANEXO 12. Evidencias desarrollo Festival deportivo mes de septiembre.

13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	VER ANEXO 13. Evidencias de asistencia y/o participación en reuniones y capacitaciones del mes de noviembre.
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.	VER ANEXO 14. Imagen formato 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).	VER ANEXO 15. Pantallazo plataforma SECOP
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	VER ANEXO 16. Pantallazo de la actualización de la documentación e informe del mes de noviembre.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 1

Flayer compartido mediante redes sociales y medios de difusión de la alcaldía de Cabrera.



ANEXO 2

Registro toma de asistencia del mes de noviembre en las diferentes categorías.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION

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	ANGEL NICOLAS MARTINEZ LOPEZ	3134056383			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1				12	11	1	92%
2	SANTIAGO PARDO PARDO	3132223036			1		1		0			1		0		1			1		1		1			1		1		1				12	10	2	83%
3	JESUS DAVID LOPEZ GONZALEZ	3125935289			1		0		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1				12	10	2	83%
4	JOHANN FERNEY ROMERO RIVEROS	3132247410			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1				12	10	2	83%
5	JUAN FRANCISCO RIOS MARTINEZ	3219668009			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1				12	11	1	92%
6	KEVIN SANTIAGO BELTRAN MOLINA	3138555892			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1				12	11	1	92%
7	KEVIN STIVEN BONILLA VELASQUEZ	3118542010			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1				12	11	1	92%
8	ALISSON MARIANA VELASQUEZ NIÑO	3106826853			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1				12	11	1	92%
9	JUAN FELIPE ANGEL ROMERO	3124382555			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0				12	11	1	92%
10	EMILY JULIANA LOPEZ ROMERO	3214475945			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0				12	11	1	92%
11	YEIMER ALEXIS PEÑA JIMENES	3212800915			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1				12	11	1	92%
12	JHON EDISSON HERNANDEZ NIÑO	3105754516			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1				12	11	1	92%
13	LEYBER ALEXIS PINZON GARCIA	3204568042			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1				12	11	1	92%
14	SAMUEL FELIPE VELOZA CANTOR	3144230938			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1				12	11	1	92%
15	EIDER YESID VILLALOBOS CANTOR	3124208932			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1				12	11	1	92%
16	DAVID SANTIAGO JIMENEZ DIAZ	3158290560			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1				12	11	1	92%
17	EIDER DAMIAN CASTILLO GALARZA	3227295565			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1				12	11	1	92%
18	MARIA FERNANDA BALLESTEROS ALEJO	3229015095			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1				12	11	1	92%
19	SAMUEL STIVEN MARTINEZ LOPEZ	3134056383			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	11	1	92%
20	JHONATAN ANDRES PEÑA MOLINA	3105647137			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	11	1	92%
21	NICOLAS TORRES TORRES	3106410494			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	11	1	92%

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

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	SAMUEL DIAZ GONZALEZ	3134532523			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	11	1	92%
2	ASLEY PAOLA BECERRA ROMERO	3219621231			1		0		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1				12	10	2	83%
3	FRANZ JHOSEP ALFONSO BEJARANO	3142643390			0		1		1			1		0		1			1		0		1			1		1		1				12	9	3	75%
4	CARLOS ANDRES GARCIA MARTINEZ	3118871002			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1				12	11	1	92%
5	JULIAN ANDRES TORRES TORRES	3106410494			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1				12	11	1	92%
6	MIGUEL ANGEL PULIDO RODRIGEZ	3142278585			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1				12	11	1	92%
7	DIANNY CECILIA PAREDES MONSALVE	3118116874			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1				12	11	1	92%
8	SAMUEL GERONIMO QUINTERO PEREZ	3208569994			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1				12	11	1	92%
9	ANDRES FELIPE CRUZ RODRIGUEZ	3204647057			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1				12	11	1	92%
10	JOHAN SEBASTIAN DIAZ CORTEZ	3222038979			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0				12	11	1	92%

ANEXO 3

Plan pedagógico, mallas pedagógicas y formato de horarios y sitios de entrenamiento.

PLAN PEDAGÓGICO

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

CICLOMONTAÑISMO

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

Tabla 1 Niveles de Formación

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

FA

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

1. INTRODUCCION

El ser humano, desde tiempos inmemoriales, utiliza el cuerpo y sus facultades motrices para desempeñar y desarrollar actividades necesarias que son de gran importancia para su diario vivir, entre estas actividades se encuentra que el desplazamiento, entrenar el cuerpo para la lucha, alimento, protección y supervivencia, son aspectos motrices básicos en función del movimiento que son notables en nuestros días y se observan de una manera latente y común.

A medida que transcurre el tiempo y las necesidades del ser humano van cambiando se generan propuestas y mecanismos para hacer todo un poco más rápido y con el menor gasto de energía posible, es, a raíz de estos cambios que se generan espacios de reutilización de energía a nivel motriz de una manera organizada y enfocada en la actividad física deportiva (deportes y escuelas de formación deportiva).

Es así que, el deporte se convierte en una herramienta importante para desarrollar las capacidades, habilidades y destrezas a nivel físico, motriz, psicológico, teórico, cognitivo, individual y social, además de ser una alternativa óptima para ocupar el tiempo libre y así de esa manera, desviar la atención en actuaciones sociales nocivas como la drogadicción, prostitución, trabajo forzado, sedentarismo, etc…

Teniendo en cuenta lo anterior, el deporte ofrece variedad en su composición a nivel individual (atletismo, gimnasia, ciclismo, natación, taekwondo etc…) y colectivo (baloncesto, futbol, futsal, voleibol, etc…) en diferentes categorías, para todas las edades, hombres y mujeres, en el agua, en la montaña, con pelota y sin ella, para discapacitados y sus derivados.

Ahora bien, para efectos de esta propuesta pedagógica y técnica nos basaremos en la modalidad deportiva del ciclo montañismo, este es un deporte acíclico que tiene diferentes formas de desarrollarse como por ejemplo, free ride, all mountain, up Hill, four cross, maratón, dawnhill y cross country entre otras que serán la base fundamental a desarrollar en la población participante, estas modalidades comprenden el desarrollo de habilidades motrices, básicas y específicas, acordes a cada etapa del desarrollo y el rendimiento, estos, involucran la estimulación del desarrollo cognitivo, psicológico, social, individual, ético, moral y comportamental.

Del mismo modo, propone sin lugar a dudas un espacio donde las niñas, niños y adolescentes de cada uno de nuestros municipios de Cundinamarca darán un uso adecuado del tiempo libre, ocio y esparcimiento, negando la posibilidad de caer en problemas como el sedentarismo, la drogadicción, vandalismo y todo tipo de dificultades a nivel social, médico y psicológico, De igual manera, facilita lazos de comunicación entre deportistas, ya que al hablar de ciclismo se abre la posibilidad de generar contacto con otras escuelas de formación a nivel regional, departamental y nacional, aumentando la motivación y el interés por la práctica de este deporte.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por unaactitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada

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

FA

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

mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

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

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

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

Esta propuesta se desarrolla con el fin de estructurar y establecer metodologías que se encuentren acordes al contenido temático propio del ciclismo de montaña, su enseñanza, aprendizaje motriz, teórico y su aporte a la formación de niños, niñas y adolescentes de la provincia del Sumapaz en el departamento de Cundinamarca.

El deporte es una herramienta que además de generar gusto y placer a quien lo practica, abre puertas para crecer profesionalmente bien sea como instructor (entrenador) o deportista a nivel elite y profesional, involucrar las diferentes estrategias necesarias para mejorar y estimular la calidad de los niños niñas y adolescentes son válidos y de gran aceptación, como instructores, encontramos en este espacio la responsabilidad de velar y edificar las estrategias necesarias para llegar a la estabilidad física, emocional, motriz y psicológica de todos los participantes.

Ahora bien, la creación de estos espacios de formación ayuda a la estimulación integral del sur humano desde todas las dimensiones, llevando esto a involucrar seres humanos idóneos aportantes a la sociedad y al progreso de la provincia del Sumapaz, además de Cundinamarca y Colombia.

Se busca entonces, que los deportistas vinculados a la escuela de formación experimenten desde el accionar motriz, actividades, juegos, lúdicas, desafíos, juegos predeportivos y bases experienciales que les permita llegar a desarrollar sus capacidades y habilidades físicas, además de, su pensar y sentir con bases axiales acordes a las normas sociales, individuales y familiares.

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

FA

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

3. MARCO LEGAL
Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo. Este marco legal es el siguiente: • Constitución Política de 1991 • Ley 181 del 95 o Ley del Deporte • Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS
Un Objetivo General: • Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación y fundamentación deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población • Presentar una propuesta deportiva que contenga un plan de entrenamiento pedagógico y técnico que permita la vinculación de los jóvenes Cundinamarqueses en los procesos de formación, acorde a las necesidades teóricas, motrices, psicológicas y sociales, usando el ciclismo de montaña y sus componentes como medio para lograr el desarrollo integral del ser humano. **Los Objetivos específicos**: • Promover espacios de participación y aprovechamiento del tiempo libre. • Desarrollar habilidades y capacidades motrices en los deportistas. • Orientar procesos de formación deportiva acorde a las necesidades de los participantes. • Fortalecer los procesos individuales y colectivos basados en el buen actuar del ser humano en la sociedad. • Fundamentar la enseñanza y aprendizaje de las técnicas del ciclismo en los jóvenes de la provincia del Sumapaz y Cundinamarca. • Resaltar las estrategias del plan de gobierno “Cundinamarca región que progresa” en materia deportiva y formativa. • Incentivar en el deportista valores fundamentales que se basen en un comportamiento adecuado para una sana convivencia, dentro y fuera de espacios deportivos. • Establecer espacios de entrenamiento que permitan al deportista experimentar situacionesde gran tensión, adquiriendo la experiencia para manejar cada situación que se presente enel entorno.

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

FA

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

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA
A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizaran procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificara la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento. Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva. -Los principales participantes identificados son: - Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables. - Cooperantes: Municipios de Departamento La escuela de formación de ciclismo de montaña de la provincia del Sumapáz departamento de Cundinamarca relacionara a la población del casco urbano y rural entre los 6 a 17 años, femeninoy masculino con un cupo abierto de deportistas en representación de los diferentes municipios. Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos: **4.1.** Nivel de iniciación e irradiación deportiva: Dirigido a niños y niñas entre 7 y 9 años en deportes de conjunto y 5 y 7 años en deportesde arte y precisión. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión. **4.2.** Nivel de fundamentación deportiva: Dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años en deportes de conjunto y 8 y 10 años en deportes de arte y precisión. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, conincidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportesde conjunto y de combate.
6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE
El ciclismo es un deporte competitivo y una de las actividades deportivas con más impacto enlos últimos años y puede ser practicado de manera individual y grupalmente, el ciclismo de montaña es una actividad que mantiene el cuerpo y la mente muy activos. Mentalmente porquedeben estar presentes los cinco sentidos puestos en el terreno y físicamente porque el sistema musculo esquelético siempre están presentes y activos, además ejecutan una acción importantepara mantener el equilibrio sobre la bicicleta y hace sentir en el ser humano adrenalina y sensación de libertad. Un deporte que le brinda a las personas el disfrutar de rutas en medio depaisajes extraordinarios a la hora del entrenamiento. Es una de las disciplinas deportivas más destacadas en Colombia, ha venido ganando importancia con el paso del tiempo, cada día más personas inician en la práctica y fanaticada de esta modalidad, además es un deporte donde el deportista y la bicicleta se complementan muy bien en la práctica, permitiéndole desarrollar capacidades al individuo para llegar a un alto nivel deportivo.

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

FA

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

5.1. Historia del ciclismo

En Egipto, China e India aparecen los testimonios más antiguos sobre los antecedentes de la primera bicicleta en existir fue el celerífero, siendo un aparato de dos ruedas de madera unidaspor una barra o palo de un metro de largo, y que se desplazaba por impulso de los pies en el suelo, fue inventado por el francés De Sivrac, y presentado en la Corte de Versalles en 1790.

En el año 1839 crearon la primera bicicleta de pedales, se llamó velocípedo y fue inventada por un herrero escocés, Kirkpatrick Macmillan. En 1886 se fabricó el primer tándem, Bicicletapara dos y fue bien recibida por la población.

La primera carrera que se realizó usando una cicla fue en el año 1870, en Italia y se le dio iniciodesde Florencia con un recorrido de 33m, siendo el estadounidense Rynner Van Neste el deportista ganador. El primer Campeonato del Mundo en pista cubierta fue en el año 1883 y tuvo lugar en Aylestone Roads, en gran Bretaña. Allí ganó el francés Frédéric de Civry. Durante la década del siglo XIX nacieron las primeras publicaciones deportivas consagradas al ciclismo en especial y también la mayoría de las que se dedicaron al deporte en general. Enel siglo XX nacieron las grandes carreras en ruta por etapas: el Tour de Francia, el 1 de julio de 1903, ideado por Henri Desgranges, el Giro de Italia creado por Costamagna, Cougnet y Morgagni en mayo de 1909 y más adelante la Vuelta Ciclista a España, cuya primera edición se celebró en 1935, ideada por Juan Pujol. La principal prueba en ruta por etapas sudamericana,la Vuelta Ciclista a Colombia, no se celebró hasta 1951.

5.2. Tipos de ciclismo.

- Ciclismo de carretera: modalidad del ciclismo que se desarrolla por carreteras asfaltadas.

  También se denomina ciclismo en ruta o ciclismo de asfalto.

- Contrarreloj: modalidad ciclista también llamada crono, donde los ciclistas deben realizarun trayecto ya sea en forma individual o por equipos.
- Ciclismo de pista: modalidad de ciclismo en la que las carreras se disputan en un velódromocon bicicletas de piñón fijo.
- Ciclismo de montaña: modalidad del ciclismo también llamada mountain bike (MTB) en la que se circula fuera de las carreteras asfaltadas, por la montaña, senderos o campo a través.
- Ciclocross: modalidad ciclista competitiva que se desarrolla en un circuito que combina asfalto y caminos embarrados con obstáculos naturales o artificiales que obligan al corredora bajarse de la bici para superarlos.
- BMX (Bicycle Moto Cross): modalidad del ciclismo derivada del motocross en la que se realizan trucos y acrobacias.
- Trial bici: modalidad ciclista derivada del trial en moto que consiste en salvar los obstáculos de zonas premarcadas apoyando los pies en el suelo el mínimo número de veces.

principales exponentes del ciclismo en Colombia.

Hoy por hoy el ciclismo es uno de los deportes más importantes y practicados en nuestro país, yaque, a lo largo de la historia han pasado reconocidos deportistas por la carretera y las pistas.

Estos son los 10 ciclistas más influyentes en la historia de Colombia tanto en ruta, pista y BMX. Partiendo de las hazañas de los históricos Lucho Herrera o Fabio Parra en las Grandes Vueltas, hasta llegar a al título del Tour de Francia con Egan Bernal y las dos medallas de oro en los JuegosOlímpicos con Mariana Pajón.

El primero es Fabio Parra, que en la de los 80's llevó a emocionarnos con los imponentes pedalazosen Europa

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

FA

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

Consiguió una etapa en el Tour de Francia y el premio al mejor joven del Tour de Francia en 1985, luego en la Grande Boucle logró entrar en el podio en 1988 y ganar una fracciónde la Vuelta a España ese mismo año y en 1989 fue segundo en la ronda ibérica.

Quien reinaba al lado de él en esta década era el «jardinerito de Fusagasugá», Lucho Herrera, logrótriunfar en la montaña en 1985 y en 1987 en el Tour de Francia. Un título de La Vuelta a España en 1987 y varias etapas en España e Italia que lo colocaron como uno de los mejores escaladores de esa época.

Antes de que naciera la nueva camada del ciclismo colombiano, hubo una pedalista que desafió alas mejores velocistas a principio de siglo, llamada María Luisa Calle, ganando varias medallas deoro, plata y bronce en los Mundiales de Pista, Juegos Panamericanos y Sudamericanos, en las modalidades de persecución, contrarreloj, scratch.

En 2008 llegó un antioqueño a Europa, en el Caisse d'Epargne (actual Movistar Team) que rompiótodos los esquemas llamado Rigoberto Urán, además ganó una clasificación de los jóvenes en el Giro de Italia en el 2012, fue segundo en la ronda italiana y una vez en España. Y logró la medallade plata en la prueba élite de los Juegos Olímpicos en 2008.

Una de las exponentes más importantes del ciclismo femenino en la historia es Ana Cristina Sanabria, que se ha perfilado como la máxima ganadora del Tour Colombia Femenino, y es dueñade varias medallas de oro en las pruebas contrarreloj en el campeonato nacional.

En la pista nació un prodigio hace 25 años llamado Fernando Gaviria que le plantó cara a los hombres más rápidos sobre dos ruedas, tanto que ganó dos campeonatos mundiales de pista y quedespués de eso pasó a la ruta para ganar una clasificación por puntos del Giro de Italia y 38 victorias de etapa, siendo el segundo más ganador en la historia de Colombia.

Junto a Gaviria, su cuñado Fabián Puerta también logró ser reconocido a nivel mundial por ganarvarios campeonatos mundiales de pista y convertirse en el colombiano más destacado en esta modalidad de la historia, al subirse 11 veces al podio y logrando 5 títulos.

Otro deportista al que hay que resaltar por su actualidad es a Egan Bernal que tan solo con 23 añoslogró lo que ningún ciclista antes había conseguido, ser el campeón del Tour de Francia. Tambiénha ganado varias carreras clásicas y campeonatos nacionales. Sin duda alguna los ciclistas más influyentes en la historia de Colombia son Nairo Quintana y Mariana Pajon, los cuales han ganado muchos títulos, marcado una época en este deporte y convertirlo tan masivo que mucha gente ahora lo suele practicar en su día a día.

En primer lugar, Nairo Quintana maravilló al mundo en el 2013 donde llegó segundo en el Tour de Francia, luego logró un par de podios en los siguientes años y un título tanto en España como en Italia. Además, tiene el récord de ser el primer latinoamericano en ganar el Giro de Italia, ser elúnico rodador en conseguir la camisa de mejor joven y mejor de la montaña en la GrandeBoucle, está en el puesto 61 de los mejores ciclistas de la historia y es el máximo ganador de etapascolombiano con 41.
Y para finalizar este listado aparece la reina del BMX, Mariana Pajon donde ha ganado múltiplesCopas del Mundo, Juegos Suramericanos, Campeonatos Nacionales y sus dos medallas de oro enlos Juegos Olímpicos en la prueba de BMX élite femenina (Londres 2012 y Rio 2016)

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

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

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

FA

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

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

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

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

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

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

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

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

Iniciación

- Elementos de protección personal
- Actividades mecánicas
- Actividades Propioceptivas
- Manejo espacio temporal
- Postura corporal
- Equilibrios estático y dinámico
- Maniobrabilidad
- Superación de obstáculos
- Juegos colectivos

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

FA

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

- Manejo de la condición física
- Gymkhanas (pruebas)

fundamentación

- Elementos de protección personal
- Actividades de Fuerza
- Actividades de velocidad
- Superación de obstáculos
- Condición física
- Técnica
- Trabajo individual y en equipo
- censos y descensos
- Maniobrabilidad en la bicicleta
- Actividades de habilidad
- Elementos de protección personal
- Trabajos de equilibrio
- Trabajos de fuerza
- Trabajos de velocidad
- Trabajos de resistencia
- Asensos y descensos
- Fundamentos técnico-tácticos
- Cadencia del pedaleo
- Posición del cuerpo
- Biomecánica de la bicicleta
- Curvas, remates y rotaciones
- Fugas, cambios de ritmo

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

FA

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1-I2-13
				Correr	
				Lanzar	I1- I2- I3
				Atrapar	I1-I2-13
				Saltar	I1-I2-13
			Coordinación General	Equilibrio	I1-I2-13
				Ritmo	I1-I2-13
				Anticipación	I1-I2-13
				Orientación	
				Diferenciación	I1- I2- I3
			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	F1-F2-F3
				Anaeróbica	F2-F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F3
				Fuerza Resistencia	F2 – F3
				Fuerza Máxima	
				Fuerza Explosiva	F2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1-I2-I3
			Equilibrio postural		I1-I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I1-I2 – I3
			Lateralidad		I2-I3
			Independencia segmentaria		I2-I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
			VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1-I2-I3-F1-F2
				Excelencia	F3
				Amistad	
				Coraje	I1-I2-I3-F1-F
				Determinación	F3

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

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

FA

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

LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES PARALÍMPICOS	Inspiración Igualdad	I1- I2- I3
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I1- I2- I3
				Autocuidado	
				Motivación*	I1- I2- I3
				Control Emocional*	
				Disciplina	I1-I2-I3-F1-F2-F3
				Asertividad	I2 - I3
				Empatía	
				Trabajo en equipo*	I1- I2-I3
				Responsabilidad	F1-F2-F3
				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 TECNICOS, TACTICOS, FISICOS	INDIVIDUAL Y COLECTIVO	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, tipos de competencias, modalidades.	I1- I2-I3
				Elementos de protección personal, Actividades mecánicas, Actividades Propioceptivas, Manejo espacio temporal, postura corporal, Equilibrios estático y dinámico, Maniobrabilidad.	I1- I2-I3
				Superación de obstáculos, Juegos colectivos, Manejo de la condición física, Gymkhanas (pruebas).	I1- I2-I3
				Superación de obstáculos, Actividades de Fuerza, Actividades de velocidad.	I1- I2-I3
				Condición física, Técnica, Trabajo individual y en equipo.	I1- I2-I3

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

FA

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

				Trabajos de equilibrio, Trabajos de fuerza, Trabajos de velocidad.	I1- I2-I3
				Trabajos de resistencia, Asensos y descensos, Fundamentos técnico-tácticos.	I1- I2-I3
				Cadencia del pedaleo, Posición del cuerpo, Biomecánica de la bicicleta.	I1- I2-I3
				Curvas, remates y rotaciones, Fugas, cambios de ritmo.	I1- I2-I3

8. METODOLOGIA

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

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

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

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

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

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

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

FA

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

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, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

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

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

10. 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".
- **Solidaridad:** Adhesión o apoyo incondicional a causas o intereses ajenos, especialmente en situaciones comprometidas o difíciles.
- **Equidad:** Cualidad que consiste en dar a cada uno lo que se merece en función de sus méritos o condiciones.

10.2. Valores Paralímpicos.

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

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

FA

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

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemosacerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.
- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.
- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.
- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.
- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.
- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

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

FA

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

12. CRITERIOS DE EVALUACION

La escuela de formación de ciclismo de montaña de la provincia del Sumapáz, basara sus controlesen tres actividades que se desarrollaran al inicio del proceso, en la mitad y al finalizar, estos, se ejecutaran por medio de test y pruebas (establecidos por Indeportes Cundinamarca), las cuales sonelaboradas para cada categoría. por otro lado, se realizarán test generales físicos y específicos, la evaluación se hará por medio de la obtención, comparación y análisis de los resultados, según lostest y pruebas realizados, con el fin de analizar cuál fue la evolución del deportista en los aspectosdeportivos abordados durante el periodo de entrenamiento, se tendrá en cuenta el tiempo de formación del niño para realizar una evaluación equitativa.

Del mismo modo, Con respecto seguimiento de los deportistas, se realizará tomando como puntode partida el análisis visual obtenido por los instructores, a su vez, se usará la escala subjetiva deBorg en donde nos permite identificar la intensidad del ejercicio en función de la percepción de esfuerzo de cada participante, en donde muy agotado es el nivel más alto de esfuerzo y muy ligero es muy poco esfuerzo o cansancio, a continuación, imagen ilustrativa. *Imagen #1 escala de Borg.*



La información suministrada anteriormente busca medir subjetivamente lo observado con loexpresado por los participantes y así extraer una conclusión del estado inicial y final del beneficiario y así, de esa manera, brindar un trabajo acorde a las necesidades y al contexto.

Construcción propia planes pedagógicos y metodológicos

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

FA

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

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

WEB – GRAFIA

- https://tibiritacundinamarca.micolombiadigital.gov.co/sites/tibiritacundinamarca/content/files/000209/10418_recreacion-y-deporte-indicaciones-plan-pedagogico-y-tecnico-2017.pdf marco legal
- http://www.colombiamania.com/departamentos/cundinamarca.html ubicación deCundinamarca.
- educación y modelos pedagógicos http://www.boyaca.gov.co/SecEducacion/images/Educ_modelos_pedag.pdf junio de 2013
- PREPARACIÓN FÍSICA Y REGLAMENTOS. Colección Deportivo Formativo. Editorial Kinesis.
- Plan gobierno departamental sector deportes y recreación.
- Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio ARNOLD, R.(1981).
- Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas. PAIDOTRIBO. Barcelona.

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MALLAS PEDAGÓGICAS

INICIACION

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

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN Y APLICAN EL CAMINAR Y SUS GENERALIDADES COMO LAS SECUENCIAS
						CORRER	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN Y APLICAN ELCORRER Y SUS GENERALIDADES COMO LAS SECUENCIAS
						SALTAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN LOS MOVIMIENTOS BASICOS DEL SALTO
						ATRAPAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN Y DIFERENCIAN EN RECPECIONAR Y EL LANZAR
						LANZAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN Y DIFERENCIAN EN RECPECIONAR Y EL LANZAR
				2	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	EQUILIBRIO	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN EL EQUILIBRIO EXPLORANDO LOS DIVERSOS COMPORTAMIENTOS DE SUS MOVIMIENTOS CON CON Y SIN BICICLETA
						ACOPLAMIENTO	LOS NIÑOS SE APROPIARAN DE LA BICICLETA CON EL FIN DE REALIZAR DESPLAZAMIENTO EN VARIAS DIRECCIONES Y EN DIFERENTES TIPOS DE TERRENO.
						RITMO	APRENDERÁ A TENER AUTONOMÍA DEL MOVIMIENTO Y A DESPLAZARSE MANTENIENDO UN RITMO CONSTANTE DE CARRERA.
						DIFERENCIACIÓN	EL NIÑO SERÁ CAPAZ DE DIFERENCIAR ENTRE CADA MOVIMIENTO DE LAS PARTES DE SU CUERPO, DEPENDIENTE DE LA ACCIÓN QUE REALIZARÁ EN EL DEPORTE.
						ORIENTACION	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCEN E IDENTIFICAN LA UBICACIÓN TEMPOROESPACIAL Y EL MOVIMIENTO HACIA VARIAS DIRECCIONES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FLEXIBILIDAD	PASIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LOS DIVERSOS EJERCICIOS FLEXIBILIDAD
						ANTIDA	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LOS DIVERSOS EJERCICIOS FLEXIBILIDAD
						RESISTIDA	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LOS DIVERSOS EJERCICIOS FLEXIBILIDAD
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS POR MEDIO DEL JUEGO ENTENDERAN Y RECONOCERAN
				3	VELOCIDAD	REACION	LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS POR MEDIO DEL JUEGO ENTENDERAN Y RECONOCERAN LA RAPIDEZ A PARTIR DEL FACTOR TIEMPO
						DESPLAZAMIENTO	LOS NIÑOS Y NIÑAS ENTENDERAN EL MOVERSE DE UN PUNTO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE O VARIABLE
						GESTUAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS ENTENDERAN COMO UNA PARTE DE COMUNICACIÓN CON EL ENTORNO POR MEDIO DE GESTOS, A PARTIR DE LA VISUALIZACIÓN
				4	FUERZA	ADAPTACION ANTOMICA	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LAS DIVERSAS PARTES DE SUS CUERPOS COMO EJECUTORES DE FUERZA
		TECNICO	DESTREZAS	1	PEDALEO	AJUSTES DE LA BICICLETA	APRENDERÁN ADECUAR LA BICICLETA DE ACUERDO A LAS MEDIDAS DEL CICLISTA.
						PIERNAS	LOS DEPORTISTAS APRENDERÁN A UTILIZAR LAS PIERNAS EJERCIENDO LA MISMA FUERZA EN EL PEDALEO.
				2	POSTURA DEL CURPO EN LA BICICLETA	EL SILLIN	APRENDERÁN A MODIFICAR EL SILLÍN CORRECTAMENTE A LA ALTURA DE LA CADERA DE CADA DEPORTISTA.
						TIPO Y ALTURA DEL SILLIN	APRENDERAN ADECUAR CORRECTAMENTE EL SILLÍN, EVITANDO TENER LAS RODILLAS FLEXIONADAS, PERMITIENDO QUE LA PIERNA ESTE CORRECTA AL PEDALEAR.
				3	MECANICA DE LA BICICLETA	PARTES	RECONOCER LAS PARTES DE LA BICICLETA
							SABER LOS ACCESORIOS DE LA BICICLETA
							APRENDER A HACER EL MANTENIMIENTO DE LA BICI DE FORMA GENERAL.
							RECONOCER AJUSTE DE LA BICI CON RESPECTO A LA MORFOFISIOLOGÍA
							REALIZAR EL AJUSTE DE DE LA BICI - CAMBIO
				4	INDUMENTARIA - PROTECCION PERSONAL	SEÑALIZACION	APRENDER LOS DIFERENTES FORMAS DE COMUNICACIÓN GESTUAL EN COMUNICACIÓN DEL TRAFICO.
							RECONOCER LOS MOVIMIENTOS DE LAS MANOS ANTE LOS DIFERENTES RITMOS DE VELOCIDAD.
							RECONOCER LAS DIFERENTES SEÑALIZACION CON LA MANO EN LA MOVILIDAD.
				5	DESARROLLO DE HABILIDADES	OBSTACULOS	APRENDERÁN A DESARROLLAR LA HABILIDAD DE ESQUIVAR LOS DIFERENTES TIPOS DE OBSTACULOS.
						SLALOM	REALIZARAN SLALOM EN DIFERENTES VELOCIDADES Y DIRECCIONES.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN EL ORIGEN DEL CICLISMO EN COLOMBIA Y EL MUNDO
						CARACTERISTICAS	IDENTIFICARA LAS CARACTERISTICAS DEL CICLISMO EN SIS DIFERENTES DISCIPLINAS
						BENEFICIOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LOS BENEFICIOS DE USAR LA BICICLETA COMO MEDIO PARA HACER DEPORTE O TRANSPORTARSE
						TIPOS DE CICLISMO	CONOCERA LAS DIFERENTES DISCIPLINAS QUE SE DESENVUELVEN DENTRO DEL CICLISMO
				2	REGLAMENTACION	GENERALES	LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LAS REGLAS BASICAS DE CONVIVENCIA DENTRO DEL CICLISMO COMO USUARIO DE LA BICICLETA
						ESPECIFICAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LA REGLAMENTACION PROPIA DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA
				3	PRIMEROS AUXILIOS	ASPECTOS A TENER EN CUENTA, PRIMEROS AUXILIOS KIT BOTIQUIN	SABE EL BUEN USO DE ROPA ADECUADA SEGÚN LAS CONDICIONES CLIMÁTICAS EN UN RECORRIDO.
							RECONOCE LAS DIFERENTES MODALIDADES DEL CICLO MONTAÑISMO.
							RECONOCE LOS DIFERENTES MEDICAMENTOS EL USO DE ELEMENTOS PARA PRIMEROS AUXILIOS
							RECONOCE LOS DIFERENTES MEDICAMENTOS EL USO DE ELEMENTOS PARA PRIMEROS AUXILIOS
							RECONOCE LOS DIFERENTES MEDICAMENTOS EL USO DE ELEMENTOS PARA PRIMEROS AUXILIOS
				4	SEÑALIZACION	NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD	DISTINGUE LAS NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD (FIGURAS)
							DISTINGUE LAS NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD (FIGURAS)
							DISTINGUE LAS NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD (FIGURAS)
							DISTINGUE LAS NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD (FIGURAS)
							DISTINGUE LAS NORMAS DE CIRCUACION Y SEGURIDAD (FIGURAS)
				5	SENTIDO DE PERTENENCIA	MATERIAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A CUIDAR Y DARLE BUEN USO A EL MATERIAL UTILIZADO
						BICICLETA	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A DARLE UN BUEN USO Y CUIDAR SU BICICLETA Y LA DEL OTRO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONVIVIRAN ARMONICAMENTE TENIENDO COMO BASE EL RESPETO HACIA LOS COMPAÑEROS Y HACIA EL MISMO
						HONESTIDAD	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A SER HONESTOS CON SU ENTORNO Y CON EL MISMO
						PUNTUALIDAD	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERÁN PUNTUALES A LA HORA DE LLEGAR A LOS ENTRENAMIENTOS
						COMPAÑERISMO	LOS NIÑOS Y NIÑAS AYUDARAN A SUS COMPAÑEROS SI AN LO REQUIERE LA SITUACION DEL MOMENTO MIENTRAS SE ENCUENTRAN EN ALGUNA ACTIVIDAD
						RESPONSABILIDAD	EL NIÑO APRENDERA A SER RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y SUS ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LOS ENTRENEMIENTOS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERA LA IMPORTANCIA DEL ASEO PERSONAL
						ALIMENTACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERA LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION APROPIADA PARA EL DEPORTE
						PRESENTACION PERSONAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN Y APLICARAN EL LLEGAR CON ELEMENTOS Y ROPA APTA PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA
						DESCANSO Y SUEÑO	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A DESCANSAR Y A DORMIR LO SUFICIENTE PARA OPTENER SU MEJOR RENDIMIENTO EN EL DEPORTE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS ASIMILARAN LA PRACTICA DEPORTIVA COMO UN MOMENTO DE ESPARCIMIENTO Y CRECIMIENTO
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LOS VALORES OLIMPICOS Y A TRAVES DE LA PRCTICA DEPORTIVA RECONOCERAN LA DISCIPLINA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	CONVIVENCIA DEPORTIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN EL DEPORTE COMO MOMENTO PARA COMPARTIR Y AYUDAR AL OTRO
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	APRENDERÁN A ESTAR SIEMPRE ATENTOS Y CONCENTRADOS DURANTE UNA EXPLICACIÓN DE UN TEMA O ACTIVIDAD A REALIZAR EN EL ESPACIO DEPORTIVO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CADENITA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN JUEGOS DONDE SE PUEDAN INTEGRAR CON LOS COMPAÑEROS QUE DE ESTA MANERA LES SIVA PARA REFREXIONAR SOBRE LO QUE SE ESTA REALIZANDO
						CAMINATAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN CAMINATAS POR LAS DIFERENTES MONTAÑAS DEL MUNICIPIO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GALLINA CIEGA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN ESTE JUEGO CON LA FINALIDAD DE MEJORAR LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL
						ARO	LOS NIÑOS Y NIÑAS DESARROLLARAN LA HABILIDAD DE DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO PONIENDO LA ATENCIÓN EN ELEMENTO
						GOLOSA	LOS NIÑOS Y NIÑAS MEJORARAN SU EQUILIBRIO A TRAVES DE ESTE JUEGO
						POLICIAS Y LADRONES	LOS NIÑOS DESARROLLARAN LA CAPACIDAD DE AGILIDAD Y RESISTENCIA ANTE LA SITUACION DEL JUEGO.
						YERMIS	LOS DEPORTISTAS LOGRARAN CREAR ESTRATEGIAS Y TOMAR DECICIONES POR MEDIO DE ESTE JUEGO
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	RESCATA LA BANDERA	LOS NIÑOS Y NIÑAS CREARAN ESTRATEJIAS Y DESARROLLARAN LA COMUNICACIÓN CON EL DESARROLLO DE ESTE JUEGO
						ESTACIONES	LOS NIÑOS Y NIÑAS COMPETIRAN POR CATEGORIAS SUPERANDO DIFERENTES OBSTACULOS EN CADA ESTACIÓN
				4	BICI TUR'S	RECORRIDO CIRCUITO DE SITIOS DE INTERES TURISTICO	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE CONOCER SU TERRITORIO COMO OPORTUNIDAD DE HACERLO VER COMO OPORTUNIDAD TURISTICA MODELO DE BICI TUR.
							IDENTIFICA QUE LOS JUEGOS RECREATIVOS AYUDAN A APRENDER CON MAYOR FACILIDAD.
							RECONOCE LA IMPORTANCIA DE CONOCER SU TERRITORIO COMO OPORTUNIDAD DE HACERLO VER COMO OPORTUNIDAD TURISTICA MODELO DE BICI TUR.
							IDENTIFICA QUE LOS JUEGOS RECREATIVOS AYUDAN A APRENDER CON MAYOR FACILIDAD.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERNOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS COMO ESCUELA DE FORMACION DONDE TENDAMOS LA PARTICIPACION DE DEPORTISTAS DE MUNICIPIOS VECINOS
						EXTERNOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN LOS DIFERENTES FESTIVALES QUE SE REALICEN EN MUNICIPIOS ALEDAÑOS

FECHA DE ENTREGA	25-mar-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA MORA AVILA NASLY YURANI PEREZ LUQUE CRISTIAN ALIRIO
MUNICIPIO	*VENECIA *PASCA *CABRERA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACION 1

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL: FUNDAMENTACION 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
CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOS NIÑOS Y NIÑAS SE ADAPTARAN A SU BICICLETA PARA REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES TIPOS DE TERRENO
						RITMO	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A DESPLAZARSE MANTENIENDO UN RITMO CONSTANTE DE CARRERA
						EQUILIBRIO	EL NIÑO MEJORARA EL EQUILIBRIO ATRAVES DE LA REALIZACION DE DE EJERCICIOS EN BICICLETA
						ORIENTACION	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A REALIZAR DESPLAZAMIENTOS MANTENIENDO LA UBICACION TEMPOROESPACIAL
						DIFERENCIACION	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE ANALIZAR Y DIFERENCIAR LOS MOVIMIENTOS REALIZADOS EN EL DEPORTE
						REACCIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE EJECUTAR Y PROPONER ACCIONES MOTRICES QUE REQUIERA LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR
						ADAPTACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS TENDRAN LA CAPACIDAD DE ADAPTARSE A LOS MOVIMIENTOS CAUSADOS POR UNA SITUACION REALIZADA DE IMPREVISTO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICAN LOS DIFERENTES PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO
						CORRER	LOS NIÑOS Y NIÑAS ESTARAN EN LA CAPACIDAD DE REALIZAR EL PATRON BACICO DE MOVIMIENTO MIENTRAS SE DESPLAZA
						SALTAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE REALIZAR SALTOS EN DIFERENTES DIRECIONES Y NIVELES
						RODAR	EL NIÑO DESARROLLARA LA CAPACIDAD DE RODAR EN DIFERENTES DIRECCIONES, RODAR CON ELEMENTOS, EJECUTAR ROLLOS INDIVIDUALES Y POR PAREJAS.
						ATRAPAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS PODRAN ATRAPAR OBJETOS EN DIFERENTES SITUACIONES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	DINAMICA	LOS NIÑOS Y NIÑAS GENERARAN UNA TENSION MUSCULAR PARA LOGRAR UN DESPLAZAMIENTO
						EXPLOSIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS A ALTA INTENSIDAD EN UN LAPSO CORTO
						RESISTENCIA	LOS NIÑOS Y NIÑAS LA CAPACIDAD MANTENER UN ESFUERZO CONSTANTE DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO
						ESTATICA	LOS NIÑOS Y NIÑAS DESARROLLARAN UNA CONTRACCION MUSCULAR SIN GENER DESPLAZAMIENTO DEL CUERPO EN EL ESPACIO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN UNA ACTIVIDAD PROLONGADAS CON POCA CARAGA Y PRECENCIA DE OXIGENO A UNA INTENSIDAD NO MAYOR AL 60% DE SU VO2MAXIMO
						ANAEROBICA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN ACTIVIDADES CON UNA INTENSIDAD MAYOR AL 60% DE SU VO2 MAXIMO CON UNA DURACION CORTA
				3	VELOCIDAD	REACION	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE REACIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A UN ESTIMULO GENERADO EN UNA ACTIVIDAD
						DESPLAZAMIENTO	LOS NIÑOS Y NIÑAS SE DESPLAZARAN DE UN PUNTO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE SEGÚN LO INDIQUE LA ACTIVIDAD A REALIZAR
						GESTUAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS SE COMUNICARAN CON SU ENTORNO POR MEDIO DE GESTOS SEGÚN LO REQUIERA LA NECECIDAD DE COMUNICACIÓN
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS MEJORARAN SU FLEXIBILIDAD ACTIVA A TRAVES DE MOVIMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS
						PASIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS MEJORARAN SU FLEXIBILIDAD ACTIVA A TRAVES DE MOVIMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	PEDALEO	CADENCIA	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A MANEJAR LOS DISTINTOS TIPOS DE CADENCIA
						AJUSTE DE BICICLETA	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A ADECUAR LA BICICLETA DIACUERDO A SU FISIOMORFOLOGIA
						POTENCIA	EL DEPORTISTA APRENDERAN A IDENTIFICAR LA POTENCIA ADECUADA PARA CADA ACTIVIDAD
						PIERNAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A UTILIZAR LAS DOS PIERNAS EJERCIENDO LA MISMA CANTIDAD DE FATIGA PARA CADA EXTREMIDAD
						TIRAR DE LOS PEDALES	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A TIRAR DE LOS PEDALES EN LUGAR DE EMPUJARLOS
				2	CADENCIA Y MARCHA DEL CICLISMO	QUE ES LA CADENCIA	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERA LO QUE ES LA CADENCIA Y ADECUARA LAS DISTINTAS FORMAS DE CADENCIA EN CADA ACTIVIDAD
						CADENCIA IDEAL	LLOS NIÑOS Y NIÑAS EXPERIMENTARAN Y ENCONTRARAN LA CADENCIA IDEAL PARA CADA UNO DE ELLOS
						MARCHAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LOS DIFERENTES TIPOS DE AVANCES DE SU BICICLETA Y APRENDERAN A REALIZARLOS
						LLANO	LOS NIÑOS Y NIÑAS ADECUARAN SU MEJOR CADENCIA EN TERRENO LLANO
						ASCENSOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A MANEJAR Y ENCONTRARAN LA CADENCIA IDEAL PARA LOS TERRENOS LLANOS
				3	TRABAJO RODILLOS	MEJORAR LA POSTURA EN RODILLOS	ACTIVIDADES DE SIMULACION DE POSTURA EN RODILLOS
				4	POSTURA SOBRE LA BICICLETA	ALTURA DEL SILLIN	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A UBICAR CORRECTAMENTE LA ALTURA DEL SILLIN
						INCLINACION DEL SILLIN	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN TOMAR LAS MEDIDAS PARA UNA CORRECTA INCLINACION DEL SILLIN
						RETROCESO DEL SILLIN	LOS NIÑOS Y NIÑAS TOMARAN LAS MEDIDAS CORRECTAS PARA LA POSTURA CORRECTA DEL SILLIN
						PUNTO DE CONTACTO CON EL PEDAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN QUE PUNTO DE APOYO LE FAMORECE MAS AL MOMENTO DE PEDALEAR
						MANILLAR	EL DEPORTISTA APRENDERA A USAR LA INCLINACION ADECUADA DEL MANILLAR PARA OBTENER UNA MEJOR EFICIENCIA
				5	DESCENSO, PLANOS Y ASCENSOS	EQUILIBRIO	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A DISTRIBUIR SU EQUILIBRIO DE ACUERDO A LA ACTIVIDAD QUE ESTE REALIZANDO
						RITMO	LOS NIÑOS Y NIÑAS ADECUARAN EL RITMO PERFECTO PARA ENFRENTAR CADA TERRENO
						RESPIRACION	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A RESPIRAR CORRECTAMENTE EN CADA TERRENO
						CAMBIOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A REALIZAR LOS CAMBIOS DE SUBICICLETA SEGÚN LA NECESIDAD DEL TERRENO
						PESO	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A DISTRIBUIR EL PESO SEGÚN EL TERRENO EN EL QUE ESTE CIRCULANDO
				6	TECNICA	SALTOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A AMAGAR DIFERENTES TIPOS DE SALTOS
						ESCALERAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAMA REALIZAR ASCENSOS Y DESCENSOS EN ESCALERAS
						RAMPAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A REALIZAR RAMPAS EN ASCENSOS Y EN DESCENSO
						SLALOM	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN SLALM EN DIFERENTES SENTIDOS Y VELOCIDADES
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	LOS NIÑOS Y NIÑA CONOCERAN EL ORIGE DEL CICLISMO EN COLOMBIA Y EL MUNDO
						CARACTERISTICAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LAS CARACTERISTICAS DEL CICLISMO EN SUS DIFERENTES DISCIPLINAS
						BENEFICIOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LOS BENEFICIOS DE USAR LA BICICLETA COMO MEDIO PARA HACER DEPORTE O TRANSPORTARSE
						TIPOS DE CICLISMO	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LAS DIFERENTES DICIPLINAS QUE SE DESCENLAZAN DENTRO DEL CICLISMO
				2	REGLAMENTACION	GENERALES	LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LAS REGLAS BASICAS DE CONVIVENCIA DENTRO DEL CICLISMO COMO USUARIO DE LA BICICLETA
						ESPECIFICAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LA REGLAMENTACION PROPIA DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA
				3	PUNO TECNICO	ALIMENTACION-HIDRATACION	PRODUCTOS RICOS EN AZUCARES BENEFICOS
							PRODUCTOS RICOS EN GRASAS - SATURADAS E IN SATURADAS
							PRODUCTO RICOS EN PROTEINAS (CARNE- POLLO- PESCADO)
							AGUA- HIDRATACION CONSTANTE CADA 15 MIN
							VEGETALES FRUTAS
				4	SENTIDO DE PERTENENCIA	MATERIAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS CUIDARAN Y DARLE BUEN USO A EL MATERIAL UTILIZADO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIONES
						BICICLETA	APRENDERA A DARLE UN BUEN USO Y CUIDARAN SU BICICLETA Y LA DEL OTRO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONVIVIRAN ARMONICAMENTE TENIENDO COMO BASE EL RESPETO HACIA LOS COMPAÑEROS Y HACIA EL MISMO
						HONESTIDAD	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A SER HONESTO CON SU ENTORNO Y CON EL MISMO
						PUNTUALIDAD	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN PUNTUALES A LA HORA DE LLEGAR A LOS ENTRENAMIENTOS
						COMPAÑERISMO	LOS DEPORTISTAS AYUDARAN A SUS COMPAÑEROS SI AH LO REQUIERA LA SITUACION DEL MOMENTO MIENTRAS SE ENCUENTRAN EN ALGUNA ACTIVIDAD
						RESPONSABILIDAD	EL NIÑO APRENDERA A SER RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y SUS ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LOS ENTRENAMIENTOS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERA LA IMPORTANCIA DEL ASEO PERSONAL
						ALIMENTACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERA LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION APROPIADA PARA EL DEPORTE
						PRESENTACION PERSONAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN Y APLICARAN EL LLEGAR CON ELEMENTOS Y ROPA APTA PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA
						DESCANSO Y SUEÑO	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A DESCANSAR Y A DORMIR LO SUFICIENTE PARA OPTENER SU MEJOR RENDIMIENTO EN EL DEPORTE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS ASIMILARAN LA PRACTICA DEPORTIVA COMO UN MOMENTO DE ESPARCIMIENTO Y CRECIMIENTO
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A LUCHAR Y SUPERAR LOS OBSTACULOS QUE SE LE PRECENTEN DURANTE EL TRANCURSO DE SU VIDA.
				4	COMUNICACIÓN	RECONOCER LAS NORMAS DE CIRCULACION Y SEGURIDAD EN EQUIPO	FIGURA CONSEVAR LA DERECHA.
							FIGURA DISCERNO OBLIGATORIO.
							FIGURA PATONAL
							FIGURA PARE-RESPETO A LOS SEMAFOROS Y SEÑALIZACION VIAL- CICLO RUTAS
							DIBUJOS SEÑALIZACION VIAL.
				5	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A ESTAR CONCENTRADOS Y PRESTAR ATENCION A LA EXPLICACION DE LAS ACTIVIDADES O LO QUE LE INDIQUE EL INSTRUCTOR
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A CONVIVIR DE UNA MANERA ARMONICA EN EL DESARROLLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CADENTA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN JUEGOS DONDE SE PUEDAN INTEGRAR CON LOS COMPAÑEROS QUE DE ESTA MANERA LES SIVA PARA RELFEXIONAR SOBRE LO QUE SE ESTA REALIZANDO
						CAMINATAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN CAMINATAS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GALLINA CIEGA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN ESTE JUEGO CON LA FINALIDAD DE MEJORAR LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL
						ARO	LOS NIÑOS Y NIÑAS DESARROLLARAN LA HABILIDAD DE DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO PONIENDO LA ATENCION EN ELEMENTO
						GOLOSA	LOS NIÑOS Y NIÑAS MEJORARAN SU EQUILIBRIO A TRAVES DE ESTE JUEGO
						YERMIS	LOS DEPORTISTAS LOGRARAN CREAR ESTRATEGIAS Y TOMAR DECICIONES POR MEDIO DE ESTE JUEGO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MUSICA	INTEGRACIÓN POR PARTE DE LOS DEPORTISTAS DEL GRUPO DE CICLISMO CON LA ESCUELA DE MÚSICA DEL MUNICIPIO.
						DANZAS	PARTICIPAR DE UNA INTEGRACIÓN DE DIFERENTES TIPOS DE DANZAN PARA TODOS LOS NIÑOS DEL MUNICIPIO QUE QUIERAN SER PARTICIPES.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RESCATA LA BANDERA	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS COMO ESCUELA DE FORMACIÓN DONDE TENDRAMOS LA PARTICIPACION DE DEPORTISTAS DE MUNICIPIOS VECINOS
						ESTACIONES	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN LOS DIFERENTES FESTIVALES QUE SE REALICEN EN MUNICIPIOS ALEDAÑOS
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERNOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN ALGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS COMO ESCUELA DE FORMACIÓN DONDE TENDRAMOS LA PARTICIPACION DE DEPORTISTAS DE MUNICIPIOS VECINOS
						EXTERNOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN LOS DIFERENTES FESTIVALES QUE SE REALICEN EN MUNICIPIOS ALEDAÑOS

FECHA DE ENTREGA	25-mar-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA MORA AVILA NASLY YURANI PEREZ LUQUE CRISTIAN AURIO
MUNICIPIO	*VIANEGIA *PASCA *CARRERA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACION 2

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION 3

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	FUNDAMENTACION 2 - 3	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOS NIÑOS Y NIÑA SE ADAPTARAN A SU BICICLETA PARA REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTAS TIPOS DE TERRENO
						RITMO	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A DESPLAZARSE MANTENIENDO UN RITMO CONSTANTE DE CARRERA
						EQUILIBRIO	EL NIÑO MEJORARA EL EQUILIBRIO ATRAVES DE LA REALIZACION DE DE EJERCICIOS EN BICICLETA
						ORIENTACION	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A REALIZAR DESPLAZAMIENTOS MANTENIENDO LA UBICACION TEMPOROESPACIAL
						DIFERENCIACION	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE ANALIZAR Y DIFERENCIAR LOS MOVIMIENTOS REALIZADOS EN EL DEPORTE
						REACCIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE EJECUTAR Y PROPONER ACCIONES MOTRICES QUE REQUIERA LA ACTIVIDAD A DESAROLLAR
						ADAPTACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS TENDRAN LA CAPACIDAD DE ADAPTARSE A LOS MOVIMIENTOS CAUSADOS POR UNA SITUACION REALIZADA DE IMPREVISTO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICAN LOS DIFERENTES PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO
						CORRER	LOS NIÑOS Y NIÑAS ESTARAN EN LA CAPACIDAD DE REALIZAR EL PATRON BACICO DE MOVIMIENTO MIENTRAS SE DESPLAZA
						SALTAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN CAPACES DE REALIZAR SALTOS EN DIFERENTE DIRECCIONES Y NIVELES
						RODAR	EL NIÑO DESARROLLARA LA CAPACIDAD DE RODAR EN DIFERENTES DIRECCIONES, RODAR CON ELEMENTOS, EJECUTAR ROLLOS INDIVIDUALES Y POR PAREJAS
						ATRAPAR	LOS NIÑOS Y NIÑAS PODRAN ATRAPAN OBJETOS EN DIFERENTE SITUACIONES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	DINAMICA	EL NIÑO REALIZARA CONTRACCIONES ISOTONICAS E ISOMETRICAS PARA MEJORAR LA FUERZA MUSCULAR PARA LOGRAR UN DESPLAZAMIENTO
						EXPLOSIVA	LOS DEPORTISTAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS A ALTA INTENSIDAD EN UN LAPSO CORTO
						RESISTENCIA	EL NIÑO TENDRA LA CAPACIDAD MANTENER UN ESFUERZO CONSTANTE DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO
						ESTATICA	EL NIÑO SERA CAPAZ DE DESARROLLAR UNA CONTRACCION MUSCULAR SIN GENER DESPLAZAMIENTO DEL CUERPO EN EL ESPACIO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL NIÑO REALIZARA UNA ACTIVIDAD PROLONGADA CON POCA CARASA Y PRECENCIA DE OXIGENO A UNA INTENSIDAD NO MAYOR AL 60% DE SU VOZMAXIMO
						SUBIDAS - ASENSOS 200 MTS	CAJON SUECO SUBIR EN UNA PIERNA PLANTILEXION 12 REPETICIONES CADA PIE, TRABAJO DE BRAZOS -BICEPS - TRICEPS PESO CORPORAL, RETO BURPEE 20 SEGUNDOS CONTINUOS 10 SEGUNDOS DE DESCANSO DE 10 SEGUNDOS LUGANTE 5 MINUTOS
						ANAEROBICA	REALIZARAN ACTIVIDADES CON UNA INTENSIDAD MAYOR AL 90% DE SU VO2 MAXIMO CON UNA DURACION CORTA
				3	VELOCIDAD	REACION	EL NIÑO SERA CAPAZ DE REACIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A UN ESTIMULO GENERADO EN UNA ACTIVIDAD
						DESPLAZAMIENTO	EL NIÑO SERA CAPAZ DE REALIZAR UN DESPLAZAMIENTO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE SEGÚN LO INDIQUE LA ACTIVIDAD A REALIZAR
						2 SERIES SPRIN 30 SEG- 30 200 METROS - 100	CIRCUITO DE 200 METROS PLANOS RECORRIDO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE SIN BICICLETA- CON BICICLETA, CIRCUITO DE OBSTACULOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, Y RELEVOS POR EQUIPO SIN BICICLETA CON BICICLETA
						GESTUAL	EL NIÑO REALIZARA GESTOS CORPORALES DE ACUERDO AL ENTORNO POR MEDIO DE GESTOS SEGÚN LO REQUIERA LA NECESIDAD DE COMUNICACIÓN
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	EL NIÑO MEJORARA SU FLEXIBILIDAD ACTIVA A TRAVES DE MOVIMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS
						PASIVA	MEJORARA LA FLOSIBILIDAD PASIVA A TRAVES DE EJERCICIOS QUE PROLONGEN SUS ARTICULACIONES
						PASIVA TEST - WELS - 3000 SEGUNDOS DESPAZAMIENTO	TEST DE WELLS CON SOGA, EJERCICIO PORTALEXIMIENTO CAJO SUECO SALTO, ACTIVIDAD DE BIOMETRÍA SALTO 1 PIE 2 PIES, ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO Y MEJORA DE FLEXIBILIDAD DEPENDIENDO LA EDAD
		TECNICO	DESTREZAS	1	PEDALEO	CADENCIA	EL NIÑO APRENDERA A MANEJAR LOS DIFERENTES TIPOS DE CADENCIA
						AJUSTE DE BICICLETA	EL NIÑO APRENDERA A AJECUAR LA BICICLETA DEACUERDO A SU ESTATURA Y CONTEXTURA
						POTENCIA	EL DEPORTISTA APRENDERA A IDENTIFICAR LA POTENCIA ADECUADA PARA CADA ACTIVIDAD
						PIERNAS	APRENDERA A UTILIZAR LAS DOS PIERNAS EJERCIENDO LA MISMA CANTIDAD DE FATIGA PARA CADA EXTREMIDAD
						TIRAR DE LOS PEDALES	EL DEPORTISTA APRENDERA A TIRAR DE LOS PEDALES EN LUGAR DE EMPUJARLOS
				2	CADENCIA Y MARCHA DEL CICLISMO	QUE ES LA CADENCIA	EL DEPORTISTA APRENDERA QUE ES LA CADENCIA Y ADECUARA LAS DISTINTAS FORMAS DE CADENCIA EN CADA ACTIVIDAD
						CADENCIA IDEAL	LOS EXPORTISTAS EXPERIMENTARAN Y ENCONTRARAN LA CADENCIA IDEAL PARA CADA UNO DE ELLOS
						MARCHAS	LOS DEPORTISTAS CONOCERAN LOS DIFERENTES TIPOS DE AVANCES DE SU BICICLETA Y APRENDERAN A REALIZARLOS
						LLANO	LOS DEPORTISTAS ADECUARAN SU MEJOR CADENCIA EN TERRENO LLANO
						ASCENSOS	LOS NIÑOS APRENDERAN A MANEJAR Y ENCONTRARAN LA CADENCIA IDEAL PARA LOS TERRENOS LLANOS
				3	POSTURA SOBRE LA BICICLETA	ALTURA DEL SILLIN	EL DEPORTISTAS APRENDERA A UBICAR CORRECTAMENTE LA ALTURA DEL SILLIN
						INCLINACION DEL SILLIN	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN TOMAR LAS MEDIDAS PARA UNA CORRECTA INCLINACION DEL SILLIN
						RETROCESO DEL SILLIN	SE TOMARAN LAS MEDIDAS CORRECTAS PARA LA POSTURA CORRECTA DEL SILLIN
						PUNTO DE CONTACTO CON EL PEDAL	EL NIÑO CONOCERA QUE PUNTO DE APOYO LE FAVORECE MAS AL MOMENTO DE PEDALEAR
						MANILLAR	EL DEPORTISTA APRENDERA A TOMA LA INCLINACION ADECUADA DEL MANILLAR PARA OBTENER UNA MOYOR EFICIENCIA
				4	DISEÑO, PLANOS Y ASCENSOS	EQUILIBRIO	EL NIÑO APRENDERA A DISTRIBUIR SU EQUILIBRIO DE ACUERDO A LA ACTIVIDAD QUE ESTE REALIZANDO
						RITMO	EL DEPORTISTA EMPRENDERA A ADECUAR EL RITMO PERFECTO PARA ENFRENTAR CADA TERRENO
						RESPIRACION	APRENDERA A RESPIRAR CORRECTAMENTE EN CADA TERRENO
						CAMBIOS	EL DEPORTISTA APRENDERA A REALIZAR LOS CAMBIOS DE SU BICICETA SEGÚN LA NECESIDAD DEL TERRENO
						PESO	EL NIÑO APRENDERA A DISTRIBUIR EL PESO SEGÚN EL TERRENO EN EL QUE ESTE CIRCULANDO
				5	TECNICA	SALTOS	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN AREALIZAR DIFERENTES TIPOS DE SALTOS
						ESCALERAS	LOS NIÑOS APRENDERAN A REALIZAR ASCENSOS Y DESCENSOS EN ESCALERAS
						RAMPAS	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN A REALIZAR RAMPAS EN ASCENSO Y EN DESCENSO
						SLALOM	REALIZARAN SLALM EN DIFERENTES SENTIDOS Y VELOCIDADES
		TACTICO		1	TRABAJO EN EQUIPO	ESCALADORES	LOS DEPORTISTAS CONOCERAN LA LABOR DE CADA UNO DE ESTOS ROLES DENTRO DEL CICLISMO
						VELOCISTAS	
				2	FUGAS	TIPOS O DIFUGAS	LOS DEPORTISTAS VIVENCIARAN CADA TIPO DE FUGA Y SABRAN PARA QUE SIRVE CADA UNA DE ELLAS
				3	CAMBIOS DE RITMO	ACELERACIONES	LOS NIÑOS VIVENCIARAN LAS ACELERACIONES Y CONOCERAN PARA QUE Y CUANDO SE UTILIZAN
						ATAQUES	LOS DEPORTISTAS APRENDERAN EN QUE MOMENTO SE DEBE HACER UN ATAQUE SEGÚN SUS SITUACIONES
						INTERVALOS	LOS NIÑOS APRENDERAN A REALIZAR CAMBIOS DE RITMO POR INTERVALOS O SERIE
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN EL ORIGE DEL CICLISMO EN COLOMBIA Y EL MUNDO
						CARACTERISTICAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LAS CARACTERISTICAS DEL CICLISMO EN SUS DIFERENTES DISCIPLINAS
						BENEFICIOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LOS BENEFICIOS DE USAR LA BICICLETA COMO MEDIO PARA HACER DEPORTE O TRANSPORTARSE
						TIPOS DE CICLISMO	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS QUE SE DESENLAZAN DENTRO DEL CICLISMO
				2	REGLAMENTACION	GENERALES	LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LAS REGLAS BASICAS DE CONVIVENCIA DENTRO DEL CICLISMO COMO USUARIO DE LA BICICETA
						ESPECIFICAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LA REGLAMENTACION PROPIA DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA
				3	SEÑALIZACION	NORMAS DE CIRCULACION Y SEGURIDAD	LOS NIÑOS Y NIÑAS RESPETARAN LAS NORMAS DE CIRCULACION Y DERECHA.
							LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN LA FIGURA DESCANSO OBLIGATORIO
							LOS NIÑOS Y NIÑAS IDENTIFICARAN LA FIGURA PEATONAL
							LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOCERAN LA FIGURA PARE RESPETO A LOS SEMAFOROS Y SEÑALIZACION VIAL- CICLO RUTAS
							LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN DIBUJOS DE SEÑALIZACION VIAL
				4	SENTIDO DE PERTENENCIA	MATERIAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS CUIDARAN Y DARLE BUEN USO A EL MATERIAL UTILIZADO PARA EL DESARROLLO DE LA SESIONES
						BICICLETA	APRENDERA A DARLE UN BUEN USO Y CUIDARAN SU BICICLETA Y LA DEL OTRO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONVIVIRAN ARMONICAMENTE TENIENDO EN CUENTA LAS DIFERENCIAS QUE LOS CARACTERIZAN Y VALORA EL MISMO
						HONESTIDAD	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A SER HONESTO CON SU ENTORNO Y CON EL MISMO
						PUNTUALIDAD	LOS NIÑOS Y NIÑAS SERAN PUNTUALES A LA HORA DE LLEGAR A LOS ENTRENAMIENTOS
						COMPAÑERISMO	LOS DEPORTISTAS AYUDARAN A SUS COMPAÑEROS SI AN LO REQUIERE LA SITUACION DEL MOMENTO MIENTRAS SE ENCUENTRAN EN ALGUNA ACTIVIDAD
						RESPONSABILIDAD	EL NIÑO APRENDERA A SER RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y SUS ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LOS ENTRENAMIENTOS
				2	TRABAJO EN EQUIPO	SABER RODAR EN GRUPO	ACTIVIDAD RELEVOS EN RITMO, CAMBIOS DE POSICION EN PISTA E ISOMETRIA
							ACTIVIDAD RELEVOS EN RITMO, CAMBIOS DE POSICION EN PAREJAS E ISOMETRIA
							ACTIVIDAD RELEVOS TOMANDO POSICIONES DE LIDER
							ACTIVIDAD RELEVOS TOMANDO POSICIONES DE LIDER GUIA DEL TERRENO
				3	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERA LA IMPORTANCIA DEL ASEO PERSONAL
						ALIMENTACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERA LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN APROPIADA PARA EL DEPORTE
						PRESENTACION PERSONAL	LOS NIÑOS Y NIÑAS RECONOCERAN Y APLICARAN EL LUGAR CON ELEMENTOS Y ROPA APTA PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA
						DESCANSO Y SUEÑO	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A DESCANSAR Y DORMIR LO SUFICIENTE PARA OBTENER SU MEJOR RENDIMIENTO EN EL DEPORTE
				4	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS ASIMILARAN LA PRACTICA DEPORTIVA COMO UN MOMENTO DE ESPARCIMIENTO Y CRECIMIENTO
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERAN A LUCHAR Y SUPERAR LOS OBSTACULOS QUE SE LE PRECENTEN DURANTE EL TRANCURSO DE SU VIDA
				5	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDERA A ESTAR CONCENTRADOS Y PRESTAR ATENCION A LA EXPLICACION DE LAS ACTIVIDADES O LO QUE LE INDIQUE EL INSTRUCTOR
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	LOS NIÑOS Y NIÑAS CONVIVIRAN Y CONVIVIR DE UNA MANERA ARMONICA EN EL DESARROLLO DE LA PRACTICA DEPORTIVA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	CADENITA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN JUEGOS DONDE SE PUEDAN INTEGRAR CON LOS COMPAÑEROS QUE DE ESTA MANERA LES SEA PARA REFLEXIONAR SOBRE LO QUE SE ESTA REALIZANDO
						CAMINATAS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN CAMINATAS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GALLINA CIEGA	LOS NIÑOS Y NIÑAS REALIZARAN ESTE JUEGO CON LA FINALIDAD DE MEJORAR LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL
						ARO	LOS NIÑOS Y NIÑAS DESARROLLARAN LA HABILIDAD DE DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO PONIENDO LA CREATIVIDAD EN MOVIMIENTO
						GOLOSA	LOS NIÑOS Y NIÑAS MEJORARAN SU EQUILIBRIO A TRAVES DE ESTE JUEGO
						YERMIS	LOS DEPORTISTAS LOGRARAN CREAR ESTRATEGIAS Y TOMAR DECISIONES POR MEDIO DE ESTE JUEGO
							LOS NIÑOS Y NIÑAS CREARAN ESTRATEGIAS Y DESARROLLARAN LA COMUNICACIÓN CON EL DESARROLLO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MUSICA	INTEGRACIÓN POR PARTE DE LOS DEPORTISTAS DEL GRUPO DE CICLISMO CON LA ESCUELA DE MÚSICA DEL MUNICIPIO
						DANZAS	PARTICIPAR DE UNA INTEGRACIÓN DE DIFERENTES TIPOS DE DANZAN PARA TODOS LOS NIÑOS DEL MUNICIPIO QUE QUIERAS SER PARTICIPES
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RESCATA LA BANDERA	LOS NIÑOS Y NIÑAS COMPETIRAN POR CATEGORIAS SUPERANDO DIFERENTES OBSTACULOS EN CADA ESTACION
						ESTACIONES	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN AUGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS COMO ESCUELA DE FORMACION DONDE TENDREMOS LA PARTICIPACION DE DEPORTISTAS DE MUNICIPIOS VECINOS
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERNOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPAMAN EN LOS DIFERENTES FESTIVALES QUE SE REALICEN EN MUNICIPIOS ALEDAÑOS
						EXTERNOS	LOS NIÑOS Y NIÑAS PARTICIPARAN EN AUGUNOS FESTIVALES QUE ORGANIZAREMOS COMO ESCUELA DE FORMACION DONDE TENDREMOS LA PARTICIPACION DE DEPORTISTAS DE MUNICIPIOS VECINOS

FECHA DE ENTREGA	15-mar-23
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA MORA AVILA NASLY YURANI PEREZ LUQUE CRISTIAN ALIRIO
MUNICIPIO	*VENECIA *PASCA *CABRERA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE / MODALIDAD:	CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO:	CABRERA
NOMBRE DEL FORMADOR:	LEONARDO MARTINEZ VARELA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
9:00 A.M. A 11:00 A.M.	GRUPO							INICIACION 1	
	SEDE DE TRABAJO							COLISEO MUNICIPAL	
1:00 P.M. A 3:00 P.M.	GRUPO		INICIACION 1			INICIACION 1		INICIACION 2	
	SEDE DE TRABAJO		GUALCALA			ARIARE		COLISEO MUNICIPAL	
3:00 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO		INICIACION 2			INICIACION 2		FUNDAMENTACION 1	
	SEDE DE TRABAJO		GUALCALA			ARIARE		COLISEO MUNICIPAL	
5:00 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION 1			FUNDAMENTACION 1			
	SEDE DE TRABAJO		GUALCALA			ARIARE			
NOMBRE MONITOR			LEONARDO MARTINEZ VARELA						

ANEXO 4.

Fotografías de los encuentros presenciales con los deportistas de la escuela de formación mes de noviembre.























ANEXO 5.

Formato de cobertura, dividido por edades, sector, género y grupos poblacionales.

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

#DeporteQueProgresa

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
7 AÑOS	2		1	1											2
8 AÑOS	2		2												2
9 AÑOS															0
10 AÑOS	6	2	2	2	1	1									8
11 AÑOS	2		1	1											2
12 AÑOS	3	1	1	2	1										4
13 AÑOS	3		1	2											3
14 AÑOS	5	2	1	4	2										7
15 AÑOS															0
16 AÑOS	3		3												3
17 AÑOS															0
TOTALES	60														31

ANEXO 6.

Imágenes del buen uso de la imagen de Indeportes promovido mediante las redes sociales.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 7.

Planes de clase diarios mes de noviembre.
Iniciación

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	03/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	92

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
20 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	EN GRUPOS REALIZAREMOS RELEVOS DE 50 MT DE DISTANCIA	
20 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	HAREMOS RELEVOS DE 50 METROS EN GRUPOS	
20 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	REALIZAREMOS TRABAJOS POR PAREJAS DONDE UNO TENDRA QUE SEGUIR EL RITMO DE PEDALEO DEL OTRO	
20 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4	TODOS TENDRAN QUE INTENTAR LANSAR UNA PELOTA AL	
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	05/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	93

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
50 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	REALIZAREMOS UN CIRCUITO DE PRUEBAS GYMKANAS	
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
30 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	LOS ALUMNOS RODARAN LIBREMENTE POR EL ESPACIO Y DEBERAN RECOGER OBJETOS QUE SE ENCUENTRAN EN EL PISO SIN PONER PIE EN EL PISO	
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	07/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	94

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
30 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	LA ENCERRONA, TODOS RODARAN LIBREMENTE POR EL	
20 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	LOS NIÑOS RODARAN POR EL CAMPO EN CUALQUIER	
30 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	ORDENA LA CASA LOS DEPORTISTAS TENDRAN QUE RODAR LIBREMENTE POR EL ESPACIO Y RECOGER TODOS LOS OBJETOS QUE SE ENCUENTREN EN EL ESPACIO SIN PONER PIE	
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	10/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	95

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
30 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	LOS DEPORTISTAS RODARAN 5 MINUTOS A UN RITMO MEDIO	
20 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	TRABAJAREMOS CON PELOTAS LOS NIÑOS TENDRAN QUE	
30 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	PASO DE OBSTACULOS, LOS DEPORTISTAS RODARAN POR EL ESPACIO SIN QUE TOQUEN CON SUS RUEDAS NINGUNO DE LOS OBJETOS QUE SE ENCUENTREN EN EL CAMPO	
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	12/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	96

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
30 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	LOS DEPORTISTAS RODARAN DURANTE 20 MINUTOS	
20 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	LOS DEPORTISTAS RODARAN POR ENCIMA DE LAS LINEAS DEL	
30 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	SE ORGANIZARAN POR PAREJAS UNO SE MONTARA EN LA BICICLETA Y OTRO ESTARA APIE SUGETARAN CON UNA CUERDA LA CAÑA DEL SILLIN Y EL DE LA BICICLETA INTENTARA	
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	14/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	97

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
30 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	LOS DEPORTISTAS RODARAN DURANTE 20 MINUTOS	
20 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	LOS NIÑOS SE MONTARAN EN LA BICICLETA Y AGUANTARAN	
30 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	LOS DEPORTISTAS SE UBICARAN EN PAREJAS Y RODARAN UNO AL LADO DEL OTRO UNO DE LOS DOS LLAVARA LA MANO EN EL HOMBRO DEL COMPAÑERO REPETIRAN 4 VECES CADA	
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	17/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
40 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	LOS DEPORTISTAS SE UBICARAN FRENTE A SUS BICICLETAS Y	
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
40 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	REALIZARAN UN CIRCUITO DE HABILIDADES DONDE ENCONTRARAN CURVAS, RAMPLAS, SLALOM ,PASOS POR ESPACIOS REDUCIDOS, EQUILIBRIO, VELOCIDAD,	
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	19/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	99

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
00 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1		
80 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	REALIZAREMOS UN FONDO DE 6 KILOMETROS POR UN	
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	21/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	100

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
80 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	REALIZAREMOS UN FONDO DE 6 KILOMETROS POR UN	
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	24/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	101

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
30 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	CIRCUITO DE RESISTENCIA Y HABILIDADES BASICAS DONDE	
20 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	LOS NIÑOS TENDRAN QUE DESPLASRSE SOBRE LAS LINEAS DEL	
20 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	REALIZAREMOS 20 MINUTOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO DONDE REALIZAREMOS SALTOS, ABDOMINALES, FLEXIONES, SENTADILLAS	
10 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4	REALIZAREMOS EJERCICIOS DE ACONDICINAMIENTO COMO	
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	26/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	102

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
50 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	REALIZAREMOS UN FONDO DE 6 KILOMETROS DONDE	
20 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	REALIZAREMOS 20 MINUTOS DE ACONDICIONAMIENTO	
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
10 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4	REALIZAREMOS EJERCICIOS DE ACONDICINAMIENTO COMO	
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	28/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	103

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
60 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	REALIZAREMOS 3 BLOQUES DE 5 REPETICIONES EN UN	
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
20 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	REALIZAREMOS 20 MINUTOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO DONDE REALIZAREMOS SALTOS, ABDOMINALES, FLEXIONES, SENTADILLAS	
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Fundamentación 2

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	03/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	92

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
80 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	REALIZAREMOS UN FONDO CON UNA CADENCIA DE 80 RPM	
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	05/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	93

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
50 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	REALIZAREMOS UN DESPLAZAMIENTO DONDE	
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
30 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	RODAREMOS EN TERRENO LLANO CON PIÑON GRANDE Y PLATO PEQUEÑO A UNA INTENCIDAD DE 100 RPM	
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	07/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	94

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
50 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	TRABAJAREMOS DANDO PEDALASOS CON UNA SOLA PIERNA	
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
30 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4	NOS AYUDAREMOS DE UN BALON DE BALONCESTO UN POCO	
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	10/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	95

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
50 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	EN UN TERRENO PLANO RELIZAREMOS 3 SERIES DE 6	
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
30 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4	LOS DEPORTISTAS CORRERAN CON ZACADAS AMPLIAS, POR	
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	12/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	96

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
50 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	RESISTENCIA TRABAJAREMOS CON UN PLATO GRANDE Y UN	
30 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	REALIZAREMOS SALIDAS DE DIFERENTES POSICIONES, DE	
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	14/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	97

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
80 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	REALIZAREMOS UN FONDO DE 16 KILOMETROS DONDE	
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	17/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
60 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	REALIZAREMOS UN FONDO DE 12 KILOMETROS REALISANDO	
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
20 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	REALIZAREMOS 20 MINUTOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO DONDE REALIZAREMOS SALTOS, ABDOMINALES, FLEXIONES, SENTADILLAS	
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	19/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	99

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
00 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1		
60 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	REALIZAREMOS 3 BLOQUES DE 5 REPETICIONES CON UNA	
20 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	REALIZAREMOS 3 BLOQUES DE 5 REPETICIONES CON UNA DISTANCIA DE 400 METROS Y UN DESCANSO DE 5 MINUTOS ENTRE BLOQUE Y BLOQUE	
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	21/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	100

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
60 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	REALIZAREMOS FONDO DE 8 KILOMETROS EN LOS CUALES	
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
20 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	REALIZAREMOS 20 MINUTOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO DONDE REALIZAREMOS SALTOS, ABDOMINALES, FLEXIONES, SENTADILLAS	
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	24/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	101

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
60 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	REALIZAREMOS 3 BLOQUES DE 5 REPETICIONES A MAXIMA	
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
20 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	REALIZAREMOS 20 MINUTOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO DONDE REALIZAREMOS SALTOS, ABDOMINALES, FLEXIONES, SENTADILLAS	
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	26/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	102

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
60 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	REALIZAREMOS UN FONDO DE 14 KILOMETROS EN TERRENO	
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
20 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	REALIZAREMOS 20 MINUTOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO DONDE REALIZAREMOS SALTOS, ABDOMINALES, FLEXIONES, SENTADILLAS	
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	28/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	103

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
00 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1		
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
20 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	REALIZAREMOS 20 MINUTOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO DONDE REALIZAREMOS SALTOS, ABDOMINALES, FLEXIONES, SENTADILLAS	
60 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4	REALIZAREMOS UN CIRCUITO DE HABILIDADES DONDE LOS	
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fundamentación 3

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	03/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	92

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
00 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1		
80 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	REALIZAREMOS DOS SERIES DE 5 REPETICIONES EN UN	
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	05/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	93

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
80 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	EMPEZAREMOS REALIZANDO DOS SERIES DE 6 REPETICIONES	
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	07/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	94

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
80 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	REALIZAREMOS UN FONDO DE 20 KILOMETROS CON UNA	
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	10/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	95

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
50 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	REALIZAREMOS UN DESPLAZAMIENTO DONDE	
30 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	RODAREMOS 3 KILOMETROS EN TERRENO LLANO CON PIÑON	
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	12/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	96

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
25 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	REALIZAREMOS UNA SERIE DE 5 REPETICIONES EN UN	
30 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	LOS DEPORTISTAS CORRERAN CON ZACADAS AMPLIAS, POR	
25 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	TRABAJAREMOS CON PELOTAS LOS NIÑOS TENDRAN QUE LANZARLA CON UNA MANO Y COGERLA CON LA OTRA, LANZARLA Y GIRAR, LANZAR Y RODAR	
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	14/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	97

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
00 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1		
80 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	REALIZAREMOS DOS SERIES DE 5 REPETICIONES EN UN	
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	17/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
00 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1		
60 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	REALIZAMOS 7 REPETICIONES EN UN TERRENO CON UNA	
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
20 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4	TRABAJAREMOS CON PELOTAS LOS NIÑOS TENDRAN QUE	
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	19/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	99

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
80 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	EN UNA PENDIENTE CON UNA PEQUEÑA INCLINACION LOS	
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	21/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	100

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
30 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	REALIZARAN 10 REPETICINES DE 100 METROS EN UNTERRENO	
20 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	REALIZARAN UNA CONTRARELOJ DE 4 KILOMETROS	
30 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3	LOS DEPORTISTAS TENDRAN AMARRADAS CON UNA CUERDA LAS BICICLETAS Y TENDRAN QUE DESPLAZARSE DURANTE 3 KILOMETROS MANTENIENDO EL MISMO RITMO DE PEDALEO	
00 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	24/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	102

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
60 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1	LOS DEPORTISTAS REALIZARAN UN FONDO DE 20	
00 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2		
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
20 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4	REALIZAREMOS 20 MINUTOS DE ACONDICIONAMIENTO	
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	26/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	103

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
00 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1		
60 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	REALIZAREMOS 4 BLOQUES DE 5 REPETICIONES EN UN	
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
20 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4	REALIZAREMOS 20 MINUTOS DE ACONDICIONAMIENTO	
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

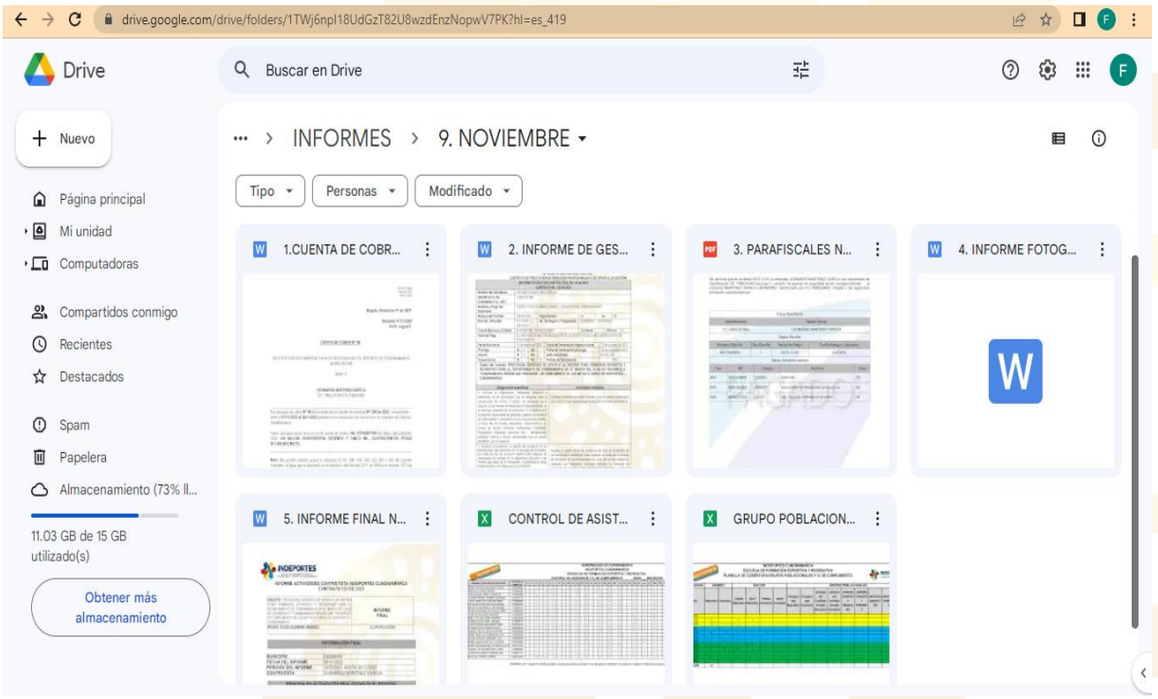
DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	RESPETO, AUTO DISCIPLINA	FORMADOR	LEONARDO MARTINEZ VARELA
MUNICIPIO	CABRERA	FECHA	28/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	MEJORAR EN LOS NIÑOS LAS HABILIDADES DE CONDUCION EN LA BICICLETA			SESION	104

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA saludo y explicacion de los temas a trabajar	SENSIBILIZACION	INTRODUCCION A LA CLASE	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS NIÑOS SE SUBIRAN A SU BICICLETA Y TRATARAN DE	
00 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA	EJERCICIO 1		
60 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	REALIZAREMOS UNA ESCALERITA EN UN TERRENO	
00 MIN.		CONCENTRACION	EJERCICIO 3		
20 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 4	REALIZAREMOS 20 MINUTOS DE ACONDICIONAMIENTO	
20 MIN.	FASE FINAL	FEEDBACK DE MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ELONGACION DE LOS MUSCULOS DE FORMA ASCENDENTE EN CADA UNO DE LOS GRUPOS MUSCULARES COMPROMETIDOS EN LAS ACTIVIDADES, REALIZAREMOS UNA AUTO EBALUACION DE CADA EJERCICIO REALIZADO	TODOS LOS DEPORTISTAS CONFORMAN UN CIRCULO Y MIENTRAS REALIZAMOS EL ESTIRAMIENTO VAMOS HACIENDO LOS FEEDBAK
		TAREAS Y RECOMENDACIONES	RETO PROXIMA SESION	SE IDENTIFICARAN DEBILIDADES Y SE ASIGNARAN ECTIVIDADES QUE FORTALEZCAN ESTAS DEBILIDADES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO 8.

Imagen de documentos subidos al drive durante el mes de noviembre.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 9.

Pantallazo planeación mensual mes de noviembre.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

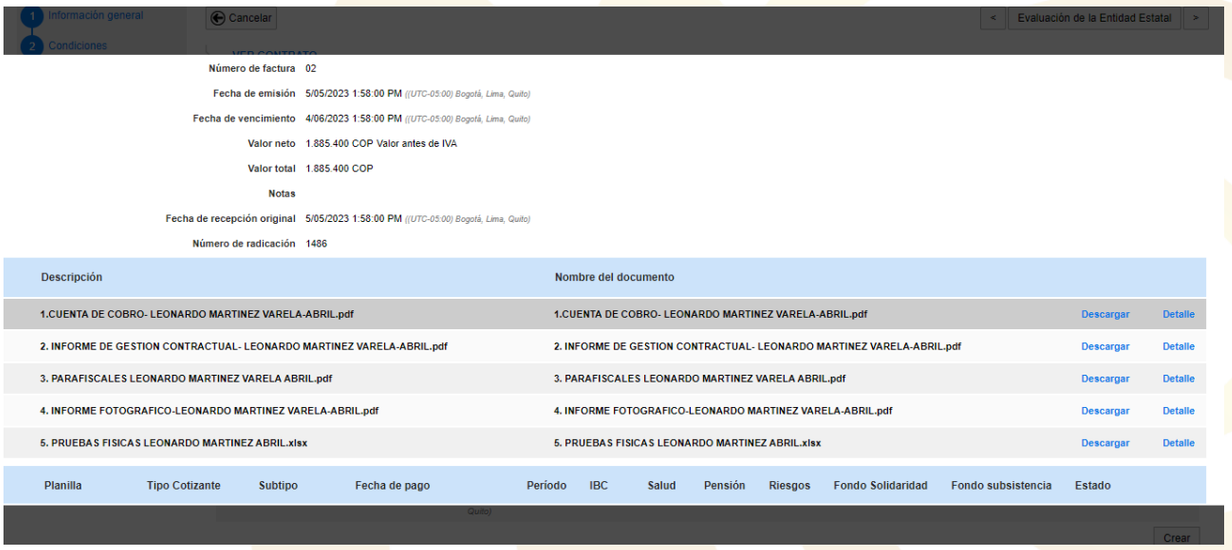
PLAN MENSUAL DE CLASE

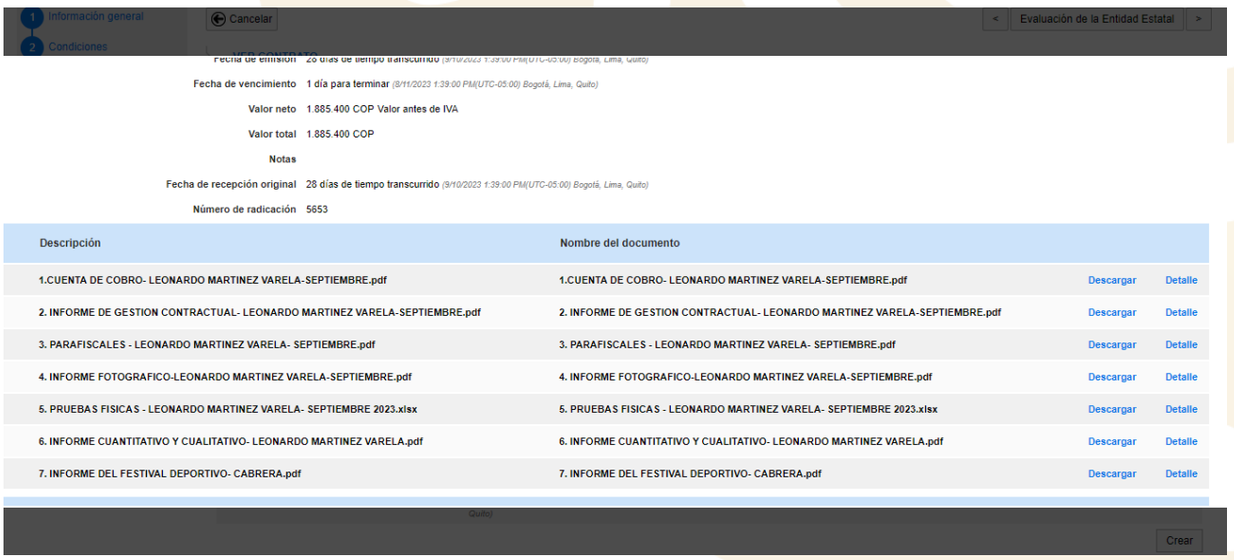
MES: NOVIEMBRE				**MUNICIPIO:**	**CABRERA**	
LUGAR: CASCO URBANO Y VEREDAS				**HORARIO DE PRACTICA:**	**1:00 P.M A 7:00 P.M**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	X		
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD	X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		
			OBEDIENCIA	X		
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	X		
			PERSEVERANCIA	X		
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		
			CALENTAMIENTO	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO	X		
			EQUILIBRIO	X		
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION	X		
			REACCIÓN	X		
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS			AJUSTE DE LA BICICLETA	
			PEDALEO		CADENCIA	
					PIERNAS	
					POTENCIA	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CAMBIOS DE RITMO			
					ASCELERACIONES	
					ATAQUES	
					INTERVALOS	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	CADENITA	CAMINATA	CAMINATA
			JUEGOS TRADICIONALES	GOLOSA	GALLINA CIEGA	YERMIS
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	DANSAS	DANSAS	DANSAS
			CIRCUITOS RECREATIVOS	RESCATA LA BANDERA	RESCATA LA BANDERA	RESCATA LA BANDERA
			FESTIVALES RECREATIVOS	INTERNOS	INTERNOS	INTERNOS
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 10

Pantallazo de Secop del cargue de los resultados de la toma de test durante el mes de abril y septiembre.





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 11

Certificación emitida por el municipio del mes de noviembre.

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE CABRERA
OFICINA DE EDUCACION, CULTURA Y DEPORTE DE CABRERA
NIT. 890.680.107-5

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y LA RECREACION DE CABRERA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que LEONARDO MARTINEZ VARELA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069230460 de CABRERA CUNDINAMARCA presto sus servicios como INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO, en la zona rural y el casco urbano, durante el periodo comprendido entre el 01 de Noviembre del 2023 al 30 de Noviembre del 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de Noviembre del 2023.

JAVIER ALBERTO RIVERA SANCHEZ
DIRECTOR DE EDUCACION, CULTURA Y DEPORTE

"BIENESTAR Y PROGRESO PARA CABRERA"
Carrera 2 N° 05-06 - Palacio Municipal- CODIGO POSTAL 252040PAGINA WEB: http://www.cabrera-cundinamarca.gov.co
Correo: alcaldia@cabrera-cundinamarca.gov.co - despacho@cabrera-cundinamarc a.gov.co
contactenos@cabrera-cundinamarca.gov.

ANEXO 12

Estuve atento a las indicaciones de Indeportes Cundinamarca y demás entes institucionales. Imagen logo institucional.

JUEGOS DE INTEGRACIÓN

El Virus



La Lleva



Congelados



Agua De Limones



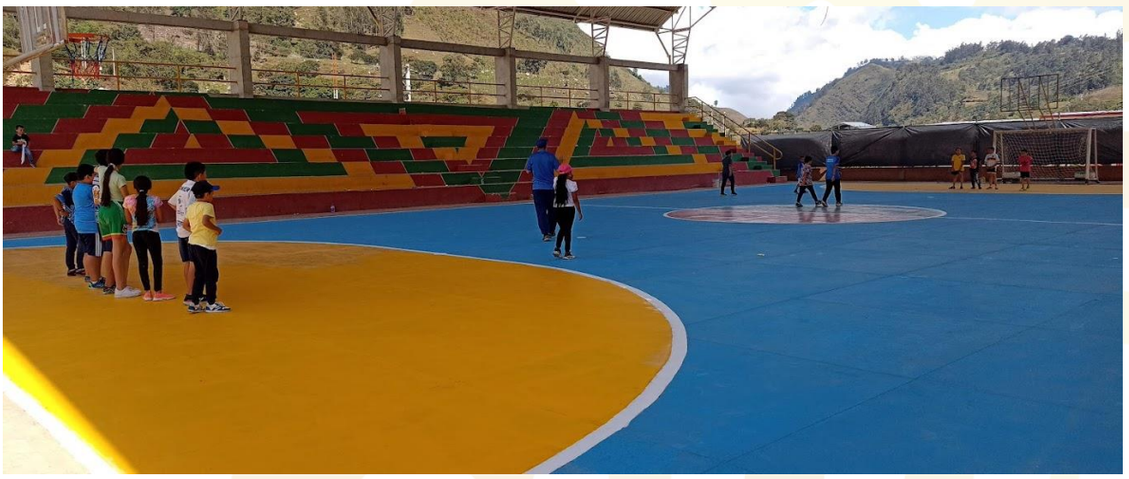
PRE DEPORTIVO VOLEIBOL



PRE DEPORTIVO DE FUTBOL



PRE DEPORTIVO DE BALONCESTO



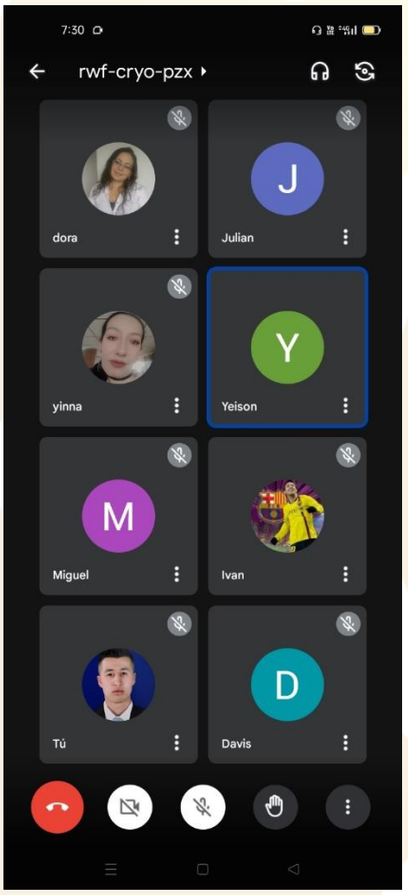
LA SOGA ENREDADA





ANEXO 13

Noviembre 14: Explicación Informe final



ANEXO 14

Imagen formato FUID.

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020 Versión: 1 Código: GD-FO-004

ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

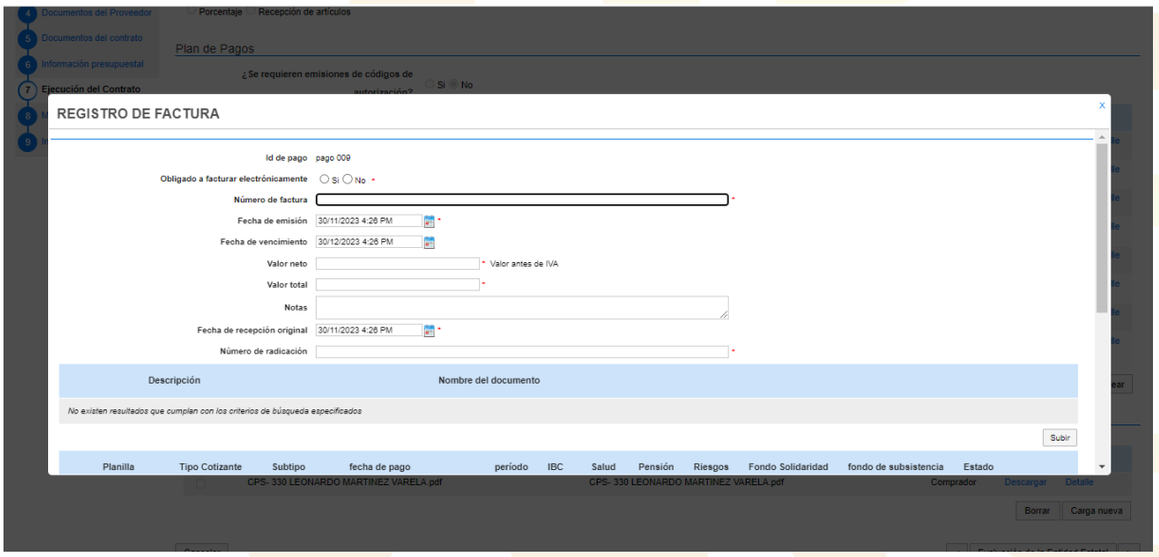
REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
NT= Numero de transferencia			

Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo _____ Firma _____
Recibido por: _____ Cargo _____ Firma _____

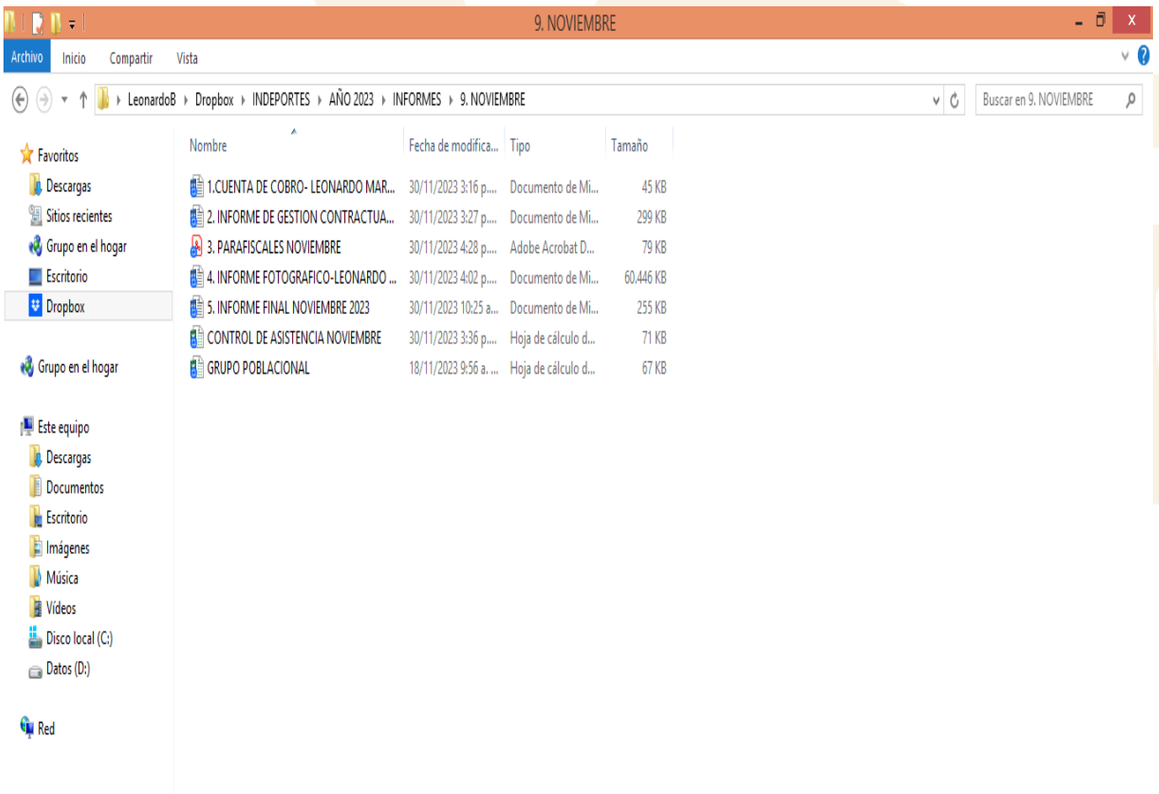
ANEXO 15

Pantallazo plataforma SECOP II



ANEXO 16

Realice la actualización de la documentación e informe del mes de noviembre.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA