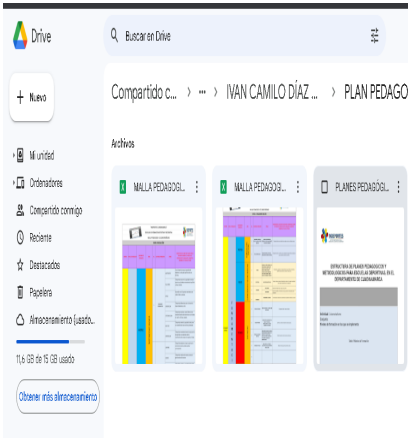
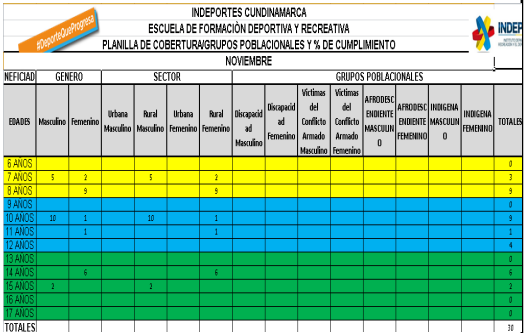
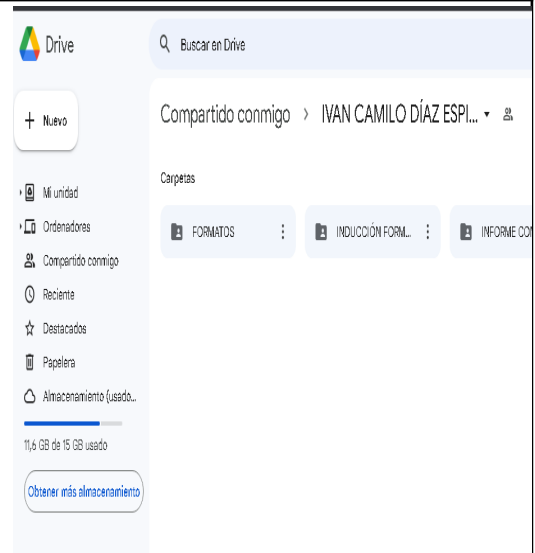


EVIDENCIAS INFORME 9 MES DE NOVIEMBRE - CTO 257 -2023			
Nombre del contratista	IVAN CAMILO DIAZ ESPINOSA		
Número de identificación	1072424299	Tipo de documento	1072424299
Período informado	01-11-23 AL 30-11-23	N° de Registro Presupuestal	2023000356 2023004394
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS 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", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.			
Obligaciones específicas:		Actividades realizadas:	
		ANEXO: PDF EVIDENCIAS:	
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación , en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.		 <p>NOVIEMBRE 2023 Poster escuelas de formación en ciclomontañismo Municipio de Quipile Anexo pdf actividad No 01 https://drive.google.com/file/d/1FYIU0OM4TUjWnUmTi93vCo2PiSt_eLq/view?usp=share_link</p>	
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.		 <p>30 de NOVIEMBRE 2023 Anexo pdf actividad No 02 https://docs.google.com/spreadsheets/d/1bQ5KZuWR1WwycivGAbKMw_XJa-9XcVfO/edit?u</p>	

	sp=drive_link&ouid=107278140770968062362&rtpof=true&sd=true
<p>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.</p>	 <p>30 DE NOVIEMBRE 2023 Anexo pdf actividad No 03</p> <p>https://drive.google.com/drive/folders/15LCvlez2UcDLKr1zU3otsgqxeeggFg_UX?usp=share_link</p> <p>https://drive.google.com/drive/folders/1mWFmPyYdQzmh3Acx22NFQUadsKYimUd?usp=share_link</p>
<p>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.</p>	 <p>10 de NOVIEMBRE Anexo pdf actividad No 04</p> <p>https://docs.google.com/spreadsheets/d/1U6gGuwWa3AZ9d1H8P4uLMi77B2af5SoB/edit?usp=share_link&ouid=107278140770968062362&rtpof=true&sd=true</p>
<p>5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga</p>	 <p>30 de NOVIEMBRE Anexo pdf actividad No 04</p> <p>https://docs.google.com/spreadsheets/d/1pzDHuN8VSvx8T1Q-ijd5OWMFmKnfhoZb/edit?usp=share_link</p>

<p>implementada o le indique para esa finalidad.</p>	<p>drive_link&ouid=107278140770968062362&rtpof=true&sd=true</p>																																																	
<p>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.</p>	<div></div> <p>NOVIEMBRE imagen institucional Anexo pdf actividad No 05</p> <p>https://docs.google.com/document/d/1oVEp4jX4JbLYqnjCABj2iBj02bvw9w2/edit?usp=share_link&ouid=107278140770968062362&rtpof=true&sd=true</p>																																																	
<p>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</p> <p>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.</p>	<div><div><div>GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMANDO</div><table><tr><td>DEPORTE</td><td>ciclismo urbano o</td><td>VALOR</td><td>Respeto</td><td>FORMADOR</td><td></td></tr><tr><td>MUNICIPIO</td><td>Guzatá</td><td>FECHA</td><td>10 de Julio de 2023</td><td>NIVEL</td><td></td></tr><tr><td>OBJETIVO</td><td colspan="5">Explorar y distinguir elementos propios de la bicicleta.</td></tr></table><table><tr><th>TEMPO</th><th>FASE</th><th>CONTENIDOS</th><th>EJERCICIO</th></tr><tr><td rowspan="2"> </td><td>TEMA: Charla dinámica y reflexiva</td><td>Se dará la bienvenida a los deportistas con un saludo inicial. Motivándolos por su compromiso con el entrenamiento y ya tocando el tema del respeto como valor fundamental dentro del proceso formativo.</td><td></td></tr><tr><td>Predeportivos</td><td>Realizaremos de actividad descriptiva con el objetivo de hacer reflexionar a los deportistas de la realidad actual basados en sus valores y forma más general de superior.</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">   </td><td>Agilidad con el elemento</td><td>Se dan cuatro jugadores a la salida del entrenador hacia el cono ubicado del centro, estudian los conos con la bicicleta que tienen en frente en forma de círculo. A la vez el cono del centro tiene un giro y se desvía de la misma manera al punto de inicio. Se repiten 4 veces.</td><td></td></tr><tr><td>Distinguir las diferentes partes de la bicicleta</td><td>Cada alumno tendrá un pafelito o una pieza de la bicicleta, debiendo ser diferente a la del resto de los compañeros. El primero mencionará una de esas partes y el alumno que tenga el pafelito en esa parte deberá dar palito por el resto de compañeros. Una vez termine, verá, mostrar el mismo juego pero el que tiene el pafelito estará en la parte donde nombre el profesor deberá palito al resto de compañeros.</td><td></td></tr><tr><td>Cambio de dirección</td><td>Cólicas como o pequeño objeto de forma conga sobre una línea con una separación de un metro. Deberán realizar zigzag entre ellos con sus bicicletas y cuando el profesor diga, cada uno deberá aumentar velocidad y disminuir la distancia entre los objetos.</td><td></td></tr><tr><td>Habilidad y postura</td><td>Ordena la Carrera. Los alumnos libremente por el espacio deberán recoger los diferentes objetos que se encuentran por el espacio que ponemos a tierra, estos serán más grandes o más pequeños y más ligeros o más pesados. Los alumnos podrán ser todos, bien, los que de cada uno de diferentes tamaños, etc. Varios. Calcula por todo el espacio, recogiendo en pareja en forma competitiva.</td><td></td></tr><tr><td rowspan="2"> </td><td>Bajar frecuencia cardíaca, Elongación muscular</td><td>Se realiza el calentamiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase.</td><td></td></tr><tr><td>Charla final</td><td>Se da una charla sobre la importancia de la práctica deportiva adecuada y se da una charla sobre la importancia de la práctica deportiva adecuada.</td><td></td></tr></table><p>OBSERVACIONES:</p></div></div> <p>1 de NOVIEMBRE Anexo pdf actividad No 06</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1KLpdwliT6QrQg_j6ECnK00giDIRHoniJC/view?usp=drive_link https://drive.google.com/file/d/1KoEpeXwsgXz9G0erUHxdL38eB1ic3V4k/view?usp=drive_link</p>	DEPORTE	ciclismo urbano o	VALOR	Respeto	FORMADOR		MUNICIPIO	Guzatá	FECHA	10 de Julio de 2023	NIVEL		OBJETIVO	Explorar y distinguir elementos propios de la bicicleta.					TEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIO	 	TEMA: Charla dinámica y reflexiva	Se dará la bienvenida a los deportistas con un saludo inicial. Motivándolos por su compromiso con el entrenamiento y ya tocando el tema del respeto como valor fundamental dentro del proceso formativo.		Predeportivos	Realizaremos de actividad descriptiva con el objetivo de hacer reflexionar a los deportistas de la realidad actual basados en sus valores y forma más general de superior.		   	Agilidad con el elemento	Se dan cuatro jugadores a la salida del entrenador hacia el cono ubicado del centro, estudian los conos con la bicicleta que tienen en frente en forma de círculo. A la vez el cono del centro tiene un giro y se desvía de la misma manera al punto de inicio. Se repiten 4 veces.		Distinguir las diferentes partes de la bicicleta	Cada alumno tendrá un pafelito o una pieza de la bicicleta, debiendo ser diferente a la del resto de los compañeros. El primero mencionará una de esas partes y el alumno que tenga el pafelito en esa parte deberá dar palito por el resto de compañeros. Una vez termine, verá, mostrar el mismo juego pero el que tiene el pafelito estará en la parte donde nombre el profesor deberá palito al resto de compañeros.		Cambio de dirección	Cólicas como o pequeño objeto de forma conga sobre una línea con una separación de un metro. Deberán realizar zigzag entre ellos con sus bicicletas y cuando el profesor diga, cada uno deberá aumentar velocidad y disminuir la distancia entre los objetos.		Habilidad y postura	Ordena la Carrera. Los alumnos libremente por el espacio deberán recoger los diferentes objetos que se encuentran por el espacio que ponemos a tierra, estos serán más grandes o más pequeños y más ligeros o más pesados. Los alumnos podrán ser todos, bien, los que de cada uno de diferentes tamaños, etc. Varios. Calcula por todo el espacio, recogiendo en pareja en forma competitiva.		 	Bajar frecuencia cardíaca, Elongación muscular	Se realiza el calentamiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase.		Charla final	Se da una charla sobre la importancia de la práctica deportiva adecuada y se da una charla sobre la importancia de la práctica deportiva adecuada.	
DEPORTE	ciclismo urbano o	VALOR	Respeto	FORMADOR																																														
MUNICIPIO	Guzatá	FECHA	10 de Julio de 2023	NIVEL																																														
OBJETIVO	Explorar y distinguir elementos propios de la bicicleta.																																																	
TEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIO																																															
 	TEMA: Charla dinámica y reflexiva	Se dará la bienvenida a los deportistas con un saludo inicial. Motivándolos por su compromiso con el entrenamiento y ya tocando el tema del respeto como valor fundamental dentro del proceso formativo.																																																
	Predeportivos	Realizaremos de actividad descriptiva con el objetivo de hacer reflexionar a los deportistas de la realidad actual basados en sus valores y forma más general de superior.																																																
   	Agilidad con el elemento	Se dan cuatro jugadores a la salida del entrenador hacia el cono ubicado del centro, estudian los conos con la bicicleta que tienen en frente en forma de círculo. A la vez el cono del centro tiene un giro y se desvía de la misma manera al punto de inicio. Se repiten 4 veces.																																																
	Distinguir las diferentes partes de la bicicleta	Cada alumno tendrá un pafelito o una pieza de la bicicleta, debiendo ser diferente a la del resto de los compañeros. El primero mencionará una de esas partes y el alumno que tenga el pafelito en esa parte deberá dar palito por el resto de compañeros. Una vez termine, verá, mostrar el mismo juego pero el que tiene el pafelito estará en la parte donde nombre el profesor deberá palito al resto de compañeros.																																																
	Cambio de dirección	Cólicas como o pequeño objeto de forma conga sobre una línea con una separación de un metro. Deberán realizar zigzag entre ellos con sus bicicletas y cuando el profesor diga, cada uno deberá aumentar velocidad y disminuir la distancia entre los objetos.																																																
	Habilidad y postura	Ordena la Carrera. Los alumnos libremente por el espacio deberán recoger los diferentes objetos que se encuentran por el espacio que ponemos a tierra, estos serán más grandes o más pequeños y más ligeros o más pesados. Los alumnos podrán ser todos, bien, los que de cada uno de diferentes tamaños, etc. Varios. Calcula por todo el espacio, recogiendo en pareja en forma competitiva.																																																
 	Bajar frecuencia cardíaca, Elongación muscular	Se realiza el calentamiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase.																																																
	Charla final	Se da una charla sobre la importancia de la práctica deportiva adecuada y se da una charla sobre la importancia de la práctica deportiva adecuada.																																																
<p>8. Consolidar y mantener actualizada la</p>																																																		

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.



29 de NOVIEMBRE 2023
Anexo pdf actividad No 07

https://drive.google.com/drive/folders/1qsiCto9zAwfWQ6i6vH8j98_aAPWOr6PU?usp=share_link

9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE			
MES	NOVIEMBRE		MUNICIPIO-SUPLIE
LUGAR:	SUPLIE		HORARIO DE PRACTICA: MIERCOLES-VEJES
NIVEL	INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN
CLASES	NOVIEMBRE		NOVIEMBRE
VALORES PERSONALES	RESPECTO		
	RESPONSABILIDAD		
	COMPROMISO		
	JUSTICIA		
	COOPERACION		
	LIDERAZO		
	TRABAJO EN EQUIPO		
	RESPETO		
	OBEDECENCIA		
	ANTIDISCIPLINA		
VALORES PERSONALES	PARTICIPACIÓN		
	PERSEVERANCIA		
	AUTOCONFIANZA		
	RECUPERACION		
	INTRODUCCION		
	TRABAJO EN EQUIPO		
	RESPETO		
	OBEDECENCIA		
	ANTIDISCIPLINA		
	PARTICIPACIÓN		
VALORES PERSONALES	PERSEVERANCIA		
	AUTOCONFIANZA		
	RECUPERACION		
	INTRODUCCION		
	TRABAJO EN EQUIPO		
	RESPETO		
	OBEDECENCIA		
	ANTIDISCIPLINA		
	PARTICIPACIÓN		
	PERSEVERANCIA		
VALORES PERSONALES	AUTOCONFIANZA		
	RECUPERACION		
	INTRODUCCION		
	TRABAJO EN EQUIPO		
	RESPETO		
	OBEDECENCIA		
	ANTIDISCIPLINA		
	PARTICIPACIÓN		
	PERSEVERANCIA		
	AUTOCONFIANZA		

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1m4DWHeJxtXSSf9509fD3-yuloRj-sYxb/edit?usp=drive_link&oid=107278140770968062362&rtopof=true&sd=true

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.



20 de NOVIEMBRE

Anexo pdf actividad No 09

https://docs.google.com/document/d/1QS8TA70vJNSmxMTcdAkOdIL3pbv_egMT/edit?usp=share_link&oid=107278140770968062362&rtpof=true&sd=true

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.

TRABAJEMOS DE LA MANO POR QUIPILE
QUIPILE

Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Quipile
Nit. 899998431-0

CERTIFICACIÓN

LA SUSCRITA JEFE DE OFICINA DE DESARROLLO ECONÓMICO Y SOCIAL DEL MUNICIPIO DE QUIPILE

HACE CONSTAR:

Que, IVÁN CAMILO DIAZ ESPINOSA, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1072424299 de la Mesa, presto sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de ciclismo municipal, durante el periodo comprendido entre el 1 de Noviembre de 2023 al 30 de Noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide el 30 del mes de Noviembre de 2023.

Atentamente,


BIBIANA ANDREA RODRIGUEZ ORTIZ
Jefe de Desarrollo Económico y Social.

Proyecto	Revisó	Procedimiento	Aprobó
CONTRATO ANDREA TOVAR CICLISMO MUNICIPAL	BIBIANA ANDREA RODRIGUEZ JEF. D. DESARROLLO ECONÓMICO Y SOCIAL	CERTIFICACIÓN	BIBIANA ANDREA RODRIGUEZ JEF. D. DESARROLLO ECONÓMICO Y SOCIAL

TRABAJEMOS DE LA MANO POR QUIPILE
Palacio Municipal Arc 2 No. 2-39-alcaldia@quipile-cundinamarca.gov.co
Codigo postal 235000

Anexo pdf actividad No 010

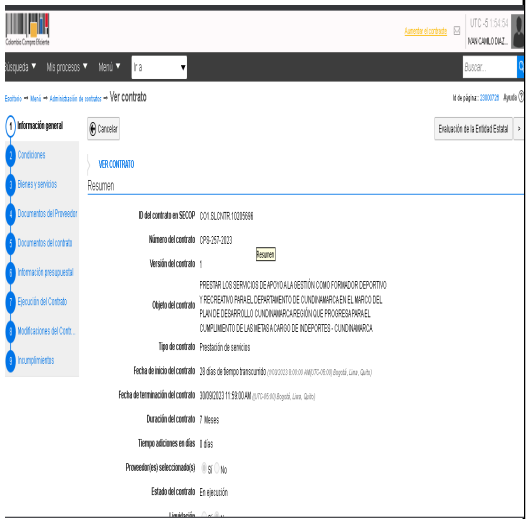
https://drive.google.com/file/d/131_Urpl1DMm7v5G7LMa3sPZYwglMvwH1/view?usp=drive_link

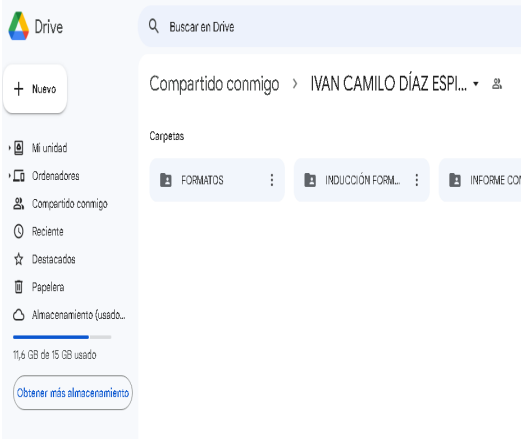
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.



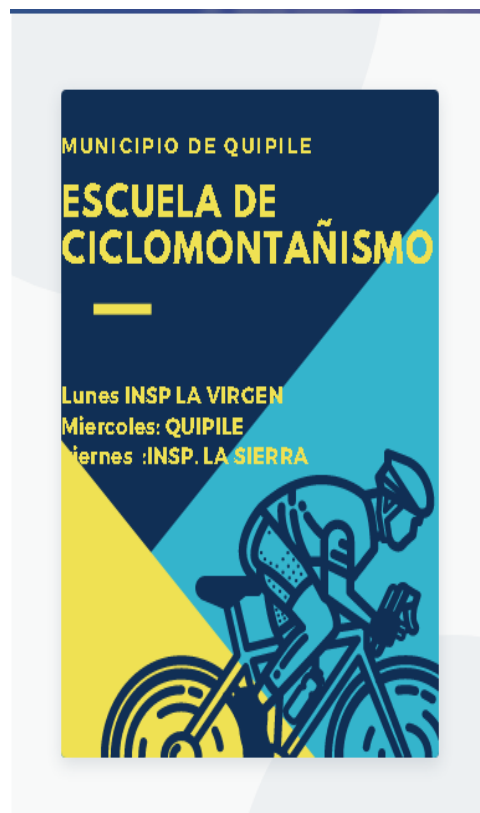
Anexo pdf actividad No 11

https://drive.google.com/drive/folders/1eHr2b2gxsGv87EhOfyGcAYNewOfGfh8P?usp=drive_li

<p>13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.</p>	<p style="text-align: right;">nk</p>  <p>1 de NOVIEMBRE 2023 Anexo pdf actividad No 12 https://docs.google.com/document/d/1nJEXird-b5KmNM1JjtUlbe7LVohawCdx/edit?usp=drive_link&oid=107278140770968062362&rtpof=true&sd=true</p>
<p>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.</p>	<p>SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 13</p>
<p>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).</p>	 <p>30 de NOVIEMBRE Anexo pdf actividad No 14 https://www.secop.gov.co/CO1Marketplace/PlatformAlerts/PlatformAlertUserNotification/Index?</p>

	prevCtxUrl=https%3a%2f%2fwww.secop.gov.co%2fCO1Marketplace%2f
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	<div><p>30 de NOVIEMBRE 2023 Anexo pdf actividad No 15 https://drive.google.com/drive/folders/1qsiCto9zAwfWQ6i6vH8j98_aAPWOr6PU?usp=share_link</p></div>

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 01



1 DE NOVIEMBRE 2023

Poster escuelas de formación en ciclomontañismo Municipio de Quipile

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 02



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO			NOVIEMBRE										NIVEL iniciacion I										# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES											
N o.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	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
1	Saira Sanchez Castellano	3142352431	1		1		1			1		1			1			1		1					1		1			1			1	12	12	0	100%
2	Salome Escobar Melo	3224567856	1		1		1			1		1			0			1		1					1		1			0			1	12	10	2	83%
3	Sanara Hernandez	31025945678	1		1		1			1		1			1			1		1					1		1			1			1	12	12	0	100%
4	Sara Vasquez Parra	3214564357	1		1		1			1		1			1			1		1					1		1			1			1	12	12	0	100%
5	Sharik Martinez Rivera	31678945678	1		1		1			1		0			1			1		1					1		0			1			1	12	10	2	83%
6	Sofia Barragan	3224567869	1		1		1			1		1			1			1		1					1		1			1			1	12	12	0	100%
7	Sofia Castillo	3225678945	1		1		1			1		1			1			1		1					1		1			1			1	12	12	0	100%
8	Tatiana Diaz	3165437890	0		1		1			1		1			1			0		1					1		1			1			0	12	9	3	75%
9	Samuel Sierra	3225463452	1		1		1			1		1			1			1		1					1		1			1			1	12	12	0	100%
10	Samuel Sosa	3107500660	1		1		1			0		1			1			1		1					0		1			1			1	12	10	2	83%
11	Santiago Sierra	3214567456	1		1		1			1		1			1			1		1					1		1			1			1	12	12	0	100%
12	Yítor González	3228495614	1		1		1			1		1			1			1		1					1		1			1			1	12	12	0	100%
13	Braiden Daniel López	3214567564	1		1		1			1		0			1			1		1					1		0			1			1	12	10	2	83%
14	Cristian Huertas	31423425674	1		1		1			1		1			1			1		1					1		1			1			1	12	12	0	100%
15	Jerónimo Díaz	3228282342	1		1		1			1		1			1			1		1					1		1			1			1	12	12	0	100%
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

[illegible]

		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA																																			
		INDEPORTES CUNDINAMARCA																																			
		ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA																																			
		CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NOVIEMBRE																															NIVEL_fundamentacion				
N o.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
58	1	José Alejandro Sánchez	3018564952	1		1			1		1			1			1		1						0		1			1			1	12	11	1	83%
59	2	Juan David Romero Cavanzo	3225825696	1		1			1		1			1			1		1		1				1		1			1			1	12	12	0	100%
60	3	Juan Manuel correa	3145208956	1		1			1		0			1			1		1		1				1		1			1			1	12	11	0	100%
61	4	Juan Ricardo Chocontá	32158247158	1		0		1		1		1		1			1		1		1				1		1			0			1	12	10	0	83%
62	5	Luis Alfonso Correa	31478654325	1		1		1		1		1		1			1		1		1				1		1			1			1	12	12	1	83%
63	6																																				
64	7																																				
65	8																																				
66	9																																				
67	10																																				
68																																					
69																																					
70																																					
71																																					



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

1. INTRODUCCION

El presente proyecto pretende formular una propuesta didáctica para la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo del ciclomontañismo de los niños, niñas y jóvenes entre los 6 a los 17 años de edad del Municipio de Quipile.

Se pretende que esta propuesta se adapte a sus necesidades de formación deportiva integral, para poder aportar al proceso de enseñanza, aprendizaje de cada una de las destrezas del ciclomontañismo.

Por otra parte, se busca que este proyecto se consolide como una disciplina deportiva líder en el municipio dando buenos resultados a nivel deportivo como de formación integral del deportista y de igual manera se tenga un manejo adecuado del ocio y tiempo libre.

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 “aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes”.

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

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante

"INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA CICLOMONTAÑISMO NIVEL INICIACIÓN							
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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ADAPTACIÓN	Que el deportista tenga la capacidad de adaptarse a cual quier superficie sobre su bicicleta
						EQUILIBRIO	El deportista estara en la capacidad de realizar ejercicio y actividades manteniendo el equilibrio subresu bicicleta
						RITMO	Desarrollar en el Deportista movimientos de mallor fulidez y armonia
						ORIENTACION	El deportista diferenciara cual es la drecha la izquierda adelante y atrás
						DIFERENCIACION	El deportista analizara y sabra diferenciar las características de cada moviminto en su bicicleta en cuanto a tiempo y espacio,
						AGILIDAD	El deportista tendra la capacidad de solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas
						ORIENTACION	El deportista mantendra durante la ejecucion de los ejercicios una orientacion de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El deportista adoptara a travez se ejercicios la conciencia de como se debe caminar correctamente
						CORRER	El deportista realizara de manera correcta el gesto tecnico de la carrera
						SAITAR	el deportitas tendra la capacidad de desarrollar salto con obsataculos y sin obstaculos utilizando

#DeporteQueProgres

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



DEPORTE / MODALIDAD:
MUNICIPIO:
NOMBRE DEL FORMADOR:

CICLO MONTAÑISMO

QUIPILE

IVAN DIAZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7:30 AM A 11:30 AM	GRUPO			INIC-FUND-ESPE					
	SEDE DE TRABAJO			INSP LA VIRGEN					
12:00 AM A 2:00 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION					
	SEDE DE TRABAJO	INSP LA SIERRA		QUIPILE					
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION					
	SEDE DE TRABAJO	INSP LA SIERRA		QUIPILE					
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO	INSP LA SIERRA		QUIPILE					
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR

IVAN DIAZ

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 04

Objetivos es	Contenidos	Medios específicos
Desarrollar la	Técnica de p	Movimientos cíclicos, combinación de movimientos
	Ritmo	Salto, lanzamientos, velocidad, frecuencia
	Conducción	Desplazamientos cortos con diferentes direcciones
	Velocidad de	Desplazamientos en bicicleta y sin bicicleta, estímulos auditivos, visuales, táctiles
Desarrollar la	reacción acústica y óptica por medio de ejercicios que estimulen el desarrollo del mismo a partir de Sprint cortos, carreras de velocidad (con y sin bicicleta)	
	Postura	Equilibrio, Posición básica, movimientos en bicicleta, inclinación.
Desarrollar movimientos	Postura, posición básica, fuerza pedaleo	
	Fuerza	
		Desplazamientos cortos, paso por carreteras y bases.
	Equilibrio	
	Flexibilidad	Movimientos amplitud articular
Mejorar la capacidad de	flexibilidad con facilidad ne	uropropioceptiva para mejorar en las técnicas del Ciclomontañismo
	Resistencia	Carre ra continua, Circuitos con desplazamientos medios
		Salto, desplazamiento de elementos, salto, reacciones simples
	Velocidad	Lanzamientos, velocidad, frecuencia
	Fuerza	Movimiento cíclico, fuerza resistencia.
Contenidos y procedimientos de la evaluación.		
· Gymkanas		LIC IVAN CAMILO DIAZ

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 05

[illegible]



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 06

Collage usó imágenes de indeportes





PLANEACIONES NOVIEMBRE

2023



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	Ciclomontañismo	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Ivan Camilo Díaz
MUNICIPIO	QUIPILE	FECHA	3 de Noviembre de 2023	NIVEL	Iniciación I
OBJETIVO:	Reconocimiento del elemento bicicleta.				
SESION	17				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	
	FASE INICIAL	Charla bienvenida - dinamica rompe hielo	Se inicia con la bienvenida a los niños de iniciación donde se explica el que consiste el ciclomontañismo, características del elemento, se procede a la presentación y a la de los niños mediante la actividad el rey de la bicicleta por parejas presentando a su compañero		
		Predeportivos	Se inicia con un tope en el espacio delimitado realizando movilidad articular de miembros inferiores y miembros superiores. Juego de la mancha: A la señal los niños se la mancha se ubicaran los niños en el espacio delimitado donde cada deportista tocado para parte de la mancha tomando de la mano hasta que todos sean capturados por ella. Se finaliza con un estiramiento dinámico.		
	FASE CENTRAL	Ejercicios de equilibrio sobre la bicicleta	Los niños deberán sobre el elemento bicicleta rodar en el espacio delimitado al sonido del silbato se detendrán sin apoyar los pies en el suelo el mayor tiempo posible al sonido del silbato volver a pedalar.		
		Ejercicios de cambio de dirección con la bicicleta	Se forman parejas a pie y un niño en la bicicleta. Los niños deben que mantenerse detrás de su compañero, mientras que los otros caminan y se cruzan entre los otros niños. Al empezar, los compañeros deben mantener la cierta distancia en el espacio de maniobra uno de ellos, pero el juego se hace más difícil al dar el sonido cuando los de pie comienzan a caminar más cerca de cada uno y la zona se hace más pequeña. Los de a pie deben moverse en diferentes formas: lentamente, de forma rápida o en otras formas.		
		Habilidad	Los niños deberán en un momento determinado como si fueran barcos, a la de tiempo que los niños giren, pero debe a la misma dirección. El Artilero: de pasar a los barcos. Cuando da con el barco, el niño salta de la bicicleta y "nada" alrededor de la zona tres veces. Luego vuelve a la bicicleta y el barco sigue de nuevo. El Artilero debe tratar de alcanzar a los barcos a todos los niños usando voces. Cuando todas las bolas se han agotado, los niños se agachan y corren.		
		ejercicios de reacción	JUEGO	Se realiza una pequeña competencia donde con el niño sentado al estiramiento se le da la bicicleta y se corre una distancia de 50 metros en el menor tiempo posible.	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardíaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posteriormente se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase.	
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer el kit de bicicleta, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesión de clase deberá salir a cada día de su casa con su compañero.	

OBSERVACIONES:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

2019

#DeporteQueProgresas

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	ciclomontañismo	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Ivan Camilo Diaz
MUNICIPIO	quipile	FECHA	05 de noviembre de 2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Reconocer habilidades sobre la bicicleta			SESION	18

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
 ☐	FASE INICIAL	Actividad trabajo en equipo	SENSIBILIZACION	
 ☐		Predeportivos	CALENTAMIENTO	
 ☐	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO ESTATICO	JUEGO 1	
 ☐		EQUILIBRIO DINAMICO	JUEGO 2	
 ☐		conduccion de la bicicleta	EJERCICIO 1	
 ☐		equilibrio y habilidad	EJERCICIO 2	
 ☐	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	

OBSERVACIONES:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BON.

#DeporteQueProgresas

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



DEPORTE	ciclomotorismo	VALOR	Respeto	FORMADOR	Ivan Diaz
MUNICIPIO	Quibito	FECHA	10 de noviembre de 2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Explorar y distinguir elementos propios de la bicicleta.			SESION	19

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Charla dinamica y reflexiva	SENSIBILIZACION	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	
	FASE CENTRAL	agilidad con el elemento	EJERCICIO 1	
		Distinguir las diferentes partes de la bicicleta	EJERCICIO 2	
		Cambios de direccion	EJERCICIO 3	
		Habilidad y posturas	JUEGO	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	

OBSERVACIONES:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

2019

#DeporteQueProgresas

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	Ciclomontañismo	VALOR	Ambientales	FORMADOR	Ivan Camilo Diaz
MUNICIPIO	Quipile	FECHA	12 de Noviembre de 2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Desarrollar el equilibrio estático y dinámico sobre la bicicleta				
SESION	20				

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
 	FASE INICIAL TEMATICA CHARLA DE BIENVENIDA ENFASIS MEDIO AMBIENTE SENSIBILIZACION	Se dará la bienvenida a los deportistas con un saludo inicial motivador por su compromiso con el entrenamiento y se tocará el tema del respeto por el medio ambiente como valor fundamental del proceso formativo explicando la importancia de la ciudad de las zonas donde se ciclotras con la bicicleta donde estas responsabilidades como deportistas se va impactar de la mejor manera en estos espacios creando la flora y la fauna y no dejar residuos como botellas y papeles durante el recorrido.	
 	Juegos de persecución CALENTAMIENTO	Juego de pelotas y balones buscando mediante la cámara de atrás del computador subir las pelotas y durante pausas realizar movilidad activa de los diferentes segmentos.	
 	Equilibrio. EJERCICIO 1	Un tema paros tecnológicos que tengan de pedaleando manteniendo la dirección rectilínea de la bici. Poco a poco reduce el apoyo hasta que el equilibrio sea mantenido sobre una línea. Te aconsejamos que tengas una distancia de 10-15 metros por delante de la rueda delantera.	
 	Dominio del elemento EJERCICIO 2	La Ejercitona: Todos los alumnos ciclotras por el espacio buscando llegar al recto de con pedales sin llegar a tocar el suelo, el profesor irá reduciendo el espacio para que sea más difícil agarrar el equilibrio. Gana el último que ponga pie a tierra.	
 	cadencia EJERCICIO 3	cadencia durante el tiempo	
 	Velocidad JUEGO	A la señal pitido de primero, todos deben adoptar una postura de inclinación total sobre la bicicleta, sin apoyar los pies en el suelo. Pasados de 3 a 5 segundos, todos vuelven a pedalar libremente. Los que no han conseguido mantenerse en equilibrio sin tocar el suelo con los pies se van eliminando. Gana el que se quede el último. Para desempatar se aumenta el número de segundos que dura el tiempo que hay que hacer la estatua.	
 	FASE FINAL Bajar frecuencia cardíaca. Elongación muscular. ESTIRAMIENTO Y REFLEXION Charla final RETO PROXIMA SESION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posteriormente se realiza una charla sobre los aspectos positivos de la clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase. Se deja como tarea hacer la bicicleta, una deportiva adecuada y cada deportista al finalizar la sesión de clase debe recoger cualquier tipo de basura que haya en el espacio deportivo.	 FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

2019

#DeporteQueProgres

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	Ciclomotorismo	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Ivan Camilo Diaz
MUNICIPIO	QUIPILE	FECHA	17 de Noviembre de 2023	NIVEL	Iniciación II - III
OBJETIVO:	Reconocimiento del elemento bicicleta.				
SESION	21				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
 	FASE INICIAL	Charla bienvenida - dinamica rompe hielo	SENSIBILIZACION	<p>Se inicia con la bienvenida a los niños de la escuela donde se explica que consiste el ciclismo, como se maneja el elemento, se puede a mí presentados y a la de los niños mediantes la actividad el rey de la bicicleta por parejas presentamos a su compañero</p>
 		Predeportivos	CALENTAMIENTO	<p>Se inicia con un tope en un espacio delimitado realizando movilidad articular de miembros inferiores y miembros superiores.</p> <p>Juego de la mancha: A la señal los niños se van a la mancha se ubicaran los niños en un espacio delimitado donde cada deportista tocado para parte de la mancha tomando de la mano hasta que todos sean capturados por ella.</p> <p>Se finaliza con un estiramiento dinámico.</p>
 		Ejercicios de equilibrio sobre la Bici	EJERCICIO 1	<p>Los niños deben pasar sobre el elemento bicicleta en un espacio delimitado al sonido del silbato se detienen sin apoyar los pies en el suelo el mayor tiempo posible al sonido del silbato vuelven a pedalear.</p>
 		Ejercicios de cambio de dirección con la bicicleta	EJERCICIO 2	<p>Se forman parejas a pie y un niño es en la bicicleta. Los niños deben que manejen de atrás de su compañero, mientras que los otros caminan y se cruzan entre los otros niños. Al empezar, los compañeros deben mantener una cierta distancia o espacio de maniobra uno de ellos, pero el juego se hace más difícil cuando el niño que va de pie comienza a caminar más cerca de los otros niños y la zona se hace más pequeña. Los de a pie pueden moverse en diferentes formas: lentamente, de forma rápida o en otras grandes o</p>
 		Técnica en la curva	EJERCICIO 3	<p>De forma sucesiva de entrar la curva, llevar la bicicleta al punto que se cruza la primera pedaleada a la salida de la curva, mantener el pie exterior estirado y presionar el pedal, mientras que la pierna interior se flexiona y se coloca el peso hacia ella. Mantener la mirada hacia el final de la curva y no pedaleas hasta tener la rueda para entrar que el pedal de la interior roce contra el suelo y poder el equilibrio.</p>
 		ejercicios de reacción	JUEGO	<p>Se realiza una pequeña sprint iniciando con el niño sentado al estiramiento de la bicicleta y recorren una distancia de 50 metros e el menor tiempo posible.</p>
 	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardíaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<p>Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posteriormente se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase.</p>
 		Charla final	RETO PROXIMA SESION	<p>Se dejara como tarea traer la bicicleta, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesión de clase deberá calentar a cada uno de sus compañeros.</p>

<p>FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN</p>
--

OBSERVACIONES:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BON.

#DeporteQueProgresas

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



DEPORTE	ciclismo		VALOR	Respeto	FORMADOR	Ivan Diaz
MUNICIPIO	Quilix		FECHA	19 de noviembre 2023	NIVEL	Iniciación I-II
OBJETIVO:	Explorar y distinguir elementos propios de la bicicleta.				SESION	22

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Charla dinamica y reflexiva	SENSIBILIZACION	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	
	FASE CENTRAL	agilidad con el elemento	EJERCICIO 1	
		Distinguir las diferentes partes de la bicicleta	EJERCICIO 2	
		Cambios de direccion	EJERCICIO 3	
		Habilidad y posturas	JUEGO	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	

OBSERVACIONES:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BON.

#DeporteQueProgresas

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



DEPORTE	ciclismo		VALOR	Respeto	FORMADOR	Ivan Diaz
MUNICIPIO	Quilix		FECHA	22 de noviembre de 2023	NIVEL	Iniciación I-II
OBJETIVO:	Explorar y distinguir elementos propios de la bicicleta.				SESION	23

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Charla dinamica y reflexiva	SENSIBILIZACION	Se dara la bienvenida a los deportistas con un saludo inicial felicitandolos por su compromiso con el entrenamiento y se tocara el tema del respeto como valor fundamental dentro del proceso formativo.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizaran de actividad desplazamientos cortos con el objetivo de hacer actividad acompañado de movilidad articular haciendo énfasis en tren inferior y de forma mas general tren superior
	FASE CENTRAL	agilidad con el elemento	EJERCICIO 1	Salen cuatro jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado del centro, eludiran los conos con la bicicleta que tienen en frente en forma de slalom. Al llegar al cono del centro le daran un giro y se devolveran de la misma manera al punto de inicio. Se aplicaran 4 variantes.
		Distinguir las diferentes partes de la bicicleta	EJERCICIO 2	Cada alumno atará un pañuelo a una pieza de la bicicleta, debiendo ser diferente a la del resto de los compañeros. El profesor mencionará una de esas partes y el alumno que tenga el pañuelo en esa zona deberá ser pillado por el resto de compañeros. Una variante, será, realizar el mismo juego pero el que tiene el pañuelo atado en la parte donde nombre el profesor deberá pillar al resto de compañeros.
		Cambios de direccion	EJERCICIO 3	Coloca conos o pequeños objetos de forma continua sobre una línea con una separación de un metro. Deberán realizar zigzag entre ellos sin rozar ninguno ni perder el equilibrio, se podra añadir dificultad aumentando velocidad y disminuyendo la distancia entre los objetos.
		Habilidad y posturas	JUEGO	Ordena la Casa: Los alumnos libremente por el espacio deberán recoger los diferentes objetos que se encuentren por el espacio sin poner pie a tierra, estos serán más grandes o más pequeños y más ligeros o más pesados. Los objetos podrán ser: bolos, botellines, cajas de cartón de diferentes tamaños, etc. Variante: Colocarlos por todo el espacio, recogerlo en pareja en forma competitiva.
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros

OBSERVACIONES:



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BON

#DeporteQueProgres

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



DEPORTE	ciclismo		VALOR	Respeto	FORMADOR	Ivan Diaz
MUNICIPIO	Quilix		FECHA	3 de noviembre 2023	NIVEL	Iniciación II-III
OBJETIVO:	Explorar y distinguir elementos propios de la bicicleta.				SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Charla dinamica y reflexiva	SENSIBILIZACION	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	
	FASE CENTRAL	agilidad con el elemento	EJERCICIO 1	
		Distinguir las diferentes partes de la bicicleta	EJERCICIO 2	
		Cambios de direccion	EJERCICIO 3	
		Habilidad y posturas	JUEGO	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BON.

#DeporteQueProgresas

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



DEPORTE	ciclismo		VALOR	Respeto	FORMADOR	Ivan Diaz
MUNICIPIO	Quilix		FECHA	5 de noviembre de 2023	NIVEL	Iniciación II-III
OBJETIVO:	Explorar y distinguir elementos propios de la bicicleta.				SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Charla dinamica y reflexiva	Se dara la bienvenida a los deportistas con un saludo inicial felicitandolos por su compromiso con el entrenamiento y se tocara el tema del respeto como valor fundamental dentro del proceso formativo.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizaran de actividad desplazamientos cortos con el objetivo de hacer actividad acompañado de movilidad articular haciendo énfasis en tren inferior y de forma mas general tren superior
	FASE CENTRAL	agilidad con el elemento	EJERCICIO 1	Salen cuatro jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado del centro, eludiran los conos con la bicicleta que tienen en frente en forma de slalom. Al llegar al cono del centro le daran un giro y se devolveran de la misma manera al punto de inicio. Se aplicaran 4 variantes.
		Distinguir las diferentes partes de la bicicleta	EJERCICIO 2	Cada alumno atará un pañuelo a una pieza de la bicicleta, debiendo ser diferente a la del resto de los compañeros. El profesor mencionará una de esas partes y el alumno que tenga el pañuelo en esa zona deberá ser pillado por el resto de compañeros. Una variante, será, realizar el mismo juego pero el que tiene el pañuelo atado en la parte donde nombre el profesor deberá pillar al resto de compañeros.
		Cambios de direccion	EJERCICIO 3	Coloca conos o pequeños objetos de forma continua sobre una línea con una separación de un metro. Deberán realizar zigzag entre ellos sin rozar ninguno ni perder el equilibrio, se podra añadir dificultad aumentando velocidad y disminuyendo la distancia entre los objetos.
		Habilidad y posturas	JUEGO	Ordena la Casa: Los alumnos libremente por el espacio deberán recoger los diferentes objetos que se encuentren por el espacio sin poner pie a tierra, estos serán más grandes o más pequeños y más ligeros o más pesados. Los objetos podrán ser: bolos, botellines, cajas de cartón de diferentes tamaños, etc. Variante: Colocarlos por todo el espacio, recogerlo en pareja en forma competitiva.
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros

OBSERVACIONES:



2019

#DeporteQueProgresas

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA



DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Ciclomontañismo	VALOR	Ambientales	FORMADOR	Ivan Camilo Diaz
MUNICIPIO	Quipile	FECHA	12 de noviembre	NIVEL	Iniciación II-III
OBJETIVO:	Desarrollar el equilibrio estático y dinámico sobre la bicicleta			SESION	15

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
 	FASE INICIAL TEMATICA CHARLA DE BIENVENIDA ENFASIS MEDIO AMBIENTE SENSIBILIZACION	Se dará la bienvenida a los deportistas con un saludo inicial motivador por su compromiso con el entrenamiento y se tocará el tema del respeto por el medio ambiente como valor fundamental de todo el proceso formativo explicando la importancia de la ciudad de las zonas donde se ciclotras con la bicicleta donde estas responsabilidades como deportistas se va a padecer de la mejor manera en estos espacios citando la flora y la fauna y no dejar residuos como botellas y papeles durante el recorrido.	
 	Juegos de persecución CALENTAMIENTO	Juego de pelotas y bates buscando mediante la carrera detrás del compañero evitar las pelotazos y durante pausas realizar movilidad articular de los diferentes segmentos.	
 	Equilibrio. EJERCICIO 1	Un niño parado sobre la bicicleta pedaleando hacia la derecha rectilinea de la bici. Poco a poco reduce la velocidad hasta que el equilibrio sea mantenido sobre una línea. Se aconsejamos que luego limitados a los 10-15 metros por delante de la rueda delantera.	
 	Dribling (Fintas, Regates, Creatividad y cambios de dirección). EJERCICIO 2	La Ejercitacion: Todos los alumnos ciclotras por el espacio buscando dar el resto de compañeros sin llegar a tocarlos entre ellos, el profesor irá indicando el espacio para que sea más difícil lograr el equilibrio. Gana el niño que ponga pie a tierra.	
 	Dribling (Fintas, Regates, Creatividad y cambios de dirección). EJERCICIO 3	3 contra 3 en tiempo guiado. Tres equipos (2 sobre el terreno, uno a esperar). Cada 4 minutos el equipo que va quedando sale, el otro se va quedando si todos los integrantes del equipo tocan el balón durante la jugada.	
 	Velocidad, Pase, Conducción, Dribling Remate JUEGO	A la señal el pito de primero, todos deben adoptar una postura de inclinación total sobre la bicicleta, sin apoyar los pies en el suelo. Pasador de 3 a 5 segundos, todos vuelven a pedalar libremente, los que no han conseguido mantenerse en equilibrio sin tocar el suelo con los pies se van eliminando. Gana el que se quede el último. Para desempatar se aumenta el número de seguidores que durante el tiempo que hay que hacer la estirada.	
 	FASE FINAL Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular. ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posteriormente se realiza una charla sobre los aspectos positivos de la clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase.	
 	Charla final RETO PROXIMA SESION	Se dejan como tarea para el día siguiente, una deportiva adecuada y cada deportista al finalizar la sesión de clase debe recoger cualquier tipo de basura que haya en el espacio deportivo.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BON.

#DeporteQueProgresas

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



DEPORTE	ciclismo		VALOR	Respeto	FORMADOR	Ivan Diaz
MUNICIPIO	Quilix		FECHA	24 de noviembre de 2023	NIVEL	Iniciación II-
OBJETIVO:	Explorar y distinguir elementos propios de la bicicleta.					
SESION	16					

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Charla dinamica y reflexiva	SENSIBILIZACION	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	
	FASE CENTRAL	agilidad con el elemento	EJERCICIO 1	
		Distinguir las diferentes partes de la bicicleta	EJERCICIO 2	
		Cambios de direccion	EJERCICIO 3	
		Habilidad y posturas	JUEGO	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	

OBSERVACIONES:



200 N.

#DeporteQueProgres

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Ivan Camilo Diaz
MUNICIPIO	QUIPILE	FECHA	03 de noviembre de 2023	NIVEL	Fundamentación I
OBJETIVO:	Mejorar técnica de frenado, delantero y trasero			SESION	17

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Charla bienvenida - dinamica rompe hielo	Se inicia con la bienvenida a los deportistas explicando los objetivos de la sesión, características del elemento, se procede a la presentación y a la de los niños mediante la actividad el rey de la bicicleta por parejas presentando a su compañero	
		Predeportivos	Se inicia con un tope en el espacio delimitado realizando movilidad articular de miembros inferiores y miembros superiores. Juego de la maicita: A la señal los niños se la maicita se colocan los niños en el espacio delimitado donde cada deportista tocado para parte de la maicita tomando de la mano hasta que todos sean capturados por ella. Se finaliza con la estiramiento dinámico.	
	FASE CENTRAL	Ejercicios de equilibrio sobre la Bici	Definición: Los alumnos se colocan por parejas, uno de ellos montado en la bicicleta y el compañero bajado agarrando la tija de silla del que está montado, el que está montado en la bicicleta debe arrastrar al que no lo está y este a su vez debe impedir ser arrastrado elevando fuerza en sentido contrario al de la bicicleta. Cuando el profesor estime oportuno cambian los roles dentro de la pareja.	
		Ejercicios de cambio de dirección con la bicicleta	Se forman parejas a pie y van en la bicicleta. Los niños deben que mantenga de la de su compañero, mientras que los otros caminan y se cruzan entre los otros niños. Al empezar, los compañeros deben mantener una cierta distancia o espacio de maniobra uno de ellos, pero el juego se hace más difícil al dar el comando cuando los de pie comienzan a caminar más cerca de cada uno y la zona se hace más pequeña. Los de pie pueden moverse en diferentes formas: lateralmente, de forma diagonal o en otras grandes o	
		Habilidad	Los niños comienzan en posición de equilibrio con los brazos extendidos hacia los lados, los niños giran la bicicleta, pero no debe tirar la manija del ciclo. El Artillero dispara bolas a los barcos. Cuando da con un barco, el niño sale de la bicicleta y "bata" alrededor de la nave tres veces. Luego vuelve a la bicicleta y el barco sigue de nuevo. El Artillero debe tratar de alcanzar con las bolas a todos los niños. Cuando todas las bolas se han agotado, los niños deben recordar.	
		Ejercicios de reacción	Se realiza una pequeña sprint iniciando con el niño sentado al estiramiento de la bicicleta y recorren una distancia de 50 metros en el menor tiempo posible.	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardíaca. Elongación muscular.	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posteriormente se realiza una charla sobre los aspectos positivos vividos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer el material, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesión de clase deberá calentar a cada uno de ellos con patrones

OBSERVACIONES:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

2019

#DeporteQueProgresas

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	ciclomontañismo	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Ivan Camilo Diaz
MUNICIPIO	quipile	FECHA	05 de noviembre de 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Corregir y Reconocer fortalezas y debilidades en habilidades sobre la bicicleta			SESION	18

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	
	FASE INICIAL	Actividad trabajo en equipo	SENSIBILIZACION		
	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se inicia con un trote en un espacio de limitado realizando movilidad articular de miembros inferiores y miembros superiores. Se finaliza con un estiramiento dinámico.		
	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO ESTÁTICO	JUEGO 1	El Clotreo: Los alumnos se dividen formando 2 equipos y juegan al clotreo. Utilizando las mismas reglas pero moviéndose en las bicicletas, con la variante de que no es obligatorio botar. Gana el equipo que primero se cae.	
		EQUILIBRIO DINámico	JUEGO 2	A la señal pída del primero, todos deben adoptar una postura de movilidad total sobre la bicicleta, sin apoyarse pie en el suelo. Pasados de 3 a 5 segundos, todos se levantan a pedalear libremente. Los que no han conseguido mantenerse en equilibrio se botan el suelo con los pies y se eliminando. Gana el que se queda el último. Para desempatar se aumenta el número de segundos que dura el tiempo que hay que hacer la prueba.	
		conduccion de la bicicleta	EJERCICIO 1	Ciclismo zigzag por un espacio de limitado con conos o conos de dificultad.	
		equilibrio y habilidad	EJERCICIO 2	Sortear los conos con los colocados en un círculo con el fin de saltar los conos arrastrado con el propio peso y la pedaleación libre el suelo.	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardíaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
	Charla final	RETO PROXIMA SESION	Se deja como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesión de clase deberá saludar a cada uno de sus compañeros.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BON

#DeporteQueProgresas

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



DEPORTE	ciclomontañismo		VALOR	Respeto	FORMADOR	Ivan Diaz
MUNICIPIO	Quixile		FECHA	10 noviembre de 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	conduccion de la bicicleta en entornos rurales y urbanos					
SESION	19					

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Charla dinamica y reflexiva	SENSIBILIZACION Se dara la bienvenida a los deportistas con un saludo inicial felicitandolos por su compromiso con el entrenamiento y se tocara el tema de la responsabilidad como valor fundamental dentro del proceso formativo.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO Realizaran de actividad desplazamientos cortos con el objetivo de hacer activacion acompañado de movilidad articular haciendo énfasis en tren inferior y de forma mas general tren superior	
	FASE CENTRAL	Normas viales gymkhana	EJERCICIO 1 La Gymkhana vial: Los alumnos libremente por el espacio tendrán que circular órbiticamente respetando las señales de tráfico que se encuentren a su paso, señalizando todas las maniobras que realicen, señalizando los posibles peligros que se encuentren y respetando los cánones de circulación. El grupo clase, se dividirán en tres grupos, los cuales tendrán diferentes roles, un grupo será los peatones, otro grupo los vehículos y otro grupo la policía (estarán al tanto de los señalamientos).	
		Distinguir las diferentes partes de la bicicleta	EJERCICIO 2 Cada alumno atará un pañuelo a una pieza de la bicicleta, debiendo ser diferente a la del resto de los compañeros. El profesor mencionará una de esas partes y el alumno que tenga el pañuelo en esa zona deberá ser pillado por el resto de compañeros. Una variante, será, realizar el mismo juego pero el que tiene el pañuelo atado en la parte donde nombre el profesor deberá pillar al resto de compañeros.	
		Cambios de direccion	EJERCICIO 3 Coloca conos o pequeños objetos de firma contigua sobre una línea con una separación de un metro. Deberán realizar zigzag entre ellos sin rozar ninguno ni perder el equilibrio, se podrá añadir dificultad aumentando velocidad y/o disminuyendo la distancia entre los objetos.	
		Habilidad y posturas	JUEGO Ordena la Casa: Los alumnos libremente por el espacio deberán recoger los diferentes objetos que se encuentren por el espacio sin poner pie a tierra, estos serán más grandes o más pequeños y más ligeros o más pesados. Los objetos podrán ser: bolos, botellines, cajas de cartón de diferentes tamaños, etc. Variante: Colocarlos por todo el espacio, recogerlo en pareja en forma competitiva.	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla final	RETO PROXIMA SESION Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

2021

Deporte Que Progres

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Ambientales	FORMADOR	Ivan Camilo Díaz
MUNICIPIO	Quipile	FECHA	12 de noviembre de 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar el equilibrio estático y dinámico sobre la bicicleta, medio ambiente			SESION	20

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
 	FASE INICIAL TEMATICA CHARLA DE BIENVENIDA ENFASIS MEDIO AMBIENTE SENSIBILIZACION	Se dará la bienvenida a los deportistas con un saludo inicial de los facilitadores por su compromiso con el deporte y se tocará el tema de respeto por el medio ambiente como usuarios y ciudadanos dentro del proceso formativo explicando la importancia del cuidado de las zonas donde se ciclotra con la bicicleta donde nuestra responsabilidad como deportistas sea el cuidar de la memoria de estos espacios otorgando la flora y la fauna y no dejar residuos como botellas y pañales durante el recorrido.	
 	Juegos de persecución CALENTAMIENTO	Juego de polillas y ladrones buscando mediante la carrera de todos del compañero subir las pirámides y durante pasar realizar movimientos de los diferentes segmentos.	
 	Equilibrio. EJERCICIO 1	Limita a paros estables por lo que se llega de pedaleando yendo la dirección rectilínea de la bici. Poco a poco se irán ir avanzando hasta que el objetivo sea mantenerse sobre una línea. Te aconsejamos que lleves un minuto a los 10-15 metros por delante de la red de la línea.	
 	Sensibilización medio ambiente EJERCICIO 2	Caza la Flor y la Fanta: Se establece de un recorrido a completar. A este recorrido le precede el primer que se irá a un ritmo constante no muy exigente que pueda ser seguido por los alumnos. Los alumnos corren en grupo. Los grupos corren en silencio y sin distraerse, cada uno con una digital (una cámara por grupo) y cada uno que lea la información a la flor o al animal. Así se irá avanzando en las posibles irregularidades que existan en el terreno, como usar una que lleve a su mismo camino, zonas de redes de coque, redes de los árboles, etc. las cuales, la día que fotografíen.	
 	cambios de dirección y velocidad EJERCICIO 3	Paso de Obstrucción: Los alumnos libremente por el espacio libre que circularán sin pisar con ninguna de las dos ruedas cualquier obstáculo que se encuentre a su paso. Variante: Se realizará una competencia en la que aquel alumno que pise con alguna de sus ruedas algún obstáculo se eliminará. Gana el último alumno que que de su pista sin pisar ningún obstáculo.	
 	equilibrio JUEGO	A la señal pitada de primero, todos deben adoptar una postura de inmovilidad total sobre la bicicleta, sin apoyarse pies en el suelo. Pasados de 3 a 5 segundos, todos se levantan a pedaleando libremente. Los que no han conseguido mantenerse en equilibrio sin tocar el suelo con los pies se van eliminando. Cada el que se quede el último. Para desempatar se aumenta el número de segundos que dura el tiempo que hay que estar en la estática.	
 	Bajar frecuencia cardíaca. Elongación muscular. ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posteriormente se realiza una charla sobre los aspectos positivos del deporte y se menciona de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase.	
 	Charla final RETO PROXIMA SESION	Se deja como tarea traer información, ropa deportiva adecuada y cada deportista al finalizar la sesión de clase debe recoger cualquier tipo de basura que haya en el espacio deportivo.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

2023

#DeporteQueProgresas

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	Ciclismo	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Ivan Camilo Diaz
MUNICIPIO	QUIPILE	FECHA	17 de noviembre de 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II - III
OBJETIVO	Afianzar técnica de frenado y cambios de dirección.			SESION	21

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
08:00 - 08:15	FASE INICIAL	Charla bienvenida - dinámica rompe hielo	Se inicia con la bienvenida a los niños de la escuela donde se explica el que consiste el ciclismo, características del elemento, se procede a la presentación y a la de los niños mediante la actividad el rey de la bicicleta por parejas presentando a su compañero	
08:15 - 08:30		Predeportivos	Se inicia con un juego en el espacio delimitado realizado moviéndose alrededor de miembros inferiores y miembros superiores. Juego de la mancha: A la señal los niños se la mancha se ubicaran los niños en el espacio delimitado donde cada deportista tocado para parte de la mancha tomando de la mano hasta que todos sean capturados por ella. Se finaliza con un estiramiento dinámico.	
08:30 - 08:45	FASE CENTRAL	Ejercicios de equilibrio sobre la Bici	Afianzar el dominio y estabilidad sobre la bici con el apoyo de las manos de manera desahogada y sencilla. Colocando la tabla de madera sobre la bici para que cada niño pueda balancearse que ayude a la estabilidad de la bici.	
08:45 - 09:00		Ejercicios de cambio de dirección con la bicicleta	De forma progresiva se entrara la curva, llevando a cabo el giro que se inicia la primera pedalada a la salida de la curva, manteniendo el cuerpo recto y los brazos extendidos hacia adelante, la pierna interior se flexiona y se inclina el peso hacia la izquierda. Se finaliza la curva y se vuelve a la posición inicial.	
09:00 - 09:15		Concentración y habilidad	Los niños deberán estar en posición de equilibrio sobre un camino de barro, a la vez que los niños deberán ir de la mano de los niños de la fila de atrás. El niño de adelante deberá ir de la mano de los niños de la fila de atrás. El niño de atrás deberá ir de la mano de los niños de la fila de adelante.	
09:15 - 09:30		ejercicios de reacción	Se realiza una carrera por el terreno con el niño sentado al estiramiento de la bicicleta y se corre a una distancia de 50 metros en el menor tiempo posible.	
09:30 - 09:45		Bajar frecuencia cardíaca. Elongación muscular.	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posteriormente se realiza una charla sobre los aspectos positivos del deporte y se menciona de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase.	
09:45 - 10:00	FASE FINAL	Charla final	Se dejara como tarea leer el libro de la bicicleta, ropa deportiva adecuada y cada deportista al final de cada sesión de clase deberá salir a dar una vuelta con su bicicleta.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BON.

#DeporteQueProgres

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



DEPORTE	ciclismo		VALOR	Respeto	FORMADOR	Ivan Diaz
MUNICIPIO	Quipile		FECHA	19 de noviembre de 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION III-III
OBJETIVO:	Explorar y distinguir elementos propios de la bicicleta.				SESION	22

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Charla dinamica y reflexiva	SENSIBILIZACION	Se dara la bienvenida a los deportistas con un saludo inicial felicitandolos por su compromiso con el entrenamiento y se tocara el tema del respeto como valor fundamental dentro del proceso formativo.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizaran de actividad desplazamientos cortos con el objetivo de hacer activacion acompañado de movilidad articular haciendo énfasis en tren inferior y de forma mas general tren superior
	FASE CENTRAL	agilidad con el elemento	EJERCICIO 1	Salen cuatro jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado del centro, eludiran los conos con la bicicleta que tienen en frente en forma de slalom. Al llegar al cono del centro le daran un giro y se devolveran de la misma manera al punto de inicio. Se aplicaran 4 variantes.
		Distinguir las diferentes partes de la bicicleta	EJERCICIO 2	Cada alumno atará un pañuelo a una pieza de la bicicleta, debiendo ser diferente a la del resto de los compañeros. El profesor mencionará una de esas partes y el alumno que tenga el pañuelo en esa zona deberá ser pillado por el resto de compañeros. Una variante, será, realizar el mismo juego pero el que tiene el pañuelo atado en la parte donde nombre el profesor deberá pillar al resto de compañeros.
		Cambios de direccion	EJERCICIO 3	Coloca conos o pequeños objetos de forma continua sobre una línea con una separación de un metro. Deberan realizar zigzag entre ellos sin rozar ninguno ni perder el equilibrio. se podra añadir dificultad aumentando velocidad y disminuyendo la distancia entre los objetos.
		Habilidad y posturas	JUEGO	Ordena la Casa: Los alumnos libremente por el espacio deberán recoger los diferentes objetos que se encuentren por el espacio sin poner pie a tierra, estos serán más grandes o más pequeños y más ligeros o más pesados. Los objetos podrán ser: bolos, botellines, cajas de cartón de diferentes tamaños, etc. Variante: Colocarlos por todo el espacio, recogerlos en pareja en forma competitiva.
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BON.

#DeporteQueProgres

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



DEPORTE	ciclismo		VALOR	Respeto	FORMADOR	Ivan Diaz
MUNICIPIO	Quipile		FECHA	27 de noviembre de 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	conduccion de la bicicleta en entornos rurales y urbanos				SESION	23

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Charla dinamica y reflexiva	SENSIBILIZACION	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	
	FASE CENTRAL	Normas viales gymkhana	EJERCICIO 1	
		Distinguir las diferentes partes de la bicicleta	EJERCICIO 2	
		Cambios de direccion	EJERCICIO 3	
		Habilidad y posturas	JUEGO	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	

OBSERVACIONES:



2023

#DeporteQueProgresas

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	Ciclomotafismo	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Ivan Camilo Diaz
MUNICIPIO	QUIPILE	FECHA	26 de noviembre de 2023	NIVEL	Fundamentación I
OBJETIVO:	Presentar el plan de entrenamiento 2023				
SESION	24				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	
	FASE INICIAL	Charla bienvenida - dinamica rompe hielo	Se inicia con la bienvenida a los niños de iniciación donde se explica lo que consiste el ciclomotafismo, características del elemento, se procede a mi presentación y a la de los niños mediante la actividad el rey de bicicleta por parejas presentando a su compañero		
		Predeportivos	Se inicia con un tope en el espacio delimitado realizando movilidad articular de miembros inferiores y miembros superiores. "Juego de la mancha": A la señal los niños se la mancha se ubicaran los niños en el espacio delimitado donde cada deportista tocado para parte de la mancha tomando de la mano hasta que todos sean capturados por ella. "Se finaliza con el estiramiento dinámico"		
	FASE CENTRAL	Ejercicios de equilibrio sobre la Biciolleta	Debuta: Los alumnos se colocan por parejas, uno de ellos montado en la bicicleta y el compañero bajado agarrando la tija de silla del que está montado, el que va montado en la bicicleta debe arrastrar al que no lo está y este a su vez debe impedir ser arrastrado ejerciendo fuerza en sentido contrario al de la bicicleta. Cuando el profesor estime oportuno cambian los roles de uno de la pareja.		
		Ejercicios de cambio de dirección con la bicicleta	Se toman parejas a pile y un niño en la bicicleta. Los niños deben que mantenerse detrás de su compañero, mientras que los otros caminan y se cruzan entre los otros niños. Al empezar, los compañeros deben mantener la cierta distancia en el espacio de maniobra uno de ellos, pero el juego se hace más difícil al dar el comando los de pie con la zona a caminar más cerca de cada uno y la zona se hace más pequeña. Los de a pie deben moverse en dirección de tomar la distancia en zonas grandes o		
		Habilidad	Los niños comienzan en posición de arrodillamiento con los brazos extendidos hacia los lados, a la señal que los niños giran, pero deben ir en la misma dirección. El Artilleiro debe bajar a los barcos. Cuando da con el barco, el niño salta de la bicicleta y "nada" alrededor de la zona tres veces. Luego sube a la bicicleta y el barco sigue de nuevo. El Artilleiro debe tratar de alcanzar a los barcos a todos los niños usando voces. Cuando todas las bolas se han agotado, los niños se agachan y corren.		
		ejercicios de reacción	JUEGO	Se realiza una pequeña competencia donde con el niño sentado al estiramiento de la bicicleta y el niño se corre una distancia de 50 metros en el menor tiempo posible.	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posteriormente se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer el kit de ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesión de clase deberá salir a cada uno de sus compañeros	

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:



2023

#DeporteQueProgresas

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



DEPORTE	Ciclomotorismo	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Ivan Camilo Diaz
MUNICIPIO	QUIPILE	FECHA	3 de noviembre de 2023	NIVEL	Fundamentación II-III
OBJETIVO:	Presentar el plan de entrenamiento 2023				
SESION	13				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Charla bienvenida - dinamica rompe hielo	Se inicia con la bienvenida a los niños de iniciación donde se explica lo que consiste el ciclomotorismo, características del elemento, se procede a mi presentación y a la de los niños mediante la actividad el rey de bicicleta por parejas presentando a su compañero	
		Predeportivos	Se inicia con un tope en el espacio de limitado realizando movilidad articular de miembros inferiores y miembros superiores. "Juego de la mancha": A la señal los niños se la mancha se ubicaran los niños en el espacio delimitado donde cada deportista tocado para parte de la mancha tomando de la mano hasta que todos sean capturados por ella. "Se finaliza con el estiramiento dinámico"	
	FASE CENTRAL	Ejercicios de equilibrio sobre la Bici	Debut: Los alumnos se colocan por parejas, uno de ellos montado en la bicicleta y el compañero bajado agarrando la silla de silla del que está montado, el que está montado en la bicicleta debe arrastrar al que no lo está y este a su vez debe impedir ser arrastrado ejerciendo fuerza en sentido contrario al de la bicicleta. Cuando el profesor estime oportuno cambiar los roles de uno de la pareja.	
		Ejercicios de cambio de dirección con la bicicleta	Se forman parejas a pie y un niño en la bicicleta. Los niños deben que mantenerse detrás de su compañero, mientras que los otros caminan y se cruzan entre los otros niños. Al empezar, los compañeros deben mantener una cierta distancia o espacio de maniobra uno de ellos, pero el juego se hace más difícil al dar vuelta cuando los de pie comienzan a caminar más cerca de cada uno y la zona se hace más pequeña. Los de a pie deben moverse en diferentes formas: lentamente, de forma rápida o en otras grandes o	
		Habilidad	Los niños comienzan en un círculo de aros con un aro en el centro, a la señal que los niños giran, pero debe ir en la misma dirección. El Artillero dispara bolas a los barcos. Cuando da con un barco, el niño salta de la bicicleta y "traza" alrededor de la nave tres veces. Luego vuelve a la bicicleta y el barco sigue de nuevo. El Artillero debe tratar de alcanzar todas las bolas a todos los niños varias veces. Cuando todas las bolas se han agotado, los niños se van a casa.	
		ejercicios de reacción	JUEGO	Se realiza una pequeña competencia donde con el niño sentado al estiramiento lo tiran la bicicleta y corre una distancia de 50 metros en el menor tiempo posible.
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardíaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posteriormente se realiza una charla sobre los aspectos positivos de la clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer el kit de bicicleta, ropa deportiva adecuada y cada niño de cada sesión de clase deberá salir a cada uno de sus compañeros

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

SEN.

#DeporteQueProgresas

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	ciclomontañismo		VALOR	Respeto	FORMADOR	Ivan Diaz
MUNICIPIO	Quipile		FECHA	17 de noviembre de 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	conduccion de la bicicleta en entornos rurales y urbanos		SESION	15		

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Charla dinamica y reflexiva	SENSIBILIZACION	Se da la bienvenida a los deportistas con el saludo habitual facilitador por su compromiso con el entrenamiento y se toca el tema del respeto como valor fundamental dentro del proceso formativo.
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizar de actividad desplazamiento con el objetivo de hacer actividad acompañada de movilidad anterior haciendo énfasis en los miembros inferiores para generalizar el movimiento.
	FASE CENTRAL	Normas viales gymkhana	EJERCICIO 1	La Gymkhana Vial: Los alumnos libremente por el espacio de la pista que circulan libremente y respetando las señales de tráfico que se encuentran a su paso, señalizando todas las maniobras que realicen, señalizando los posibles peligros que se encuentren y respetando los valores de circulación.
		Distinguir las diferentes partes de la bicicleta	EJERCICIO 2	El grupo clase, se divide en tres grupos, los cuales tendrán diferentes roles, el grupo será los peatones, otro grupo los ciclistas y el grupo los policías de tráfico. Cada alumno tendrá su propia bicicleta, debido a la dificultad de la actividad, se dividirá en tres grupos, los cuales tendrán diferentes roles, el grupo será los peatones, otro grupo los ciclistas y el grupo los policías de tráfico.
		Cambios de direccion	EJERCICIO 3	Cada alumno tendrá su propia bicicleta, debido a la dificultad de la actividad, se dividirá en tres grupos, los cuales tendrán diferentes roles, el grupo será los peatones, otro grupo los ciclistas y el grupo los policías de tráfico.
		Habilidad y posturas	JUEGO	Ordena la Carrera: Los alumnos libremente por el espacio de la pista que circulan libremente y respetando las señales de tráfico que se encuentran a su paso, señalizando todas las maniobras que realicen, señalizando los posibles peligros que se encuentren y respetando los valores de circulación.
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardiaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posteriormente se realiza una charla sobre los aspectos positivos de la clase y se motiva a los alumnos a seguir mejorando sus habilidades deportivas.
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	Se deja con el tema de la clase, se motiva a los alumnos a seguir mejorando sus habilidades deportivas.

OBSERVACIONES:



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

2023

#DeporteQueProgres

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

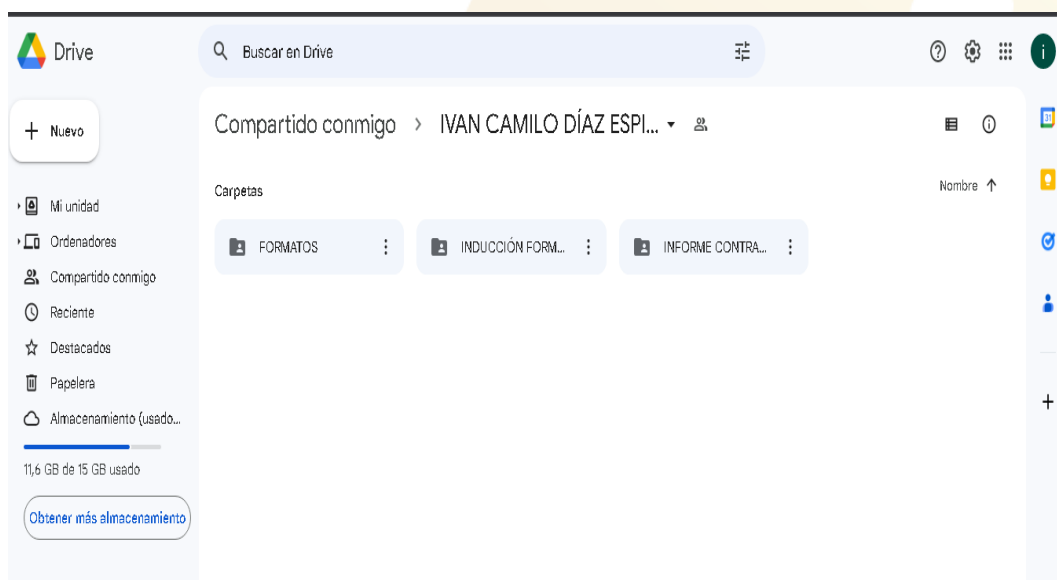


DEPORTE	Ciclomontañismo	VALOR	Ambientales	FORMADOR	Ivan Camilo Diaz
MUNICIPIO	Quipile	FECHA	29 de noviembre de 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar el equilibrio estático y dinámico sobre la bicicleta, medio ambiente			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	
	FASE INICIAL	CHARLA DE BIENVENIDA ENFASIS MEDIO AMBIENTE	SENSIBILIZACION	Se da la bienvenida a los deportistas con la salida inicial de la bicicleta por el camino con el entrenador y se aborda el tema de respeto por el medio ambiente como valor fundamental dentro del proceso formativo explicando la importancia de cuidar de las zonas donde se ciclotras con la bicicleta donde estas responsabilidades como deportistas sera impactar de la mejor manera estos espacios cuidando la flora y la fauna y no dejar residuos como botellas y paquetes de la bicicleta.	
		Juegos de persecución	CALENTAMIENTO	Juego de pelotas y badminton buscando mediante la cámara de béisbol el compañero a través de pelotitas y dándole para realizar movilidad articulando los diferentes segmentos.	
	FASE CENTRAL	Equilibrio.	EJERCICIO 1	Una tarea para los deportistas que se trata de pedalar manteniendo la dirección rectilínea de la bici. Poco a poco reduce la velocidad hasta que el objetivo sea mantenerse sobre una línea. Te aconsejamos que tengas una distancia de 10-15 metros por delante de la rueda delantera.	
		Sensibilización medio ambiente	EJERCICIO 2	Caza la flor y la fauna: Se establece un recorrido a completar. A este recorrido le precede el posterior que los alumnos van realizando con un objeto que pueda ser seguido por los alumnos. Los alumnos ciclotras en grupos. Los grupos continúan observando y teniendo en cuenta, cada uno de sus cámaras digitales (la cámara por grupo) y la idea que la fotografía sea una flor o sea animal. Así pues la idea es observar posibles irregularidades que existan en el terreno, como plantas que crecen a un ritmo diferente, plantas de ruidos de coches, ruidos de los coches, etc. las cuales la idea es que fotografíen.	
		cambios de dirección y velocidad	EJERCICIO 3	Paseo del Obstacle: Los alumnos libremente por el espacio donde se ciclotras sin pisar con ninguna de las dos ruedas cualquier obstáculo que se encuentre a su paso. Variable: Se realizará una competición en la que aquel alumno que pise con alguna de sus ruedas algún obstáculo se eliminará. Cuando el último alumno que quede sin pisar ningún obstáculo.	
		equilibrio	JUEGO	A la señal o pitido del primero, todos deben adoptar una postura de equilibrio total sobre la bicicleta, sin apoyar los pies en el suelo. Pasados de 3 a 5 segundos, todos vuelven a pedalear libremente. Los que no han conseguido mantener el equilibrio se eliminan del juego con los pies sobre el suelo. Gana el que se quede el último. Para desempatar se aumentará el tiempo de segundos que dure el tiempo que haya que hacer la estatua.	
	FASE FINAL	Bajar frecuencia cardíaca. Elongación muscular.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posteriormente se realiza una charla sobre los aspectos posturales de la clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase.	
		Charla final	RETO PROXIMA SESION	Se deja como tarea la identificación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al finalizar la sesión de clase deberá recoger cualquier tipo de basura que haya en el espacio de deporte.	

OBSERVACIONES:

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 07



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 08

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

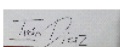
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE



#DeporteQueProgresas

MES				NOVIEMBRE		MUNICIPIO: QUIPILE		
LUGAR:				QUIPILE		HORARIO DE PRACTICA:		
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	MIERCOLES-VIERNES	
CLASES				NOVIEMBRE		NOVIEMBRE		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO	x		x		
			RESPONSABILIDAD	x				
			COMPAÑERISMO	x		x		
			JUSTICIA			x		
			COOPERACION			x		
		VALORES PERSONALES	LEALTAD	x				
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x		
			HUMILDAD			x		
			OBEDIENCIA	x				
			AUTODISCIPLINA					
	PARTE CENTRAL	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	x		x	
				MOVILIDAD ARTICULAR				
		DESARROLLO	CAPACIDADES MOTRIZ	CALENTAMIENTO	x		x	
				ACOMPLAMIENTO			x	
				RITMO	x		x	
				EQUILIBRIO	x			
				ORIENTACION				
				DIFERENCIACION	x		x	
			CAPACIDADES CONDICIONALES	REACCION	x		x	
				ADAPTACION	x		x	
				FUERZA	x		x	
				VELOCIDAD			x	
				FLEXIBILIDAD	x		x	
				RESISTENCIA				
			ELEMENTOS TECNICOS	DESCENSO	x		x	
				FRENADO	x		x	
				DOMINIO DE LA BICICLETA				
					x			
					x		x	
					x		x	
ELEMENTOS TACTICOS	CADENCIA			x				
		x		x				
				x				
RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x				
	JUEGOS TRADICIONALES							
	ACTIVIDADES ARTISTICAS	x						
	CIRCUITOS RECREATIVOS	x		x				
PARTE FINAL	FINAL	FESTIVALES RECREATIVOS						
		ESTIRAMIENTO	x		x			
		RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		x				

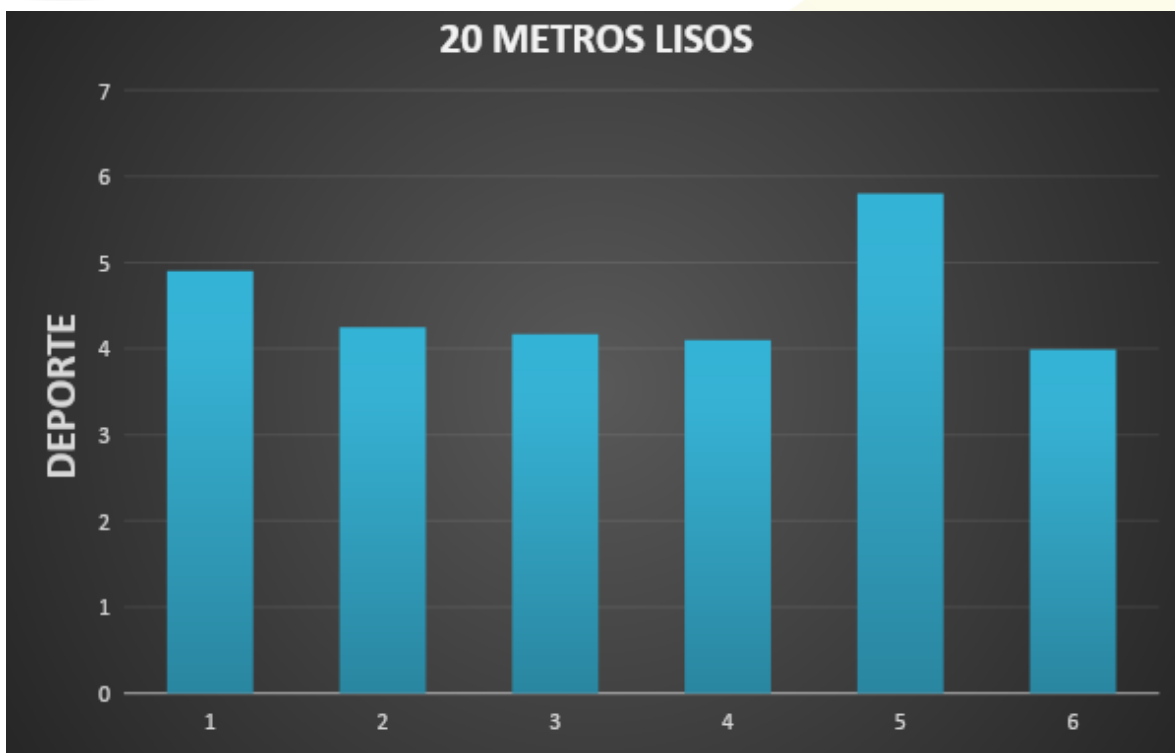
FIRMA FORMADOR: 

1.2. Test de 20 metros lisos

- a. Descripción (detallada) de la Aplicación: Objetivo: Medir la velocidad de aceleración. La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Protocolo: Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro.
- b. La prueba se realizo el día viernes 21 de abril a las 3:00 pm al grupo de iniciación en el polideportivo de la inspección de la sierra, ubicando el material después de medir con un decámetro los 20 metros y señalizando con un cono se utilizó un cronometro y un silbato además de dos conos indicando la distancia.
- c. Evidencia Fotográfica:



- d. Tabulación de Resultados:



Gráfica No 1.



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 11



Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Quipile
Nit. 899999431-0



CERTIFICACIÓN

**LA SUSCRITA JEFE DE OFICINA DE DESARROLLO ECONÓMICO Y
SOCIAL DEL MUNICIPIO DE QUIPILE**

HACE CONSTAR:

Que, IVÁN CAMILO DIAZ ESPINOSA, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1072424299 de la Mesa, presto sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de ciclo montañismo, durante el período comprendido entre el 1 de Noviembre de 2023 al 30 de Noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide el 30 del mes de Noviembre de 2023.

Atentamente,

BIBIANA ANDREA RODRÍGUEZ ORTIZ
Jefe de Desarrollo Económico y Social.

Proyecto	Revisó	Procedimiento	Aprobó
JOHANA ANDREA TOVAR Aux. Administrativa	BIBIANA ANDREA RODRIGUEZ Jefe de Desarrollo Económico y Social	CERTIFICACION	BIBIANA ANDREA RODRIGUEZ Jefe de Desarrollo Económico y Social

TRABAJEMOS DE LA MANO POR QUIPILE
Palacio Municipal No. 2 No. 2-39-alcaldia@quipile-cundinamarca.gov.co
Código postal 253030

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 12



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 13

REUNIONES Y CAPACITACIONES NOVIEMBRE 2023.

- Reunión Virtual – vía google meet seguimiento de cobertura e información contractual – 24 de octubre 2023 dirigida por la gestora Geraldine Hernández.
- Reunión general formadores provincia del Tequendama con la gestora Geraldine Hernández- Municipio de La Mesa - 3 de Noviembre 2023
- Capacitación con el componente formativo, experiencia Rigoberto Uran- Municipio de Mosquera- 1 de Noviembre 2023



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 15


Colombia Compra Eficiente

[Aumentar el contraste](#)
UTC -5 1:54:54
IVAN CAMILO DIAZ...

Búsqueda ▼ Mis procesos ▼ Menú ▼ Ir a ▼

Buscar...

Escritorio → Menú → Administración de contratos → Ver contrato

Id de página: 23000726 Ayuda ?

1 Información general
2 Condiciones
3 Bienes y servicios
4 Documentos del Proveedor
5 Documentos del contrato
6 Información presupuestal
7 Ejecución del Contrato
8 Modificaciones del Contr...
9 Incumplimientos

Cancelar

VER CONTRATO

Resumen

ID del contrato en SECOP
C01.SLCNTR.10205696

Número del contrato
CPS-257-2023

Versión del contrato
1

Objeto del contrato
PRESTAR LOS 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 PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA

Tipo de contrato
Prestación de servicios

Fecha de inicio del contrato
28 días de tiempo transcurrido (1/03/2023 8:00:00 AM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)

Fecha de terminación del contrato
30/09/2023 11:59:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)

Duración del contrato
7 Meses

Tiempo adiciones en días
0 días

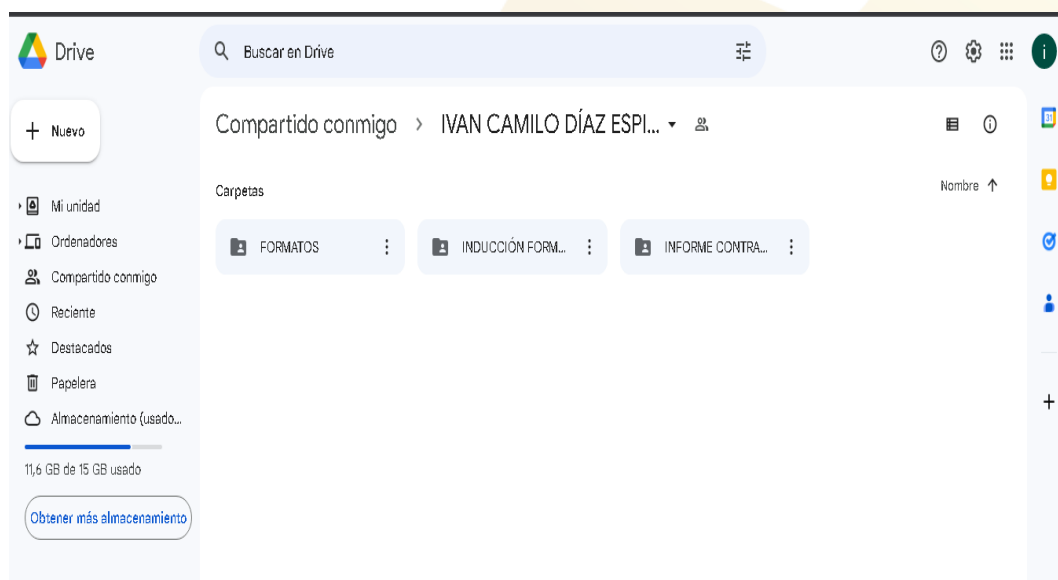
Proveedor(es) seleccionado(s)
☒ Sí ☐ No

Estado del contrato
En ejecución

Liquidación

Evaluación de la Entidad Estatal >

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 16



INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: Inspeccion La Sierra 3 Noviembre	FECHA Y LUGAR: inspección La Virgen 6 Noviembre
	
FECHA Y LUGAR: inspección La Sierra 17 de noviembre	FECHA Y LUGAR: inspección La Virgen 9 noviembre

INICIACION 2



FECHA Y LUGAR: : inspección La Sierra 17 de noviembre

FECHA Y LUGAR: inspección La Virgen 19 noviembre



FECHA Y LUGAR: Inspección La Sierra 24 noviembre

FECHA Y LUGAR: inspección La Virgen 16 noviembre

FUNDAMENTACIÓN

	
FECHA Y LUGAR: : inspección La Sierra 8 de noviembre	FECHA Y LUGAR: inspección La Virgen 19 noviembre
	
FECHA Y LUGAR: Inspeccion La Sierra 24 noviembre	FECHA Y LUGAR: inspección La Virgen 12 noviembre