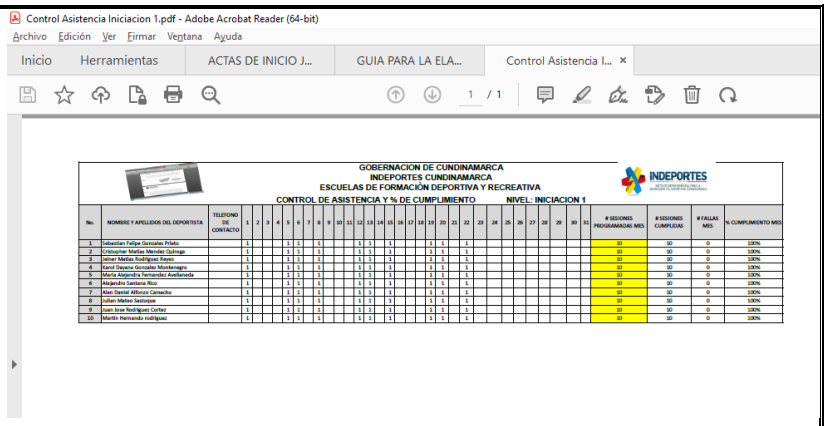
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 9 MES DE NOVIEMBRE - CTO 441 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>11.234.117 De La Calera</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula Ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/11/2023 – 30/11/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2023000449 de 01/03/2023
RES-2023004265 de 29/09/2023</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION 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.</td></tr>
<tr><th>Obligaciones específicas:</th><th colspan="3">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td>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.</td><td colspan="3">A continuación, Relaciono la imagen del correo que envíe para que desde la oficina de deportes se pueda hacer difusión

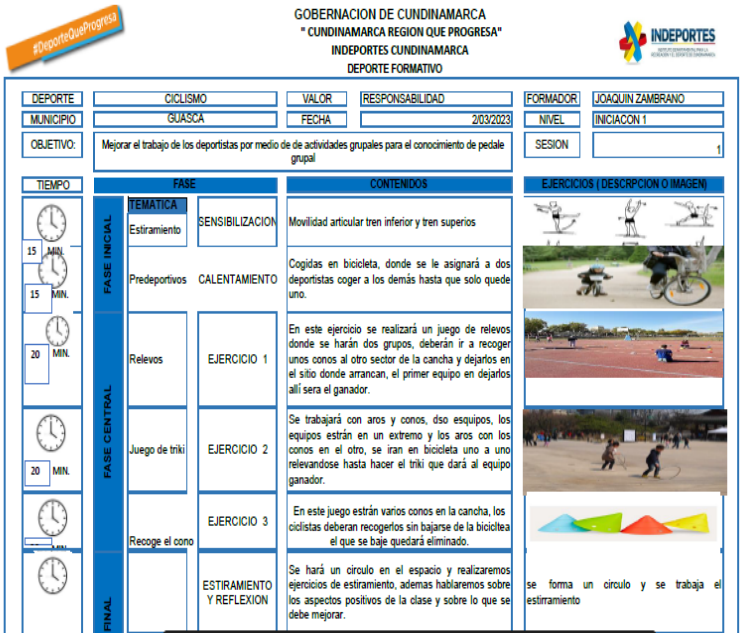
</td></tr>
<tr><td>2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga
implementada o le indique para esa finalidad</td><td colspan="3">A continuación, relaciono los grupos cantidades por categorías.
<table><tr><th>Grupo</th><th>Grupo de deportistas inscritos</th><th>Total</th></tr><tr><td>Iniciación 1</td><td>10</td><td rowspan="3">30</td></tr><tr><td>iniciación 2</td><td>12</td></tr><tr><td>Iniciación 3</td><td>8</td></tr></table></td></tr>
</table>

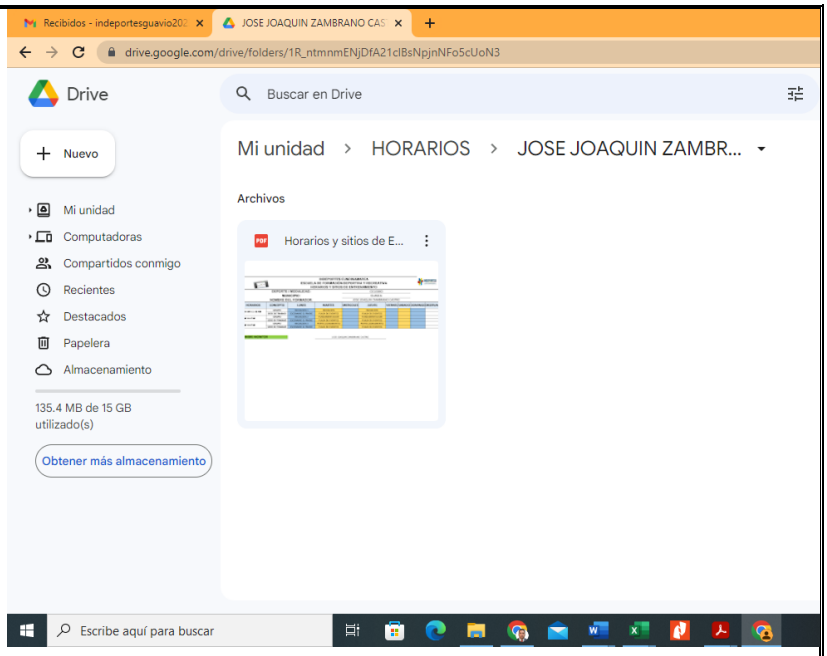
	 **Adjunto anexo #1: asistencias por nivel de formación**
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	A Continuación, Relaciono las imágenes solicitadas por el supervisor del contrato: INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: CICLISMO MUNICIPIO: GUASCA NOMBRE DEL FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO NOMBRE MONITOR JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO **Adjunto anexo #2: horarios**
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.	A continuación, Relaciono el formato requerido con las evidencias solicitadas por el supervisor del contrato. INICIACION 1  INICIACION 1 

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
12:00 AM A 2: 00 AM	GRUPO	INICIACION 1	INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAO	ESCENARIO EL PRADO	PLAZA DE EVENTOS		PLAZA DE EVENTOS				
2 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION 2	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	ESCENARIO EL PRADO	PLAZA DE EVENTOS		PLAZA DE EVENTOS				
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	INICIACION 3	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	ESCENARIO EL PRADO	PLAZA DE EVENTOS		PLAZA DE EVENTOS				

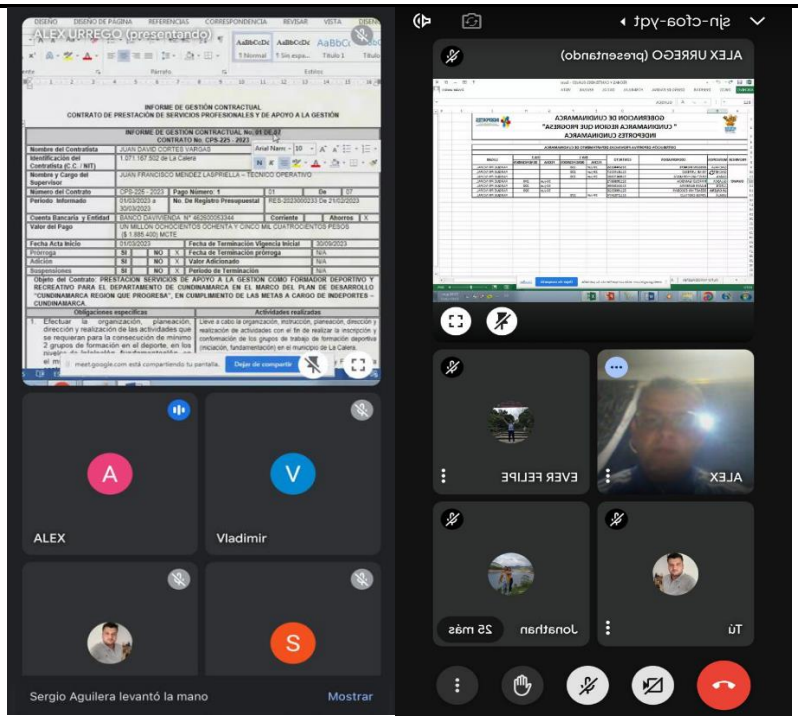
	   **Adjunto anexo #3: evidencias iniciación 1, iniciación 2, iniciación 3 mes de noviembre**
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener	Relaciono cobertura del mes de octubre **Adjunto anexo #4: cuadro de cobertura poblacional y control y seguimiento a deportistas.**

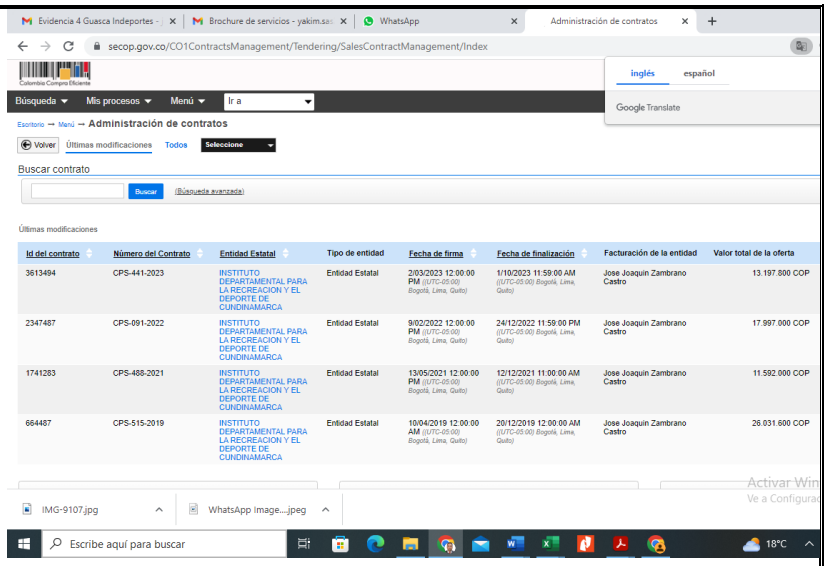
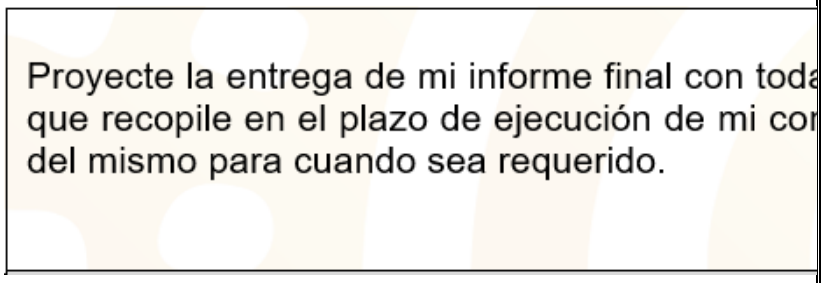
NIVELES	DEPORTISTAS
INICIACION 1	10
INICIACION 2	15
INICIACION 3	5
TOTAL, DEPORTITAS	30

los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 **BUEN USO DE LAS PRENDAS INSTITUCIONALES EN LA CARRERA ATLETICA**
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO #DeporteQueProgresa INDEPORTES DEPORTE: CICLISMO; VALOR: RESPONSABILIDAD; FORMADOR: JOAQUIN ZAMBRANO MUNICIPIO: GUASCA; FECHA: 2/03/2023; NIVEL: INICIACON 1 OBJETIVO: Mejorar el trabajo de los deportistas por medio de de actividades grupales para el conocimiento de pedale grupal; SESION: 1 TIEMPO / FASE / TEMATICA / CONTENIDOS / EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN) FASE INICIAL — Estiramiento — SENSIBILIZACION — Movilidad articular tren inferior y tren superios FASE INICIAL — Predeportivos — CALENTAMIENTO — Cogidas en bicicleta, donde se le asignará a dos deportistas coger a los demás hasta que solo quede uno. FASE CENTRAL — Relevos — EJERCICIO 1 — En este ejercicio se realizará un juego de relevos donde se harán dos grupos, deberán ir a recoger unos conos al otro sector de la cancha y dejarlos en el sitio donde arrancan, el primer equipo en dejarlos allí sera el ganador. FASE CENTRAL — Juego de triki — EJERCICIO 2 — Se trabajará con aros y conos, dso esquipos, los equipos estrán en un extremo y los aros con los conos en el otro, se iran en bicicleta uno a uno relevandose hasta hacer el triki que dará al equipo ganador. FASE CENTRAL — Recoge el cono — EJERCICIO 3 — En este juego estrán varios conos en la cancha, los ciclistas deberan recogerlos sin bajarse de la bicicltea el que se baje quedará eliminado. FINAL — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION — Se hará un circulo en el espacio y realizaremos ejercicios de estiramiento, ademas hablaremos sobre los aspectos positivos de la clase y sobre lo que se debe mejorar. — se forma un circulo y se trabaja el estiramiento **ANEXO 5. PLANEACIONES DIARIAS POR NIVELES MES NOVIEMBRE.**
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal	

fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 **PANTALLAZO INFORMACION CONSOLIDADA DRIVE GUAVIO**
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 FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA** **PLAN MENSUAL DE CLASE** #DeporteQueProgresa INDEPORTES **MES:** Noviembre — **MUNICIPIO:** GUASCA **LUGAR:** ESCENARIO DEPORTIVO EL PRADO — HORARIO DE PRACTICA: LUNES MARTES Y JUEVES DE 12 A 6 PM **NIVEL** — **INICIACIÓN 1** (6 a 8 Años) — **INICIACION 2** (9 a 12 Años) — **INICIACION 3** (13 a 17 Años) **CLASES** ROLLO MENSUAL AXIOLOGICO VALORES SOCIALES: RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES: HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA VALORES DEL OLIMPISMO: EXCELENCIA, RESPETO AMISTAD, CORAJE, DETERMINACION, IGUALDAD, DETERMINACION PARTE INICIAL INICIO: INTRODUCCION, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO DESARROLLO MOTRIZ: MOVILIDAD, TONIFICACION, ENTRENAMIENTO FUNCIONAL FUERZA **ANEXO 6. PLANEACION MENSUAL POR NIVELES MES DE NOVIEMBRE.**
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados	TOMA DE PRUEBAS DE SALIDA SEPTIEMBRE

junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	
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.	República de Colombia Departamento de Cundinamarca "AlcaldíaMunicipal de Guasca 2020-2023 LA OFICINA DE JUVENTUD,DEPORTE Y RECREACION HACE CONSTAR: Que JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 11234117 de La Calera presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLISMO, durante el período comprendido entre del 01 de Noviembre y el 30 de noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los treinta (30) días del mes de noviembre de 2023. Oscar Mauricio Cortes Cortes Jefe de Oficina de Juventud Deportes y Recreación Aprobó: OSCAR MAURICIO CORTES CORTES JEFE DE OFICINA DE JUVENTUD-DEPORTES Y RECREACION **ANEXO 7. EN PDF ENTREGO LA CERTIFICACION EMITIDA POR LA COORDINACION DE DEPORTES, EN LAS EVIDENCIAS.**

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.	  
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 **ANEXO 8. EN PDF REUNIONES DEL MES (PRESENCIALES Y VIRTUALES).**
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Proyecte entregar debidamente diligenciado cuan requeridos los documentos que son solicitados subgerencia administración y financiera el FUID.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y	

evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	 PANTALLAZO SECOP II
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.	

Adjunto anexo #1: asistencias por nivel de formación

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL: INICIACION 1**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Sebastian Felipe Gonzales Prieto				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
2	Cristopher Matias Mendez Quiroga				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
3	Jeiner Matias Rodriguez Reyes				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
4	Karol Dayana Gonzalez Montenegro				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
5	Maria Alejandra Fernandez Avellaneda				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
6	Alejandro Santana Rico				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
7	Alan Daniel Alfonzo Camacho				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
8	Julian Mateo Sastoque				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
9	Juan Jose Rodriguez Cortez				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
10	Martin Hernando rodriguez				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION 2

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Isaac Sanchez Diaz				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
2	Juan Sebastian Rodriguez Mendez				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
3	Angela Sofia Romero Briceño				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
4	Maria Fernanda Sanchez Cifuentes				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
5	Juan Jose Gantiva Clavijo				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
6	Federico Sanchez Cifuentes				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
7	Martin Rodriguez Vargas				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
8	Thomas Leonardo Peña Rodrigez				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
9	Mathias Fernando Peña Rodriguez				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
10	Juan Esteban Rodriguez Castillo				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
11	Carlos Andres Leon Garnica				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
12	Sebastian Felipe Avellaneda Mendez				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
13	Karen Andrea Tabares Diaz				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
14	Juan Sebastian Liscano Jaimes				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
15	Helen Cruz Leon				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION 3



No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Juan Diego Garcia Cortez				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
2	Ruben Steven Zapata Leon				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
3	Lisbeth Thamara Rodriguez Medina				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
4	Angely Nataly Peña Cortes				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
5	Gabriel Jose Sierra Pardo				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%

Adjunto anexo #2: horarios.



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

DEPORTE / MODALIDAD: CICLISMO
MUNICIPIO: GUASCA
NOMBRE DEL FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
12:00 AM A 2: 00 AM	GRUPO	INICIACION 1	INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAO	ESCENARIO EL PRADO	PLAZA DE EVENTOS		PLAZA DE EVENTOS				
2 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION 2	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	ESCENARIO EL PRADO	PLAZA DE EVENTOS		PLAZA DE EVENTOS				
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	INICIACION 3	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	ESCENARIO EL PRADO	PLAZA DE EVENTOS		PLAZA DE EVENTOS				

NOMBRE MONITOR JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

Adjunto anexo #3: evidencias fotográficas iniciación 1, iniciación 2, iniciación 3 mes de noviembre.

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN 1		
FORMADOR	**JOAQUIN ZAMBRANO**	
No DE CONTRATO	**441 DE 2023**	
MUNICIPIO	**GUASCA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**PLAZA DE EVENTOS**	**MES:** NOVIEMBRE

INICIACION 1



INICIACION 1



INICIACION 1



INICIACION 1



FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN 2		
FORMADOR	**JOAQUIN ZAMBRANO**	
No DE CONTRATO	**441 DE 2023**	
MUNICIPIO	**GUASCA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**PLAZA DE EVENTOS**	**MES:** NOVIEMBRE

INCIACIÓN 2



INCIACIÓN 2



INCIACIÓN 2



INCIACIÓN 2



FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACION 3		
FORMADOR	**JOAQUIN ZAMBRANO**	
No DE CONTRATO	**441 DE 2023**	
MUNICIPIO	**GUASCA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CICLISMO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**PLAZA DE VENTOS**	**MES:** NOVIEMBRE

INICIACION 3	INICIACIÓN 3
	
INICIACIÓN 3	INICIACIÓN 3
	

Adjunto anexo #4: en pdf cobertura de la población y control y seguimiento a beneficiarios en las evidencias.

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	3	0	0	3										3
7 AÑOS	3	0	3	0	0										3
8 AÑOS	2	2	2	0	0										4
9 AÑOS	0	0	0	0	0										0
10 AÑOS	4	0	4	0	0										4
11 AÑOS	4	0	4	0	0										4
12 AÑOS	4	3	4	0	3										7
13 AÑOS	0	0	0	0	0										0
14 AÑOS	3	2	3	0	2										5
15 AÑOS	0	0	0	0	0										0
16 AÑOS	0	0	0	0	0										0
17 AÑOS	0	0	0	0	0										0
TOTALES	20	10	20	0	8	0									30

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENT	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	TI	1071167914	SEBASTIAN FELIPE GONZALES PRIETO	7	03/04/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA SAN JOSE II SECTOR	RURAL	O +	FAMISANAR
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	TI	1071677131	CRISTOPHER MATIAS MENDEZ QUIROGA	7	21/08/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	FINCA EL POTRERITO / FLORESTA	RURAL	O +	SURA
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	TI	1071899115	JEINER MATIAS RODRIGUEZ REYES	6	27/09/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 1 Nº 2-07	URBANO	O +	COMPENSAR
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	TI	107116892	KAROL DAYANA GONZALEZ MONTENEGRO	8	28/09/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA FLORESTA	RURAL	O +	CONVIDA
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	TI	1075814659	MARIA ALEJANDRA FERNANDEZ AVELLANEDA	6	15/02/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA FLOREZ GUASCA	RURAL	O +	SALUDCOOP
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	TI	1075942661	ALEJANDRO SANTANA RICO	7	12/11/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SANTA ANA	RURAL	O +	CAFESALUD
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	TI	1071456789	ALAN DANIEL ALFONZO CAMACHO	6	04/12/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA FLORESTA SECTOR I	RURAL	O +	NUEVA EPS
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	TI	1071940620	JULIAN MATEO SASTOQUE	8	09/07/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 2# 4-14 CENTRO	URBANO	O +	FAMISANAR
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	TI	1071200328	JUAN JOSE RODRIGUEZ CORTEZ	6	22/06/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 3# 2-56 ESTE AVENIDA FATIMA	URBANO	O +	NUEVA EPS
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 1	ANTIGUO	TI	10715243365	MARTIN HERNANDO RODRIGUEZ	7	19/08/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SAN JOSE FINCA LA VIOLETA	RURAL	O +	CAFESALUD
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	TI	1069711480	ISAAC SANCHEZ DIAZ	11	10/03/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 3# 2-56 ESTE AVENIDA FATIMA	URBANO	O +	NUEVA EPS
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	TI	1071167914	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ MENDEZ	10	02/07/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA FLORESTA II	RURAL	O +	FAMISANAR
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	TI	1075811527	ANGELA SOFIA ROMERO BRICEÑO	9	16/12/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 2A ESTE Nº 04-31	URBANO	O +	COMPENSAR
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	TI	1075899014	MARIA FERNANDA SANCHEZ CIFUENTES	10	18/07/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 2A ESTE Nº 04A-31	URBANO	O +	CONVIDA
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	TI	1075816023	JUAN JOSE GANTIVA CLAVIJO	12	09/01/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SAN JUAN BOSCO CALLE 2 Nº 8A-16	URBANO	O +	COMPENSAR
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	TI	1074909388	FEDERICO SANCHEZ CIFUENTES	12	07/03/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 1 ESTE Nº 5-30	URBANO	O +	CAFESALUD
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	TI	1071166805	MARTIN RODRIGUEZ VARGAS	11	23/12/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SAN JUAN BOSCO 8 Nº 3-38	URBANO	O +	CONVIDA
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	TI	1069307051	THOMAS LEONARDO PEÑA RODRIGEZ	11	07/04/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 1# 7-56 LA GIRALDA	URBANO	O +	CAFESALUD
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	TI	1069355877	MATHIAS FERNANDO PEÑA RODRIGUEZ	11	24/03/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	AVENIDA FATIMA	URBANO	O +	COMPENSAR
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	TI	1142114468	JUAN ESTEBAN RODRIGUEZ CASTILLO	10	17/06/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARA 2 # 5-49	URBANO	O +	CAFESALUD
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	TI	1153115579	CARLOS ANDRES LEON GARNICA	9	20/02/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	TRANSVERSAL 8 #3-38 SAN JUAN BOSCO	URBANO	O +	NUEVA EPS
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	TI	1232391985	SEBASTIAN FELIPE AVELLANEDA MENDEZ	9	03/01/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	FINCA LA PRADERA SAN ISIDRO	RURAL	O +	FAMISANAR
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	TI	1012921021	KAREN ANDREA TABARES DIAZ	10	13/05/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 2 # 5 -38	URBANO	O +	SALUDCOOP
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	TI	1071167483	JUAN SEBASTIAN LISCANO JAIMES	11	02/09/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA FLOREZ GUASCA	RURAL	O +	CONVIDA
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 2	ANTIGUO	TI	1069527213	HELEN CRUZ LEON	12	26/10/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	AV CALLE 11 VARIANTE VILLA CATALINA	URBANO	O +	NUEVA EPS
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 3	ANTIGUO	TI	1072211911	JUAN DIEGO GARCIA CORTEZ	13	14/08/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA FLOREZ GUASCA	RURAL	O +	COMPENSAR
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 3	ANTIGUO	TI	1071873455	RUBEN STEVEN ZAPATA LEON	14	08/07/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SAN JUAN BOSCO	URBANO	O +	FAMISANAR
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 3	ANTIGUO	TI	1071166643	LISBETH THAMARA RODRIGUEZ MEDINA	15	06/09/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA FLORESTA	RURAL	O +	CAFESALUD
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 3	ANTIGUO	TI	1069304707	ANGELY NATALY PEÑA CORTES	15	03/04/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 1 7-78 B GIROLDA	URBANO	O +	NUEVA EPS
GUAVIO	GUASCA	JOSE JOAQUIN	CICLISMO	INICIACION 3	ANTIGUO	TI	1069845312	GABRIEL JOSE SIERRA PARDO	13	12/11/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA FLORESTA	RURAL	O +	FAMISANAR

GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE	DISCAPACIDAD (FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA	GRUPO ETNICO (INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NE GRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	23	16	CLAUDIA MARCELA PRIETO	MADRE	3132418223	escuelaciclismoguasca@gmail.com
2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	23	16	JOEL MENDEZ	PADRE	3103120268	escuelaciclismoguasca@gmail.com
1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	24	16	LAURA REYES	MADRE	3115471475	escuelaciclismoguasca@gmail.com
2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	25	16	OSCAR GONZALEZ	PADRE	3223639036	escuelaciclismoguasca@gmail.com
1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	26	XS	JAVIER FERNANDO DIAZ	PADRE	3243136810	escuelaciclismoguasca@gmail.com
2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	25	XS	CONSTANZA RICO	MADRE	3123726454	escuelaciclismoguasca@gmail.com
1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	23	XS	ESTEFANIA CAMACHO	MADRE	3104556798	escuelaciclismoguasca@gmail.com
2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	24	XS	MANUEL HUMBERTO SASTOQUE	PADRE	3227496178	escuelaciclismoguasca@gmail.com
1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	27	XS	MARTIN RODRIGUEZ	PADRE	3219146606	escuelaciclismoguasca@gmail.com
2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	28	XS	MARTIN RODRIGUEZ	PADRE	3125664123	escuelaciclismoguasca@gmail.com
5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	28	S	FERNANDO SANCHEZ	PADRE	3134553022	escuelaciclismoguasca@gmail.com
4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	26	S	PEDRO RODRIGUEZ	PADRE	3134695929	escuelaciclismoguasca@gmail.com
3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	25	S	JUAN CARLOS ROMERO	PADRE	3134268917	escuelaciclismoguasca@gmail.com
4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	29	S	OSCAR SANCHEZ	PADRE	3104971164	escuelaciclismoguasca@gmail.com
6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	30	S	WILMER GANTIVA	PADRE	3175147887	escuelaciclismoguasca@gmail.com
6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	30	S	JAVIER SANCHEZ	PADRE	3229273776	escuelaciclismoguasca@gmail.com
5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	30	S	MARTIN RODRIGEZ	PADRE	3132383725	escuelaciclismoguasca@gmail.com
5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	29	S	RICARDO PEÑA CORTEZ	PADRE	3103120268	escuelaciclismoguasca@gmail.com
5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	28	S	RICARDO PEÑA CORTEZ	PADRE	3144880721	escuelaciclismoguasca@gmail.com
4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	29	S	ESTEBAN RODRIGUEZ	PADRE	3202092454	escuelaciclismoguasca@gmail.com
3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	31	S	LEONARDO GARNICA	PADRE	3142524938	escuelaciclismoguasca@gmail.com
3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	31	S	JUAN PABLO AVELLANEDA	PADRE	3209931460	escuelaciclismoguasca@gmail.com
4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	30	S	FERNANDA DIAZ	MADRE	3219146606	escuelaciclismoguasca@gmail.com
5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	33	S	JUAN LIZCANO	PADRE	3125664123	escuelaciclismoguasca@gmail.com
6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	35	S	MARIA LEON	MADRE	3112965175	escuelaciclismoguasca@gmail.com
7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	34	M	JORGE CORTEZ	PADRE	3102232521	escuelaciclismoguasca@gmail.com
8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	38	M	ANDRES ZAPATA	PADRE	3128901422	escuelaciclismoguasca@gmail.com
9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	37	M	JUAN JOSE RODRIGUEZ	PADRE	3115001210	escuelaciclismoguasca@gmail.com
9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	39	S	WILIAMS PEÑA	PADRE	3115001210	escuelaciclismoguasca@gmail.com
7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNO	NINGUNA	RAIZAL	38	M	PEDRO PARDO	PADRE	3204428891	escuelaciclismoguasca@gmail.com

Adjunto anexo #5: planeaciones diarias por niveles mes de noviembre.

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	02/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar las habilidades basicas de la tecnica en ciclomontañismo			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular tren inferior y tren superios	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	El Gato y ratón es un juego infantil que consiste en hacer un círculo con los participantes cogidos de la mano. Se escogen dos niños y se les da el papel de gato y al otro de ratón. Al ritmo de la canción: Ratón que te pilla el gato, ratón que te va a pillar, si no te pilla esta noche, mañana te pillará.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Relevos	EJERCICIO 1	este ejercicio consta de realizar una ruta con una inclinacion considerable buscando desarrollar la resistencia	
20 MIN.		Juego de triki	EJERCICIO 2	se busca una montaña o una zona rocosa para trabajar la cumbre como un objetivo final.	
MIN.		Recoge el cono	EJERCICIO 3	En este juego estrán varios conos en la cancha, los ciclistas deberan recogerlos sin bajarse de la bicicltea el que se baje quedará eliminado.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se Desarrollaran actividades con los deportistas en descenso en una zona de inclinacion medianamente inclinada.	
			RETO PROXIMA SESION	Para la proxima clase se solicitara investigar sobre ciclismo de montaña y ciclismo de ruta.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	06/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 1
OBJETIVO:	ejorar el trabajo de los deportistas por medio de de actividades grupales para el conocimiento de pedale grup			SESION	15

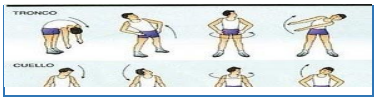
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se necesitan bastantes niños para formar dos equipos. Las reglas del juego son muy sencillas, pero deberás aprender algunas frases que los niños tienen que repetir. Descúbrelas pinchando en la imagen de arriba.	
MIN.	FASE CENTRAL	Salida	EJERCICIO 1	Durante esta actividad saldremos por una ruta de de aproximadamente 15 kilometros por donde haya una inclinacion media.	
MIN.		Trabajo en grupo	EJERCICIO 2	Dentro de la salida tendremos diferentes lideres de grupo, para que aprendan a manejar los ritmos y a respetar los lideres grupales.	
		Contrareloj grupa	EJERCICIO 3	En esta actividad durante el recorrido pondremos un punto de inicio y un punto de terminación, donde el grupo completo partira a buen ritmo y todos deben terminar casi al tiempo.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizará estiramiento y se socializará sobre la experiencia de la salida con los deportistas.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	investigar sobre la historia trayectoria del ciclismo a nivel mundial	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY RODRÍGUEZ
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	07/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 1
OBJETIVO:	Aplicar diferentes actividades para que los deportistas conozcan las alternativas del deporte.			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	esta actividad se realiza en un escenario deportivo con ubicación de figuras geometricas con conos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	En esta actividad vamos a poner un cambio intermedio y los niños van a trabajar en una calle semi inclinada, deberan completar el recorrido sin bajarse de la bicicleta.	
20 MIN.		Pedaleo	EJERCICIO 2	se forman varias figuras y se ejecutan ejericicos en la bicicleta tales como circulo, cuadrado, triangulo etc.	
		Descenso	EJERCICIO 3	en el mismo lugar se trabajaran ejercicios de zigzag y desplazamientos por medio de un platillo.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizará el estiramiento, posteriormente hablaremos sobre la experiencia de los ejercicios y la	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El reto es no olvidar la postura para montar bicicleta, con la que ya se venía trabajando.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	09/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 1
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	17

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	actividad recreativa juego los ponchados	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	En este ejercicio se va a trabajar con conos y en parejas, cada integrante de cada pareja va a estar frente a el otro, uno de ellos tendrá un cono en la mano, cuando suene el silbato arrancarán y el cono debe ser entregado al compañero sin bajarse de la bici ni dejarlo caer.	
MIN.		Equilibrio	EJERCICIO 2	En este ejercicio el deportista debe quedarse estático en la biciceta en un espacio determinado la mayor cantidad de tiempo poble, el que dure mas tiempo será el ganador.	
		Coordinación	EJERCICIO 3	En este ejercicio los deportistas deberán pasar por unos conos que estarán en fila en un espacio determinado, lo harán en sig sag sin que se caiga nunguno	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la elongación y se charla sobre las dificultades sobre los ejercicios y posibles alternativas para mejorar en ellos.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El reto para la próxima sesión es por lo menos dominar uno de los ejercicios trabajados en esta sesión.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 1
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	18

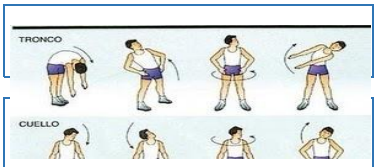
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego corre y monta la bici, deben correr hasta el otro extremo y coger la biciclta, pedalear y llegar hasta el punto donde iniciaron.	
MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad	EJERCICIO 1	En esta actividad van a competir de manera individual, punto de slida y punto de finalización cuando seuene el silbato arrancan el primero en llegar al otro extremo será el ganador.	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 2	En este ejercicio los niños deberán hacer cambio de relación según se les indique: 1 a 1 , 2 a 1 , etc.	
	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 3	En este ejercicio los niños trabajarán en una relación de cambios dura, y en superficie plana deberán hacer durante tiempo determinado.	
	FASE CENTRAL				
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la elongación y se charla sobre las dificultades sobre los ejercicios y posibles	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
15 MIN.	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	diferenciar bien los cambios que tiene cada bicicleta.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	14 /11 /2023	NIVEL	INICIACÓN 1
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	19

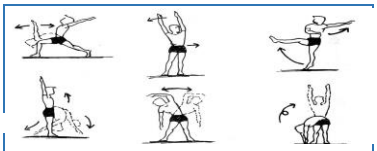
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
				155/06/2023	
	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
		Coordinación	CALENTAMIENTO	se inicia la calse con actividad recreativa juego de la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad	EJERCICIO 1	Se desarrolla actividad en rodillos con una durabilidad de 10 min cada relevo.	
20 MIN.		Fuerza	EJERCICIO 2	posterior se haran varios intentos aumentado la relacion de los piñones y durante un poco mas de 15 min	
20 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 3	finalmente se haran repeticiones en relacion suave para estabilizar de nuevo el musculo corporal.	
20 MIN.					
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la elongación y se charla sobre las dificultades sobre los ejercicios y posibles	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
15 MIN.			RETO PROXIMA SESION	Mejorar la parte técnica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	16/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 1
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	20

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
15 MIN.		Coordinación	CALENTAMIENTO	cada deportista realizara saltos con lazo durante un tiempo apropiado para cada cuerpo	
20 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad	EJERCICIO 1	se inicia el entrenamiento con una ruta corta de conos donde se desarrolle habilidad en el desplazamiento en la bicicleta.	
		Fuerza	EJERCICIO 2	salida en ruta de ciclomontañismo por zona donde haya un poco mas de elevacion o inclinacion.	
20 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 3	durante el recorrido se buscara que los deportistas tengan cadencia y mantengan un solo ritmo durante el recorrido.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hace estiramiento muscular interviniendo tren inferior y tren superior.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	investigar sobre la tecnica de frenado en ciclismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 1
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	21

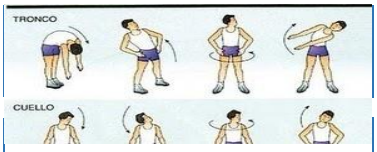
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
15 MIN.		Coordinación	CALENTAMIENTO	se haran competencias por grupos por un recorrido corto.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Salida	EJERCICIO 1	se realizara una salida por via pavimentada donde la se use la bicileta de ruta y la inclinacion no sea de un porcentaje alto.	
		Fuerza	EJERCICIO 2	durante el recorrido se los deportistas llevaran su relacion en un solo cambio para mantener el ritmo de la velocidad	
		Resistencia	EJERCICIO 3	se haran solo 2 paradas con el fin de mantener el ritmo y la cadencia de los deportistas	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la elongación y se charla sobre las dificultades sobre los ejercicios y posibles alternativas para mejorar en ellos.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Mejorar la parte técnica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	21/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 1
OBJETIVO:	Aplicar diferentes actividades para que los deportistas conozcan las alternativas del deporte.			SESION	22

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se trabajara con la delimitacion de la linea del escenario deportivo, el deportista debera pisar cada una de las lineas por varias veces.	
MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	se trabajaran intentos durante un recorrido corto pero que sea inclinado	
MIN.		Pedaleo	EJERCICIO 2	se realizara charla de la posicion ideal del ciclista en cualquiera de las superficies.	
MIN.		Descenso	EJERCICIO 3	se desarrollara tambien la tecnica de frenado en este mismo recorrido.	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizará el estiramiento, posteriormente hablaremos sobre la experiencia de los ejercicios y la importancia de los mismos.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
MIN.			RETO PROXIMA SESION	El reto es no olvidar la postura para montar bicicleta, con la que ya se venía trabajando.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	23/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 1
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	23

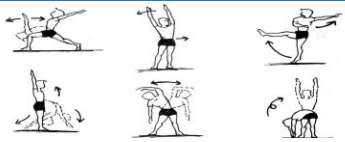
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
MIN.	FASE INICIAL	Concentración	CALENTAMIENTO	Tierra, mar y aire, en este juego los deportistas estrá sobre la linea de una cancha, preferiblemente la line del centro deahi se dará la indicación de tierra mar y aire, cada uno tendrá diferente posición.	
MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	se realizara un trabajo individual por cada uno de los deportistas, haran varias vueltas cambiando de mano y soteniendose en la bicicleta.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Dominio	EJERCICIO 2	luego se desplazaran con una mano haciendo zigzag por un recorrdio corto	
	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 3	se colocaran de pie en la bicicleta y deberan pasara varias veces por este recorrido.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se finaliza con el estiramiento muscular y se hace una retroalimentacion para la siguiente clase.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	diferenciar bien los cambios que tiene cada bicicleta.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 1
OBJETIVO:	ejorar el trabajo de los deportistas por medio de de actividades grupales para el conocimiento de pedale grup			SESION	24

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se inicia con un juego recreativo que se llama	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Salida	EJERCICIO 1	se realizara ruta ciclomontañismo por una ruta donde haya lugares muy empinados.	
20 MIN.		Trabajo en grupo	EJERCICIO 2	se trabajara juego de roles donde varios deportistas iran liderando el grupo por momentos.	
20 MIN.		Contrareloj grupa	EJERCICIO 3	en algun lugar de la ruta y los lugares empinados se haran emviones para tener mayor resistencia muscular.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se finaliza la calse con estiramiento muscular y charla de motivacion	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	investigar sobre ciclistas reconocidos en colombia que hayan ganado tures internacionales.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

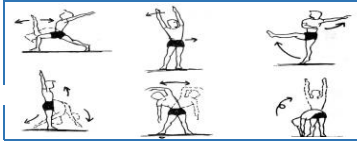
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	30/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 1
OBJETIVO:	Mejorar el trabajo de los deportistas por medio de de actividades grupales para el conocimiento de pedale grupal			SESION	25

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego el gato y el ratón	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Salida	EJERCICIO 1	re realiza salida a la pista de ciclismo donde cuenta con varios obstaculos y difucltades que se deben superar	
20 MIN.		Trabajo en grupo	EJERCICIO 2	se haran salidas por grupos de tres para hacer competencia y ver tiempos de mejora	
20 MIN.		Contrareloj grupa	EJERCICIO 3	se haran clasificactorios con los deportistas que mejor rendimiento hayan tenido para ver cual es el mejor de los mejores del grupo.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se finaliza con estiramiento artiuclar y reflexion de motivacion personal.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Traer información sobre un ciclista famoso del país.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	02/11 /2023	NIVEL	INICIACÓN 2
OBJETIVO:	Desarrollar las habilidades basicas de la tecnica en ciclomontañismo			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular tren inferior y tren superios	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	El Gato y ratón es un juego infantil que consiste en hacer un círculo con los participantes cogidos de la mano. Se escogen dos niños y se les da el papel de gato y al otro de ratón. Al ritmo de la canción: Ratón que te pilla el gato, ratón que te va a pillar, si no te pilla esta noche, mañana te pillará.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Relevos	EJERCICIO 1	este ejercicio consta de realizar una ruta con una inclinacion considerable buscando desarrollar la resistencia	
20 MIN.		Juego de triki	EJERCICIO 2	se busca una montaña o una zona rocosa para trabajar la cumbre como un objetivo final.	
MIN.		Recoge el cono	EJERCICIO 3	En este juego estrán varios conos en la cancha, los ciclistas deberan recogerlos sin bajarse de la bicicltea el que se baje quedará eliminado.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se Desarrollaran actividades con los deportistas en descenso en una zona de inclinacion medianamente inclinada.	
			RETO PROXIMA SESION	Para la proxima clase se solicitara investigar sobre ciclismo de montaña y ciclismo de ruta.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	06/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 2
OBJETIVO:	Mejorar el trabajo de los deportistas por medio de de actividades grupales para el conocimiento de pedale grupal			SESION	15

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** Estiramiento — SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	se necesitan bastantes niños para formar dos equipos. Las reglas del juego son muy sencillas, pero deberás aprender algunas frases que los niños tienen que repetir. Descúbrelas pinchando en la imagen de arriba.	
MIN.	FASE CENTRAL	Salida — EJERCICIO 1	Durante esta actividad saldremos por una ruta de de aproximadamente 15 kilometros por donde haya una inclinacion media.	
MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo en grupo — EJERCICIO 2	Dentro de la salida tendremos diferentes lideres de grupo, para que aprendan a manejar los ritmos y a respetar los lideres grupales.	
	FASE CENTRAL	Contrareloj grupa — EJERCICIO 3	En esta actividad durante el recorrido pondremos un punto de inicio y un punto de terminación, donde el grupo completo partira a buen ritmo y todos deben terminar casi al tiempo.	
	FASE CENTRAL			
15 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizará estiramiento y se socializará sobre la experiencia de la salida con los deportistas.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	— RETO PROXIMA SESION	investigar sobre la historia trayectoria del ciclismo a nivel mundial	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

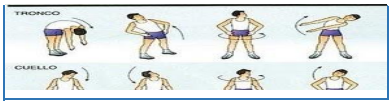
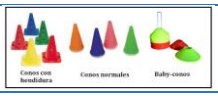
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY RODRÍGUEZ
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	07/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 2
OBJETIVO:	Aplicar diferentes actividades para que los deportistas conozcan las alternativas del deporte.			SESION	16

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	esta actividad se realiza en un escenario deportivo con ubicación de figuras geometricas con conos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	En esta actividad vamos a poner un cambio intermedio y los niños van a trabajar en una calle semi inclinada, deberan completar el recorrido sin bajarse de la bicicleta.	
20 MIN.		Pedaleo	EJERCICIO 2	se forman varias figuras y se ejecutan ejericicos en la bicicleta tales como circulo, cuadrado, triangulo etc.	
		Descenso	EJERCICIO 3	en el mismo lugar se trabajaran ejercicios de zigzag y desplazamientos por medio de un platillo.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizará el estiramiento, posteriormente hablaremos sobre la experiencia de los ejercicios y la	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El reto es no olvidar la postura para montar bicicleta, con la que ya se venía trabajando.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	9 /11 /2023	NIVEL	INICIACÓN 2
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	17

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	actividad recreativa juego los ponchados	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	En este ejercicio se va a trabajar con conos y en parejas, cada integrante de cada pareja va a estar frente a el otro, uno de ellos tendrá un cono en la mano, cuando suene el silbato arrancarán y el cono debe ser entregado al compañero sin bajarse de la bici ni dejarlo caer.	
20 MIN.		Equilibrio	EJERCICIO 2	En este ejercicio el deportista debe quedarse estático en la biciceta en un espacio determinado la mayor cantidad de tiempo poble, el que dure mas tiempo será el ganador.	
		Coordinación	EJERCICIO 3	En este ejercicio los deportistas deberán pasar por unos conos que estarán en fila en un espacio determinado, lo harán en sig sag sin que se caiga nunguno	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la elongación y se charla sobre las dificultades sobre los ejercicios y posibles alternativas para mejorar en ellos.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	10/0+K1467/2023	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 2
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	18

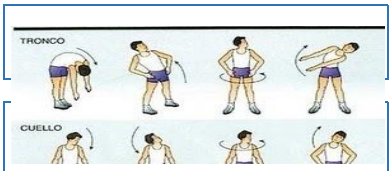
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego corre y monta la bici, deben correr hasta el otro extremo y coger la biciclta, pedalear y llegar hasta el punto donde iniciaron.	
MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad	EJERCICIO 1	En esta actividad van a competir de manera individual, punto de slida y punto de finalización cuando seuene el silbato arrancan el primero en llegar al otro extremo será el ganador.	
	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 2	En este ejercicio los niños deberán hacer cambio de relación según se les indique: 1 a 1 , 2 a 1 , etc.	
	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 3	En este ejercicio los niños trabajarán en una relación de cambios dura, y en superficie plana deberán hacer durante tiempo determinado.	
	FASE CENTRAL				
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la elongación y se charla sobre las dificultades sobre los ejercicios y posibles alternativas	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	diferenciar bien los cambios que tiene cada bicicleta.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	14/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 2
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	19

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
15 MIN.		Coordinación	CALENTAMIENTO	se inicia la calse con actividad recreativa juego de la lleva.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad	EJERCICIO 1	Se desarrolla actividad en rodillos con una durabilidad de 10 min cada relevo.	
20 MIN.		Fuerza	EJERCICIO 2	posterior se haran varios intentos aumentado la relacion de los piñones y durante un poco mas de 15 min	
20 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 3	finalmente se haran repeticiones en relacion suave para estabilizar de nuevo el musculo corporal.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la elongación y se charla sobre las dificultades sobre los ejercicios y posibles alternativas	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Mejorar la parte técnica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

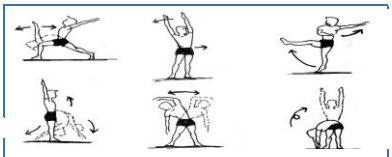
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	16/11 /2023	NIVEL	INICIACÓN 2
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	20

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
15 MIN.		Coordinación	CALENTAMIENTO	cada deportista realizara saltos con lazo durante un tiempo apropiado para cada cuerpo	
20 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad	EJERCICIO 1	se inicia el entrenamiento con una ruta corta de conos donde se desarrolle habilidad en el desplazamiento en la bicicleta.	
		Fuerza	EJERCICIO 2	salida en ruta de ciclomontañismo por zona donde haya un poco mas de elevacion o inclinacion.	
20 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 3	durante el recorrido se buscara que los deportistas tengan cadencia y mantengan un solo ritmo durante el recorrido.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hace estiramiento muscular interviniendo tren inferior y tren superior.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	investigar sobre la tecnica de frenado en ciclismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

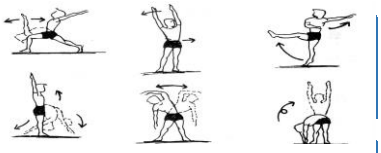
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 2
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	21

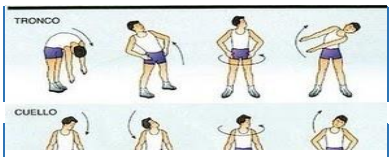
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
		Coordinación	CALENTAMIENTO	se haran competencias por grupos por un recorrido corto.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Salida	EJERCICIO 1	se realizara una salida por via pavimentada donde la se use la bicileta de ruta y la inclinacion no sea de un porcentaje alto.	
20 MIN.		Fuerza	EJERCICIO 2	durante el recorrido se los deportistas llevaran su relacion en un solo cambio para mantener el ritmo de la velocidad	
		Resistencia	EJERCICIO 3	se haran solo 2 paradas con el fin de mantener el ritmo y la cadencia de los deportistas	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la elongación y se charla sobre las dificultades sobre los ejercicios y posibles alternativas para mejorar en ellos.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Mejorar la parte técnica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	21/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 2
OBJETIVO:	Aplicar diferentes actividades para que los deportistas conozcan las alternativas del deporte.			SESION	22

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se trabajara con la delimitacion de la linea del escenario deportivo, el deportista debera pisar cada una de las lineas por varias veces.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	se trabajaran intentos durante un recorrido corto pero que sea inclinado	
	FASE CENTRAL	Pedaleo	EJERCICIO 2	se realizara charla de la posicion ideal del ciclista en cualquiera de las superficies.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Descenso	EJERCICIO 3	se desarrollara tambien la tecnica de frenado en este mismo recorrido.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizará el estiramiento, posteriormente hablaremos sobre la experiencia de los ejercicios y la importancia de los mismos.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	El reto es no olvidar la postura para montar bicicleta, con la que ya se venía trabajando.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	23/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 2
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	23

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
	FASE INICIAL	Concentración	CALENTAMIENTO	Tierra, mar y aire, en este juego los deportistas estrá sobre la linea de una cancha, preferiblemente la line del centro deahi se dará la indicación de tierra mar y aire, cada uno tendrá diferente posición.	
MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	se realizara un trabajo individual por cada uno de los deportistas, haran varias vueltas cambiando de mano y soteniendose en la bicicleta.	
MIN.	FASE CENTRAL	Dominio	EJERCICIO 2	luego se desplazaran con una mano haciendo zigzag por un recorrdio corto	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 3	se colocaran de pie en la bicicleta y deberan pasara varias veces por este recorrido.	
	FASE CENTRAL				
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se finaliza con el estiramiento muscular y se hace una retroalimentacion para la siguiente clase.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	diferenciar bien los cambios que tiene cada bicicleta.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

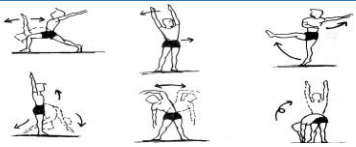
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 2
OBJETIVO:	Mejorar el trabajo de los deportistas por medio de de actividades grupales para el conocimiento de pedale grupal			SESION	24

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se inicia con un juego recreativo que se llama	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Salida	EJERCICIO 1	se realizara ruta ciclomontañismo por una ruta donde haya lugares muy empinados.	
20 MIN.		Trabajo en grupo	EJERCICIO 2	se trabajara juego de roles donde varios deportistas iran liderando el grupo por momentos.	
20 MIN.		Contrareloj grupa	EJERCICIO 3	en algun lugar de la ruta y los lugares empinados se haran emviones para tener mayor resistencia muscular.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se finaliza la calse con estiramiento muscular y charla de motivacion	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	investigar sobre ciclistas reconocidos en colombia que hayan ganado tures internacionales.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

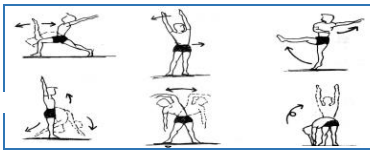
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	30/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 2
OBJETIVO:	Mejorar el trabajo de los deportistas por medio de de actividades grupales para el conocimiento de pedale grupal			SESION	25

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego el gato y el ratón	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Salida	EJERCICIO 1	re realiza salida a la pista de ciclismo donde cuenta con varios obstaculos y difucltades que se deben superar	
20 MIN.		Trabajo en grupo	EJERCICIO 2	se haran salidas por grupos de tres para hacer competencia y ver tiempos de mejora	
20 MIN.		Contrareloj grupa	EJERCICIO 3	se haran clasificactorios con los deportistas que mejor rendimiento hayan tenido para ver cual es el mejor de los mejores del grupo.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se finaliza con estiramiento artiuclar y reflexion de motivacion personal.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Traer información sobre un ciclista famoso del país.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	02/11 /2023	NIVEL	INICIACÓN 3
OBJETIVO:	Desarrollar las habilidades basicas de la tecnica en ciclomontañismo			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular tren inferior y tren superios	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	El Gato y ratón es un juego infantil que consiste en hacer un círculo con los participantes cogidos de la mano. Se escogen dos niños y se les da el papel de gato y al otro de ratón. Al ritmo de la canción: Ratón que te pilla el gato, ratón que te va a pillar, si no te pilla esta noche, mañana te pillará.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Relevos	EJERCICIO 1	este ejercicio consta de realizar una ruta con una inclinacion considerable buscando desarrollar la resistencia	
20 MIN.		Juego de triki	EJERCICIO 2	se busca una montaña o una zona rocosa para trabajar la cumbre como un objetivo final.	
MIN.		Recoge el cono	EJERCICIO 3	En este juego estrán varios conos en la cancha, los ciclistas deberan recogerlos sin bajarse de la bicicltea el que se baje quedará eliminado.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se Desarrollaran actividades con los deportistas en descenso en una zona de inclinacion medianamente inclinada.	
			RETO PROXIMA SESION	Para la proxima clase se solicitara investigar sobre ciclismo de montaña y ciclismo de ruta.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	06/11 /2023	NIVEL	INICIACÓN 3
OBJETIVO:	Mejorar el trabajo de los deportistas por medio de de actividades grupales para el conocimiento de pedale grupal			SESION	15

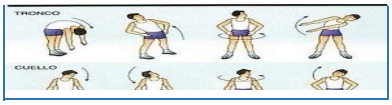
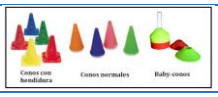
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL — TEMATICA: Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	se necesitan bastantes niños para formar dos equipos. Las reglas del juego son muy sencillas, pero deberás aprender algunas frases que los niños tienen que repetir. Descúbrelas pinchando en la imagen de arriba.	
MIN.	FASE CENTRAL	Salida — EJERCICIO 1	Durante esta actividad saldremos por una ruta de de aproximadamente 15 kilometros por donde haya una inclinacion media.	
MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo en grupo — EJERCICIO 2	Dentro de la salida tendremos diferentes lideres de grupo, para que aprendan a manejar los ritmos y a respetar los lideres grupales.	
	FASE CENTRAL	Contrareloj grupa — EJERCICIO 3	En esta actividad durante el recorrido pondremos un punto de inicio y un punto de terminación, donde el grupo completo partira a buen ritmo y todos deben terminar casi al tiempo.	
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizará estiramiento y se socializará sobre la experiencia de la salida con los deportistas.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	investigar sobre la historia trayectoria del ciclismo a nivel mundial	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY RODRÍGUEZ
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	07/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 3
OBJETIVO:	Aplicar diferentes actividades para que los deportistas conozcan las alternativas del deporte.			SESION	16

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	esta actividad se realiza en un escenario deportivo con ubicación de figuras geometricas con conos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	En esta actividad vamos a poner un cambio intermedio y los niños van a trabajar en una calle semi inclinada, deberan completar el recorrido sin bajarse de la bicicleta.	
20 MIN.		Pedaleo	EJERCICIO 2	se forman varias figuras y se ejecutan ejericicos en la bicicleta tales como circulo, cuadrado, triangulo etc.	
		Descenso	EJERCICIO 3	en el mismo lugar se trabajaran ejercicios de zigzag y desplazamientos por medio de un platillo.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizará el estiramiento, posteriormente hablaremos sobre la experiencia de los ejercicios y la	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El reto es no olvidar la postura para montar bicicleta, con la que ya se venía trabajando.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	09/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 3
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	17

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	actividad recreativa juego los ponchados	
MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	En este ejercicio se va a trabajar con conos y en parejas, cada integrante de cada pareja va a estar frente a el otro, uno de ellos tendrá un cono en la mano, cuando suene el silbato arrancarán y el cono debe ser entregado al compañero sin bajarse de la bici ni dejarlo caer.	
20 MIN.		Equilibrio	EJERCICIO 2	En este ejercicio el deportista debe quedarse estático en la biciceta en un espacio determinado la mayor cantidad de tiempo poble, el que dure mas tiempo será el ganador.	
		Coordinación	EJERCICIO 3	En este ejercicio los deportistas deberán pasar por unos conos que estarán en fila en un espacio determinado, lo harán en sig sag sin que se caiga nunguno	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la elongación y se charla sobre las dificultades sobre los ejercicios y posibles alternativas para mejorar en ellos.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El reto para la próxima sesión es por lo menos dominar uno de los ejercicios trabajados en esta sesión.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 3
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	18

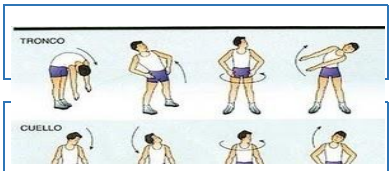
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego corre y monta la bici, deben correr hasta el otro extremo y coger la biciclta, pedalear y llegar hasta el punto donde iniciaron.	
MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad	EJERCICIO 1	En esta actividad van a competir de manera individual, punto de slida y punto de finalización cuando seuene el silbato arrancan el primero en llegar al otro extremo será el ganador.	
		Coordinación	EJERCICIO 2	En este ejercicio los niños deberán hacer cambio de relación según se les indique: 1 a 1 , 2 a 1 , etc.	
		Fuerza	EJERCICIO 3	En este ejercicio los niños trabajarán en una relación de cambios dura, y en superficie plana deberán hacer durante tiempo determinado.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la elongación y se charla sobre las dificultades sobre los ejercicios y posibles alternativas	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	diferenciar bien los cambios que tiene cada bicicleta.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	14/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 3
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	19

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA: Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
15 MIN.		Coordinación	CALENTAMIENTO	se inicia la calse con actividad recreativa juego de la lleva.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad	EJERCICIO 1	Se desarrolla actividad en rodillos con una durabilidad de 10 min cada relevo.	
20 MIN.		Fuerza	EJERCICIO 2	posterior se haran varios intentos aumentado la relacion de los piñones y durante un poco mas de 15 min	
20 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 3	finalmente se haran repeticiones en relacion suave para estabilizar de nuevo el musculo corporal.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la elongación y se charla sobre las dificultades sobre los ejercicios y posibles alternativas	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Mejorar la parte técnica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

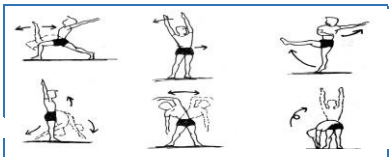
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	16/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 3
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	20

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
15 MIN.		Coordinación	CALENTAMIENTO	cada deportista realizara saltos con lazo durante un tiempo apropiado para cada cuerpo	
20 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad	EJERCICIO 1	se inicia el entrenamiento con una ruta corta de conos donde se desarrolle habilidad en el desplazamiento en la bicicleta.	
		Fuerza	EJERCICIO 2	salida en ruta de ciclomontañismo por zona donde haya un poco mas de elevacion o inclinacion.	
20 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 3	durante el recorrido se buscara que los deportistas tengan cadencia y mantengan un solo ritmo durante el recorrido.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hace estiramiento muscular interviniendo tren inferior y tren superior.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	investigar sobre la tecnica de frenado en ciclismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

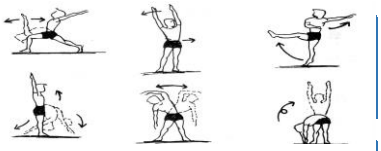
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 3
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	21

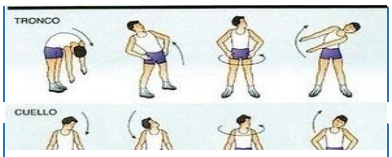
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
		Coordinación	CALENTAMIENTO	se haran competencias por grupos por un recorrido corto.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Salida	EJERCICIO 1	se realizara una salida por via pavimentada donde la se use la bicileta de ruta y la inclinacion no sea de un porcentaje alto.	
20 MIN.		Fuerza	EJERCICIO 2	durante el recorrido se los deportistas llevaran su relacion en un solo cambio para mantener el ritmo de la velocidad	
		Resistencia	EJERCICIO 3	se haran solo 2 paradas con el fin de mantener el ritmo y la cadencia de los deportistas	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la elongación y se charla sobre las dificultades sobre los ejercicios y posibles alternativas para mejorar en ellos.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
15 MIN.			RETO PROXIMA SESION	Mejorar la parte técnica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	21/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 3
OBJETIVO:	Aplicar diferentes actividades para que los deportistas conozcan las alternativas del deporte.			SESION	22

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se trabajara con la delimitacion de la linea del escenario deportivo, el deportista debera pisar cada una de las lineas por varias veces.	
MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	se trabajaran intentos durante un recorrido corto pero que sea inclinado	
	FASE CENTRAL	Pedaleo	EJERCICIO 2	se realizara charla de la posicion ideal del ciclista en cualquiera de las superficies.	
MIN.	FASE CENTRAL	Descenso	EJERCICIO 3	se desarrollara tambien la tecnica de frenado en este mismo recorrido.	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizará el estiramiento, posteriormente hablaremos sobre la experiencia de los ejercicios y la importancia de los mismos.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
15 MIN.	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	El reto es no olvidar la postura para montar bicicleta, con la que ya se venía trabajando.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	23/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 3
OBJETIVO:	Enseñar diferentes maniobras en la bicicleta por medio de ejercicios con conos.			SESION	23

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
MIN.	FASE INICIAL	Concentración	CALENTAMIENTO	Tierra, mar y aire, en este juego los deportistas estrá sobre la linea de una cancha, preferiblemente la line del centro deahi se dará la indicación de tierra mar y aire, cada uno tendrá diferente posición.	
MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	se realizara un trabajo individual por cada uno de los deportistas, haran varias vueltas cambiando de mano y soteniendose en la bicicleta.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Dominio	EJERCICIO 2	luego se desplazaran con una mano haciendo zigzag por un recorrdio corto	
	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 3	se colocaran de pie en la bicicleta y deberan pasara varias veces por este recorrido.	
	FASE CENTRAL				
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se finaliza con el estiramiento muscular y se hace una retroalimentacion para la siguiente clase.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	diferenciar bien los cambios que tiene cada bicicleta.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

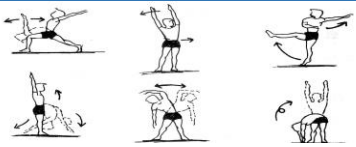
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 3
OBJETIVO:	Mejorar el trabajo de los deportistas por medio de de actividades grupales para el conocimiento de pedale grupal			SESION	24

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Estiramiento	SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se inicia con un juego recreativo que se llama	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Salida	EJERCICIO 1	se realizara ruta ciclomontañismo por una ruta donde haya lugares muy empinados.	
20 MIN.		Trabajo en grupo	EJERCICIO 2	se trabajara juego de roles donde varios deportistas iran liderando el grupo por momentos.	
20 MIN.		Contrareloj grupa	EJERCICIO 3	en algun lugar de la ruta y los lugares empinados se haran emviones para tener mayor resistencia muscular.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se finaliza la calse con estiramiento muscular y charla de motivacion	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	investigar sobre ciclistas reconocidos en colombia que hayan ganado tures internacionales.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

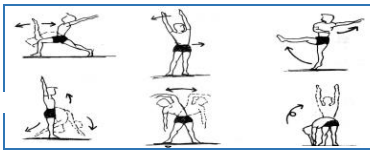
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOAQUIN ZAMBRANO
MUNICIPIO	GUASCA	FECHA	30/11/2023	NIVEL	INICIACÓN 3
OBJETIVO:	Mejorar el trabajo de los deportistas por medio de de actividades grupales para el conocimiento de pedale grupal			SESION	25

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Estiramiento / SENSIBILIZACION	Movilidad articular por medio de juegos donde hay que hacer diferentes movimientos de elongación con cada uno.	
15 MIN.		Predeportivos / CALENTAMIENTO	Juego el gato y el ratón	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Salida / EJERCICIO 1	re realiza salida a la pista de ciclismo donde cuenta con varios obstaculos y difucltades que se deben superar	
20 MIN.		Trabajo en grupo / EJERCICIO 2	se haran salidas por grupos de tres para hacer competencia y ver tiempos de mejora	
20 MIN.		Contrareloj grupa / EJERCICIO 3	se haran clasificactorios con los deportistas que mejor rendimiento hayan tenido para ver cual es el mejor de los mejores del grupo.	
15 MIN.	FASE FINAL	/ ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se finaliza con estiramiento artiuclar y reflexion de motivacion personal.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		/ RETO PROXIMA SESION	Traer información sobre un ciclista famoso del país.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:Se hace un buen ambiente de clase con los deportistas, ya que llegan con buen ambiente y disposición para la misma.

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

Adjunto anexo #6: planeación mensual por niveles mes de noviembre.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:	Noviembre			MUNICIPIO: GUASCA		
LUGAR:	ESCENARIO DEPORTIVO EL PRADO			HORARIO DE PRACTICA	LUNES MARTES Y JUEVES DE 12 A 6 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN 1**	**INICIACION 2**	**INICACION 3**
CLASES				**6 a 8 Años**	**9 a 12 Años**	**13 a 17 Años**
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	
			RESPONSABILIDAD			X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA	X		X
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD	X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA			X
			AUTODISCIPLINA			X
			PARTICIPACIÓN		X	X
			PERSEVERANCIA	X		X
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA	X	X	X
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA	X	X	
			RESPETO AMISTAD		X	
			CORAJE	X	X	X
			DETERMINACION			
			IGUALDAD		X	X
			DETERMINACION		X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		X	X	
			MOVILIDAD	X	X	
			TONIFICACION	X	X	
			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	X	X	
					X	X
						X
				X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X		X
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FRENADO	X		X
			ZIC ZAC	X		X
			SALTO	X	X	X
			POSICION	X	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	HISTORIA	X	X	X
			CADENCIA	X	X	XX
			RITMO	X	X	
			VELOCIDAD	X	X	X
			ANTICIPACION	X	X	
					X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO

Adjunto anexo #7. Certificado de cumplimiento municipal y paz y salvo municipal.

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
"AlcaldíaMunicipal de Guasca
2020-2023

Guasca Renace
ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL

LA OFICINA DE JUVENTUD,DEPORTE Y RECREACION

HACE CONSTAR:

Que JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 11234117 de La Calera presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLISMO, durante el período comprendido entre del 01 de Noviembre y el 30 de noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de noviembre de 2023.

Oscar Mauricio Cortes Cortes
Jefe de Oficina de Juventud Deportes y Recreación

Aprobó: OSCAR MAURICIO CORTES CORTES
JEFE DE OFICINA DE JUVENTUD-DEPORTES Y RECREACION

Powered by CamScanner

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
"Alcaldía Municipal de Guasca
2020-2023

Guasca Renace
ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL

PAZ Y SALVO

LA OFICINA DE JUVENTUD, DEPORTE Y RECREACION

CERTIFICA QUE:

JOSE JOAQUIN ZAMBRANO CASTRO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 11234117 de La Calera presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLISMO durante el período comprendido entre el 3 de MARZO y el 30 de NOVIEMBRE de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato y haciendo devolución de los material suministrados para sus respectivas actividades, por lo tanto se encuentra a paz y salvo con el Municipio de Guasca.

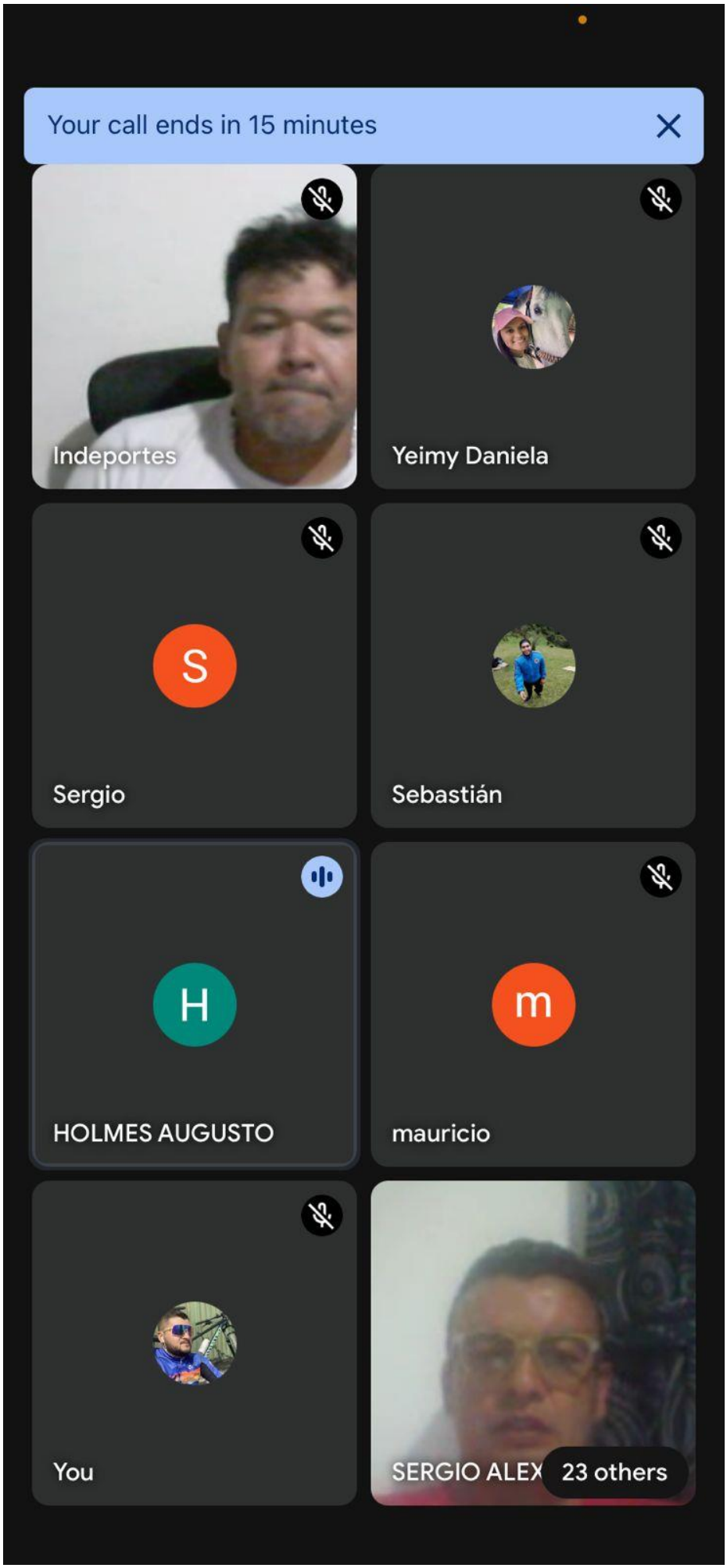
La presente se expide a los treinta (30) días del mes de noviembre de 2023

Oscar Mauricio Cortes Cortes
Jefe de Oficina de Juventud Deportes y Recreación

Aprobó: OSCAR MAURICIO CORTES CORTES
JEFE DE OFICINA DE JUVENTUD-DEPORTES Y RECREACION

Powered by CamScanner

Adjunto anexo #8. En pdf reuniones del mes (presenciales y virtuales).






FORGET
THE RULES
IF YOU LIKE
IT WEAR IT