INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ENIDENCIAS INFORME No. 04 de 2023 CONTRATO No. 916 de 2023					
Nombre del Contratista	JEISSON MAURICIO SILVA DIAZ				
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1032491525 de BOGOTA				
Número del Contrato	916-2023	**Pago Número**	06	**De**	06
Período Informado	01/12/2023 AL 16/12/2023	**No. De Registro Presupuestal**	2023000697		

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

Obligaciones específicas	Actividades realizadas
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de Iniciación y Fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	VER ANEXO 1. Evidencia fotográfica y pantallazo de las actividades realizadas
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad	VER ANEXO 2. Pantallazo asistencia mes de DICIEMBRE
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable	VER ANEXO 3. Pantallazo de la malla curricular y plan pedagógico de las escuelas de formación de ciclismo
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	VER ANEXO 4. Fotografías de las sesiones del mes DICIEMBRE
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	VER ANEXO 5. Pantallazo de la distribución de los grupos según su nivel de formación

6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	VER ANEXO 6. Fotografía del buen uso de la imagen de indeportes Cundinamarca
7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	VER ANEXO 7. Pantallazo de las sesiones de clase del mes de DICIEMBRE
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	VER ANEXO 8. Pantallazo de los documentos cargados al drive
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	VER ANEXO 9. Pantallazo del plan mensual del mes de DICIEMBRE
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	VER ANEXO 10. Pantallazo del cronograma de actividades
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	VER ANEXO 11. Certificación del municipio de granada del mes de DICIEMBRE
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	VER ANEXO 12. Pantallazo cronograma de actividades
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	VER ANEXO 13. reuniones DICIEMBRE
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	VER ANEXO 14. Imagen formato FUID
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (Socializar con supervisores).	VER ANEXO 15. Pantallazo de los formato cargados al 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	VER ANEXO 16. Pantallazo de la documentación del mes de DICIEMBRE

ANEXO 1.

DIFUCION Y PUBLICIDAD DE LAS ESCUELAS





Anexo 2.

LISTADO DE ASISTENCIA

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

#DeporteQueProgresa

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	AVILA ANDRITH SOFIA		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
2	BARBOSA PARRA JOSE DANIEL		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
3	CUCHIMBA COMETA ALAN MATIAS		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
4	CUESTA POVEDA KALENTH SANTIAGO		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
5	GAMBOA SUAREZ JUAN ESTEBAN		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
6	GARCIA AREVALO JARVEL JULIAN		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
7	HERRERA ALBA DANNA GABRIELA		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
8	HERNANDEZ LUCIANA SAMANTA		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
9	JIMENEZ PASTOR EMANUEL		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
10	OLIVO GARCIA FERNANDA		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
11	ORTIZ LOPEZ DANIEL ALEJANDRO		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
12	PARRA JONAIBER ALEXIS		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
13	PAÑA RODRIGUEZ SAMUEL FELIPE		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
14	RIVEROS GOMEZ JAYR YAEL		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
15	RODRIGUEZ ALISON SALOME		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
16	ROJAS ROJAS SARON VALENTINA		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
17	ROMERO GUTIERREZ MARIA JOSE		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
18	ROMERO ORJUELA SAMUEL		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
19	RUEDA LOPEZ JERONIMO		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
20	SANCHEZ RODRIGUEZ ANDRES SANTIAGO		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

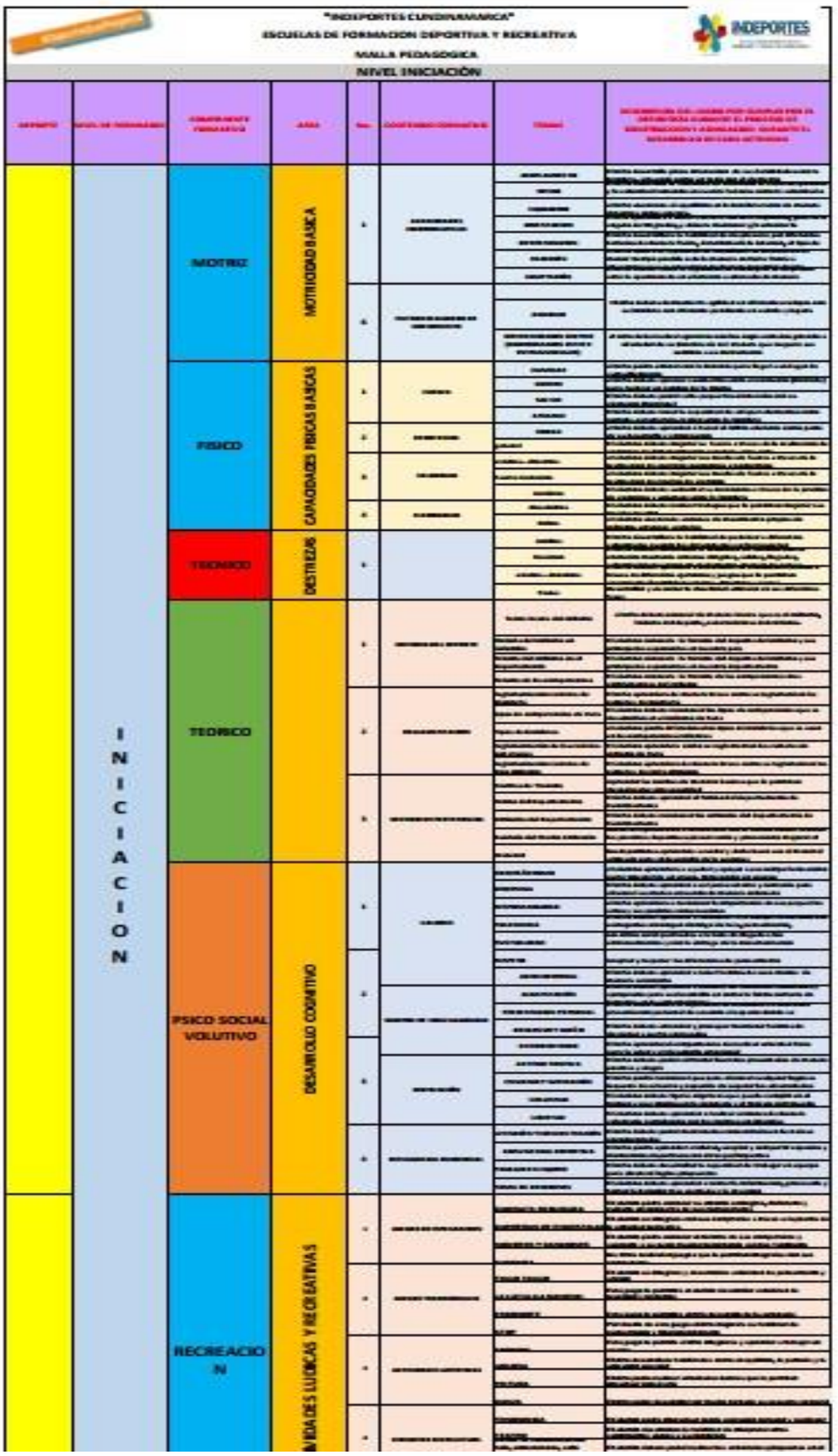
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ACOSTA VELASQUEZ ERIKA TATIANA		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
2	AREVALO JIMENEZ SHARICK CAMILA		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
3	CAMPOS DIAZ LHIA ALEJANDRO		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
4	CHACON CUBILLOS ERICK ALEJANDRO		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
5	DIAZ VASQUEZ YURY STEFANY		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
6	GARZON GARCIA DYLAN SEBASTIAN		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
7	GIL SANCHEZ KAROLAYN		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
8	GUTIERREZ LOZANO BRIGITTE		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
9	MORALES HUERFANO SARA YALENA		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
10	MORENO SUSA SNEYDER ANDREY		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
11	MOYA MOJICA ANDI SANTIAGO		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
12	OROPEZA VILLALBA ADRIAN ALEJANDRO		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
13	ORTIZ LOPEZ SARAY DARIANA		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
14	POVEDA POVEDA JOHAN STIVEN		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
15	PUIN MARTINEZ DEIGO		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
16	RATIVA CUERVO DANNA VALERIA		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
17	REY VLEASQUEZ SARA SOFIA		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
18	RICO CUBILLOS FABIAN ANDRES		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
19	RIO RODRIGUEZ DILAN SEBASTIAN		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
20	RODRIGUEZ FORERO BRAYAN		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%

#DeporteQueProgresa

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	NICOLAS FLORES ORONDA		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
2	JUAN STEBAN PEREZ		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
3	JUAN DIEGO RAMOS		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
4	NICOLAS GOMEZ VELASQUEZ		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
5	SAMUEL CUEVAS ARANGO		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
6	EMANUEL CARO GUZMAN		1	1	1					1	1	1					1	1	8	8	0	100%
7																			0	0	0	#¡DIV/0!
8																			0	0	0	#¡DIV/0!
9																			0	0	0	#¡DIV/0!

Anexo 3.
Malla curricular y plan pedagógico

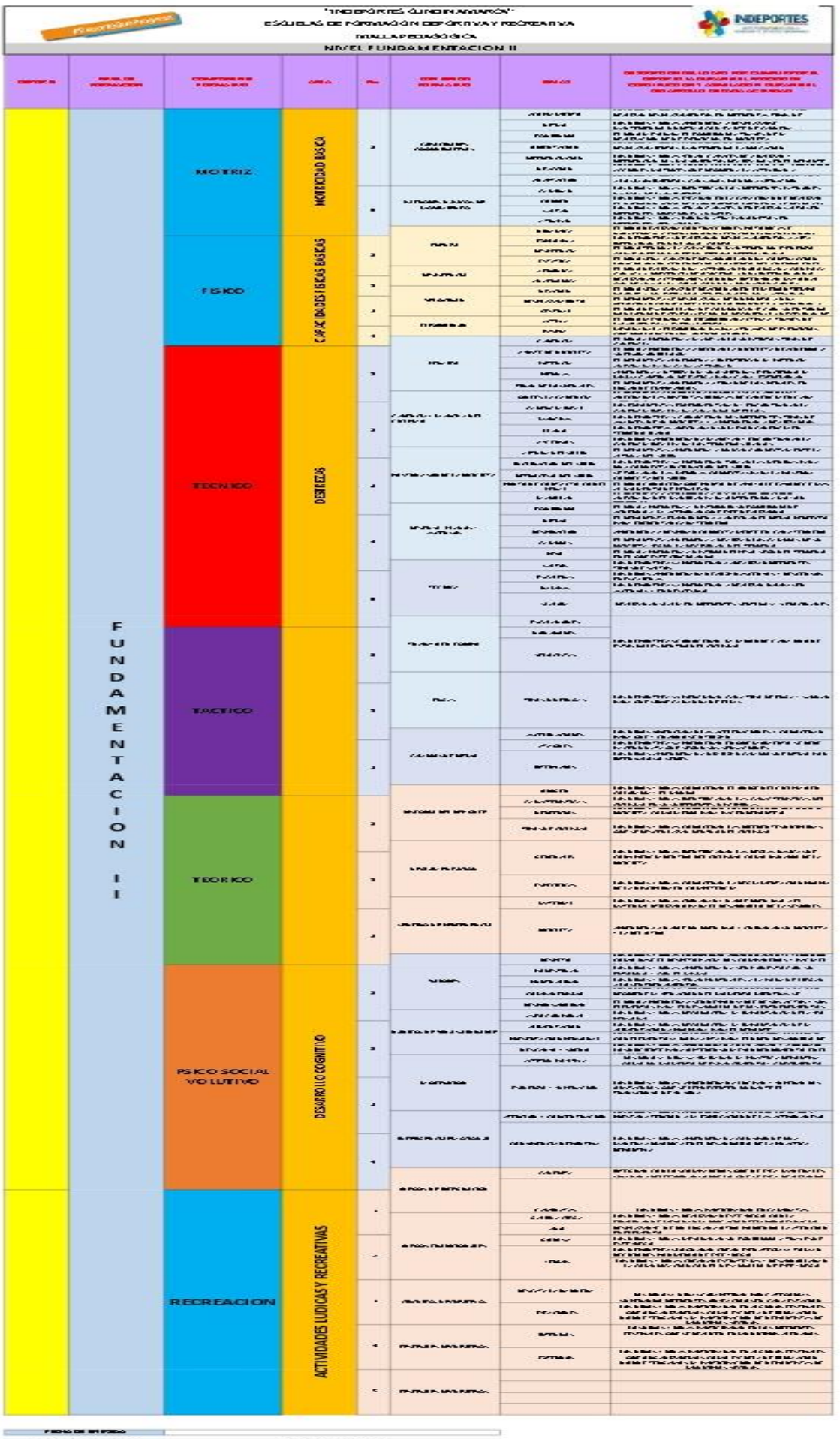


INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	CONTENIDOS DE FORMACIÓN	CAPAS	No.	CONTENIDOS TEMÁTICOS	TEMAS	DESCRIPCIÓN DE LOGROS POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA PARA EL PROCESO DE FORMACIÓN Y CUMPLIMIENTO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLISMO	FUNDAMENTACIÓN I	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	3	CAPACIDADES COORDINATIVAS	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3 CLASE 4 CLASE 5 CLASE 6	
					CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	CLASE 1 CLASE 2	
				4	ACONDICIONAMIENTO MUSCULAR	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3 CLASE 4	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	3	FUERZA	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3	
				3	RESISTENCIA	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3	
				4	VELOCIDAD	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3 CLASE 4	
				4	FLEXIBILIDAD	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3 CLASE 4	
		TECNICO	DESTREZAS	3	EQUILIBRIO	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3	
				3	RITMO	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3	
				4	AGILIDAD	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3 CLASE 4	
				4	COORDINACIÓN	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3 CLASE 4	
				4	TECNICA ESPECIFICA DEL DEPORTE	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3 CLASE 4	
		TACTICO		3	[illegible]	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3	
				3	[illegible]	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3	
				4	[illegible]	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3 CLASE 4	
		TEORICO		3	NOCIONES GENERALES DEPORTIVAS	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3	
				3	REGLAMENTACIÓN	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3	
				4	[illegible]	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3 CLASE 4	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	3	VALORES	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3	
				3	HABILIDADES SOCIALES	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3	
				4	MOTIVACIÓN	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3 CLASE 4	
				4	RELACIONES PERSONALES	CLASE 1 CLASE 2 CLASE 3 CLASE 4	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	[illegible]	CLASE 1	
				1	[illegible]	CLASE 1	
				1	[illegible]	CLASE 1	
				1	[illegible]	CLASE 1	
				1	[illegible]	CLASE 1	

FECHA DE APROBACIÓN	
RESPONSABLE Y CARGO DEL PROCESO	[illegible]
NUMERO DE FOLIO	[illegible]



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGÓGICA
NIVEL FUNDAMENTACIÓN II

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDOS TEMÁTICOS	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO QUE SE QUIERE ALCANZAR CON EL DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS
	FUNDAMENTACION II	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1			
				2			
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS	1			
				2			
				3			
				4			
		TECNICO	DEPORTIVOS	1			
				2			
				3			
				4			
		TACTICO		1			
				2			
				3			
		TEORICO		1			
				2			
				3			
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1			
				2			
				3			
				4			
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1			
				2			
				3			
				4			
				5			

ESCUELA DE CICLISMO
PLAN PEDAGOGICO
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

CICLISMO ESCUELA DE GRANDA CUNDINAMARCA

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

Tabla 1 Niveles de Formación

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

1. INTRODUCCION

El presente proyecto pretende desarrollar el ciclismo de Cundinamarca partiendo de la educación de las Habilidades en bicicleta en la infancia y en los jóvenes, porque hace parte de la educación para la vida que es el fin primordial de la promoción del deporte desde la base, las bicicletas Strikes son el inicio del movimiento y del equilibrio como eje fundamental del desarrollo motriz.

Con las Escuelas de Formación en ciclismo se buscara la identificación, caracterización y proyección de talentos que hagan parte de la reserva deportiva, que a través del deporte cambiarían la condición socioeconómica y transformarían la vida de los deportistas y su entorno colectivo.

El uso de la bicicleta cada vez cobra más importancia en la sociedad**,** por su bajo costo y fácil movilidad, además de ser un medio de transporte amigable con el medio ambiente que no deja huella de carbono, por lo cual la región de Oriente desde la perspectiva del deporte del ciclismo busca una vida sana y oportunidades de desarrollo desde la práctica deportiva que promuevan la actividad física.

El conducir una bicicleta de manera segura traerá placer y ayudará al desarrollo integral de la población impactada, desde su componente social, familiar, y el desarrollo de valores y solo se asegura desde el trabajo con las escuelas de formación, donde se debe enseñar a los deportistas a ser actores viales responsables y con conciencia vial.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

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

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

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de talmanera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se

dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

En este espacio es necesario hacer referencia a todo lo relacionado con el Deporte planteado en el presente plan pedagógico, antecedentes, historia del deporte, la importancia que este tiene para ser practicado por los niños(as) y jóvenes que serán los beneficiarios, y todos los datos de importancia que logren justificar en si la relevancia de la práctica deportiva.

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS

Objetivo General Promover las Escuelas de Formación deportiva de ciclismo , fomentando el uso de la bicicleta de manera segura en los niños y jóvenes con actividades deportivas y recreativas que promuevan una mejor calidad de vida y fortalezcan los valores fundamentales, así como la formación, orientación y proyección de talentos a la reserva deportiva.

Objetivo General: Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación y fundamentación deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población

Los Objetivos específicos:

Incentivar y promocionar la práctica de la actividad física del ciclismo como hábito de vida saludable.

Fomentar un ambiente de aprendizaje integral en cada unidad de entrenamiento, con el fin de fortalecer los valores deportivos y psicosociales.

Desarrollar las habilidades y capacidades físicas, técnicas y tácticas en los deportistas, planificando en el ciclismo un proyecto de vida.

Fomentar a través de la práctica del ciclismo la inclusión y la equidad social en nuestros deportistas creando un ambiente de integración e igualdad.

Promover el uso de la bicicleta como medio de trasporte no contaminante, que no deja huella de carbono y que en distancias cortas en más eficiente que un vehículo de combustión fósil.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizarán procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificara la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento

La propuesta de las Escuelas de Formación de ciclismo pretenden llegar a toda la población que guste del ciclismo, así mismo población en condición de discapacidad y población vulnerable entre las edades de 6 años y los 17 años de ambos sexos habitantes de Cundinamarca en sus zonas urbanas y rurales. Las clases tendrán lugar en los corredores rurales y vías no principales para categorías de iniciación así con apoyo de la alcaldía y su gran interés por el deporte sobre por todo por el ciclismo se diseñó una pista de ciclo montañismo lo mas acorde a las reglas de ciclismo para la ejecución de las clases, es decir tiene varios usos para este deporte.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El ciclismo es un deporte que se practica por medio de una bicicleta y que tiene como objetivo principal el recorrer una distancia determinada en el **menor tiempo** posible, cumpliendo con las normas establecidas

El Ciclismo es un deporte cíclico de resistencia aeróbica que en la mayoría de los casos es altamente competitivo, se caracteriza por el uso de la fuerza muscular de manera constante, este deporte se practica es casi todo tipo de terreno, gracias a las diferentes modalidades con las que cuenta:

Montaña:

Esta se practica en terrenos a campo traviesa, trochas, montañas y en descensos pronunciados que requieren un alto dominio técnico de la Bicicleta de montaña, el diámetro de la rueda puede variar de 26, 27.5 o 29 pulgadas.

Pista

Es un deporte de ciclismo que se practica en un ovalo denominado velódromo, este debe medir de manera reglamentaria 250mts pero aún existen algunos de 500mts y 333 mts siempre las medidas son múltiplo del kilómetro. El eje del pedalier de estas bicicletas es mal alto que las de ruta para que el pedal no golpee el peralte el cual puede tener una inclinación de entre 42 y 45 grados, las bicicletas de pista no tienen frenos ni cambios, para frenar se realiza una acción que se denomina contra pedal. En la pista se disputa diferentes pruebas que se dividen en velocidad y medio fondo.

Bicicleta BMX

El ciclismo de BMX se practica en una pista que se caracteriza por tener obstáculos, saltos y peraltes, las bicicletas de bmx tienen ruedas pequeñas de 20 pulgadas, también se lleva una relación fija, y equipo de protección es especializado debido a que este se considera un deporte de riesgo.

Ruta

El ciclismo de ruta es un deporte que se practica sobre asfalto, y recorre todo tipo de terreno, subida, bajada y llano, tiene una alta exigencia competitiva, se desarrolla entre varios equipos y produce un interacción directa entre compañeros y rivales, aunque solo uno es quien gana la competencia el trabajo en equipo es de vital importancia para la consecución de los logros. Las mujeres Al igual que los hombres cumplen el calendario competitivo y de entrenamiento en más de 95%, y en el caso de patrocinadores aunque hay pocos en lo privado las naciones y regiones desde lo estatal patrocinan los equipos.

.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

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

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

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

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

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

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

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

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

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

1 ETAPA DE FORMACION: En esta etapa (6-8 años), el equilibrio, la velocidad, y la coordinación es fundamental, su desarrollo se realizara a través del juego y actividades lúdicas que involucren el uso de la bicicleta como elemento principal.

DESCRIPCION GENERAL:
En esta etapa del desarrollo del niño se fomentará habilidades básicas para la práctica deportiva del ciclismo como: pedalear, saltar, atrapar y lanzar objetos, pasar obstáculos. Además de ellos se promoverán valores como el respeto, la responsabilidad, y el compañerismo que son la intención final de la práctica deportiva.
CATEGORIA DE FUNDAMENTACION (9-12 años)

2 ETAPA DE FORMACION DEPORTIVA: Esta etapa abarca desde los (9-12 años). Por su desarrollo en esta edad los deportistas podrán aprender de manera fácil y rápida conocimientos y habilidades propios de la actividad ciclista, mecánica básica, elementos de protección personal y trabajos de técnica y fortalecimiento general.

DESCRIPCION GENERAL:
En esta etapa el niño presenta una gran capacidad para aprender técnicas y movimientos generales, se puede incrementar las capacidades físicas a través del entrenamiento progresivo sistemático de la fuerza.
Se busca que el niño aprenda técnicas globales del deporte (ascenso, descenso, toma de cuervas, uso de los cambios y técnica de frenado), así con el desarrollo de las habilidades motoras y el conocimiento básico de las reglas del deporte.

3 ETAPA DE FORMACION DEPORTIVA: Esta etapa de (13-17 años) se pretende desarrollar la adecuada fundamentación técnica de acuerdo con los contenidos del deporte, aumentando el desarrollo de las capacidades físicas y enfocando el contenido táctico y estratégico a la competencia.

DESCRIPCION GENERAL: En esta etapa de desarrollo del adolescente se puede dar inicio a la práctica deportiva con sus reglas y sesiones de entrenamiento dosificado de acuerdo a las posibilidades individuales, la caracterización y la proyección del deportista, enfocándose en la técnica, táctica, fuerza, resistencia y velocidad.

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- I3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2- I3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-I3
				Asistida	I1- I2-I3
				Resistida	I1- I2-I3
				Balística	I1- I2-I3

				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F3
				Anaeróbica	F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F3
				Fuerza Resistencia	F2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	F2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- I3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3
				Empatía	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3
				Atención y concentración*	F3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I2
			Mini deportes		I3
			Deporte Especifico		I3

Guía de Estructura para cada deporte

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
				• Relevos	I1- I2-I3

HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	**habilidades técnicas del deporte, practica individual y colectiva** **habilidades técnicas específicas del deporte, Manejo de cambios, conocimiento del terreno.** **Análisis de los rivales practica**	• **Transitar en grupo.** • **Frenar en diferentes tipos de terreno** • **Uso de las relaciones de la bicicleta de acuerdo al terreno** • **Toma de curvas** **Técnica de pedaleo** • **Transitar en grupo.** • **Recibir avituallamiento** • **Tipos de competencias** • **Análisis de los adversarios y sus capacidades** • **Desarrollo de la cadencia** • **Técnica de ascenso y descenso** • **Sensibilización y técnica de frenado**	• Posición del pie sobre el pedal	I1- I2-I3
				• Uso correcto de los cambios	I1- I2-I3
				• Acoplamiento a rueda	I1- I2-I3
				• Agarre del manubrio • Manejo de la cadencia • Pedaleo en dance	I1- I2-I3
		Conocer el reglamento del deporte, realizar acciones tácticas básicas, estudiar al adversario	**Reglamento ciclista** **Pruebas en el ciclismo**	• Lectura del reglamento	I1- I2-I3
				• Videos de aplicación del reglamento	I1- I2-I3
				Tipos de bicicletas y modalidades	I1- I2-I3

		Relación con el entorno, normas de tránsito. **Perseverancia y autocontrol**	**Normas de tránsito.** **Cuidado del ambiente.** **Realización de tareas** **Mantenerse enfocado en el objetivo**	**Enseñanza de normas de tránsito y señales** **Toma de decisiones bajo presión**	I1- I2-I3
				Encargar tareas sencillas que involucren la perseverancia	I1- I2-I3
				• Inculcar el autocontrol en momentos de dificultad	I1- I2-I3
				• .Inculcar la preservación del entorno medioambiental	I1- I2-I3
					I1- I2-I3
		Compresión de objetivos y zonas tácticas **Estrategias**	**Videos de apoyo, con descripción de las habilidades tácticas.** **Práctica deportiva de los tipos de competencia a realizar.** **Simulación de competencia** **Toma de decisiones bajo presión** **Cambio de bicicleta** **Trabajo en equipo, objetivos individuales y grupales.** **Partes de la bicicleta** **Despichar** **Aseo de la**	. Tipos de competencia, en línea, CRI, etapas.	I1- I2-I3
				Cambios en grupo, rodar cerca a los compañeros	
				Cambio dobles. .	
				Recibir y soltar Caramañolas	
				Capacidades físicas, técnicas y tácticas del oponente.	
				Técnica de toma de curvas.	
				Acoplamiento a los diferentes tipos de terrenos Videos de apoyo, con descripción de las habilidades tácticas.	

			bicicleta	Práctica deportiva de los tipos de competencia a realizar.	
		Deporte limpio **Medios de recuperación** **Decisión y carácter**	**Normas de la wada** **Uso de la flexibilidad como medio de recuperación** **Entrenamiento invisible** **Estructuración de hábitos psicológicos básicos** **Bases nutricionales**	Simulación de competencia Toma de decisiones bajo presión Cambio de bicicleta Trabajo en equipo, objetivos individuales y grupales. Lectura de normas de éticas del deporte y normatividad antidopaje. Medios de recuperación, estiramiento uso de calor y frio Hábitos de sueño, y entrenamiento invisible Organizar un cronograma de actividades que le permitan llevar un día ordenado Establecer objetivos a corto, mediano y largo plazo Alimentos saludables Adaptabilidad alimenticia	

8. METODOLOGIA

Se iniciara el trabajo conformando un grupo de deportistas que pertenezcan a la región iniciando con niños desde los 6 años y hasta los 17 años.

Se harán trabajos de campo con los deportistas, trabajo físico usando los diferentes escenarios deportivos que posee cada municipio, además de formación teórica con proyección de videos en lo táctico, técnico y motivacional.

Este ejercicio pedagógico debe conducir al uso correcto y seguro de la bicicleta y empoderar a los niños y adolescentes de un medio de transporte amigable con el medio ambiente además de ser una actividad placentera y enriquecedora que de seguro ayudara a alejar a los practicantes del flagelo de la drogadicción y la delincuencia así como de problemas psicológicos.

La Escuela de Formación en Ciclismo buscara detectar, formar, impulsar y promover los talentos deportivos de la región de manera que a través de la práctica del deporte de rendimiento se consiga una transformación económica a nivel individual, así como una transformación social del pensamiento de la comunidad que ayuden a la materialización de la superación personal

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

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

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

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

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

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

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas **Área de Educación Física, recreación y deporte**	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

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

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el “fundamento sobre el Movimiento Olímpicoya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos”, dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** consiste “en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional”. Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos. (Citius, Altius, Fortius)”.
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema “Juego Limpio para todos (Fair Play)”.
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: “la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte”.
- **Empatía:**
- **Trabajo en equipo:**

10.2. Valores Paralímpicos.

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

11.ENFOQUE EVOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemosacerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

En la parte física se establecerán mediciones al inicio de cada etapa de preparación y al finalizar con todos los escolares según su categoría, los test que se describen a continuación se utilizaran para esta labor evaluativa:

Controles Generales

ABDOMINALES EN 30 (4X60S) SEGUNDOS.

OBJETIVO:
Medir la fuerza resistencia localizada en la zona abdominal
CONTENIDO:
Nos permite identificar su estado, debido a la incidencia de esta zona en el principal acto motor del ciclista: el pedaleo, ya que un bajo nivel de fuerza en esta zona afecta la fijación de la pelvis especialmente en el que se realiza sentado, además también incide en la prevención de lesiones en ejercicios de la preparación especial.

FLEXO-EXTENSIÓN DE CODOS EN 30 (4X60 S) SEGUNDOS.

OBJETIVO:
Medir la fuerza resistencia localizada en la zona de la cintura escapular
CONTENIDO:
Nos permite identificar el estado del tren superior, debido a la incidencia de la cintura escapular en el trabajo de fijación de la posición del ciclista y dirección de la bicicleta.

LUMBARES EN 30 (4X60 S) SEGUNDOS:
OBJETIVO:
Medir la fuerza resistencia localizada en la zona de la cintura pélvica
CONTENIDO:
Nos permite identificar el estado de esta zona de la cintura pélvica que interviene en la cadena intermedia del pedaleo, debido a la incidencia de la cintura pélvica en el trabajo de fijación de la posición de la pelvis en el pedaleo juntado básicamente junto a los músculos abdominales.

TEST DE PLANCHA ABDOMINAL (2:00´)

OBJETIVO:
Medir la fuerza resistencia localizada en la zona Core
CONTENIDO:
Nos permite identificar el estado de esta zona que interviene en la cadena trasmisión de fuerza del pedaleo desde la zona Core.

.

ESPECÍFICOS GRUPO PERFECCIONAMIENTO

CONTRA RELOJ INDIVIDUAL DE 5 KM. LLANA (6’10 – 7’)
OBJETIVO:
Medir la resistencia aeróbica específica (prioritariamente potencia aeróbica)
CONTENIDO:

La medición en campo nos permite identificar realmente el estado de esta condición en las mismas condiciones de competencia,
Se utiliza la bicicleta de cada corredor sin aditamento aerodinámico con una relación de 53 x 14 que se tendrá que mover en el total del recorrido de la distancia.

200 METROS LANZADOS:

OBJETIVO:
Medir la capacidad anaeróbica y la velocidad cíclica del deportista
CONTENIDO:
La medición en campo nos permite identificar realmente el estado de esta condición en las mismas condiciones de competencia.

CONTRA RELOJ INDIVIDUAL EN CUESTA DE 4 KM.:

OBJETIVO:
Medir la potencia del ciclista en condiciones reales de competencia
CONTENIDO:
La medición de esta capacidad en condiciones reales nos refleja la potencia de individual y nos permite correlacionar algunos resultados con la prueba de laboratorio, esta se desarrolla con una relación de 53 x 14 en una cuesta con una tendencia de inclinación del 8 al 10 %.

HABILIDAD EN GIMKHANAS:

OBJETIVO:
Medir el Equilibrio, la Conducción, Maniobrabilidad de la bicicleta, coordinación visopedica y viso manual.
CONTENIDO:
La medición de la habilidad con la bicicleta en condiciones reales en un circuito con ocho (8) estaciones nos refleja el estado de entrada y el progreso de cómo se desempeña el escolar con la bicicleta.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreación y Deportes. *Medellín.*

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

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

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

BIBLIOGRAFIA CICLISMO

Blazquez, d. La Iniciación Deportiva Y El Deporte Escolar, Barcelona INDE. 1995.

Cely, E., Alvis, D. (2001). Cartilla II de Escuelas de Formación Deportiva Sobre Bicicleta, Bogotá, Liga de ciclismo

Cundinamarca

Friel, Joe (2009). The Cyclist´s Training Bible, Boulder Colorado,VeloPres

GIMÉNEZ, F. J. (2002). Iniciación deportiva. Recuperado el 5 de Febrero de 2020 de *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, año 8, nº 54.

http://www.efdeportes.com

Hamilton Lee, David T. Martin T. Martin, Judith M. Anson, Damián Grundy y Allan G. Hahn (2014). Características Fisiológicas De Ciclistas Profesionales De Mountain Bike y De Ruta Exitosos. Recuperado el 4 de Febrero de 2020 de www.g-se.com

Montoya C., M., Zapata A. Wilfer (2007). Fundamentos Del Bicicross, Medellín, Ind. Graficas Colombia

Polishuk, D. (1993). Ciclismo Preparación Física y Práctica, Barcelona, Editorial Paidotribo.

Remolina Muñoz, Miguel Angel. Manual De Las Escuelas Deportivas, Santander 2009.
Sports For Life Society (2016). LTAD: Stages. Recuperado el 03 de julio de 2016, de http://canadiansportforlife.ca/learn-about-canadian-sport-life/ltad-stages

ANEXO 4

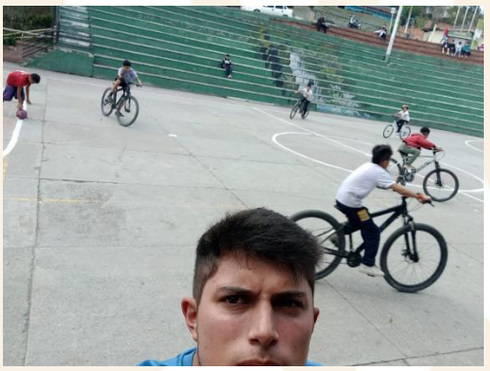
Sesiones de clase

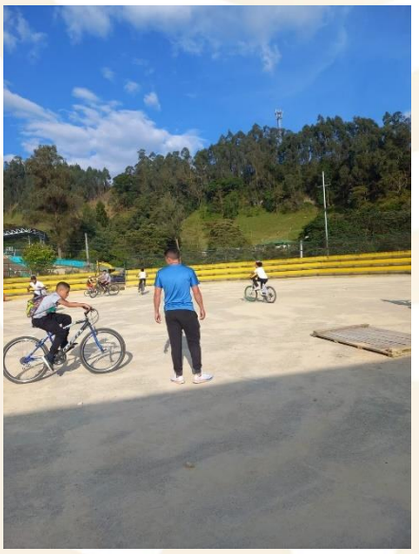














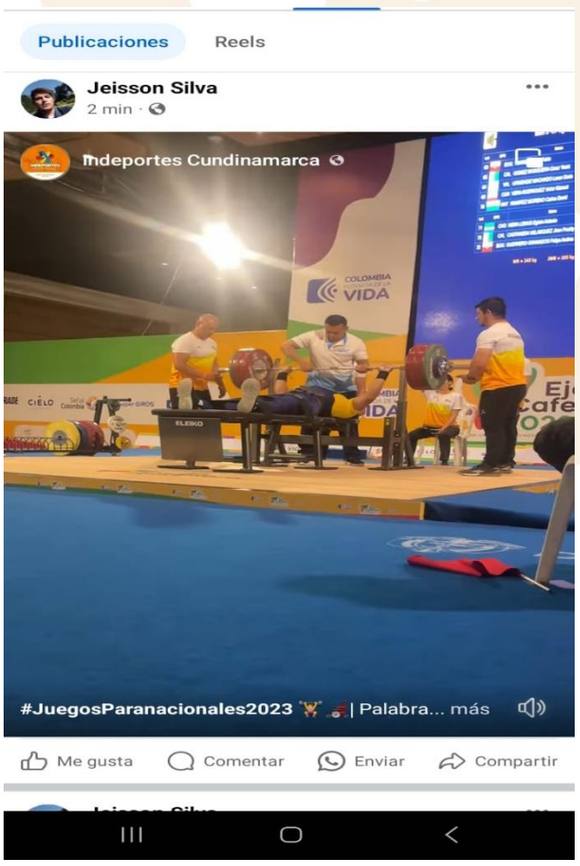


Anexo 5
Distribución grupo poblacional

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	6	3		6		3									9
7 AÑOS	5	3		5		3									8
8 AÑOS	2	1		2		1									3
9 AÑOS	1			1											1
10 AÑOS	5	5		5		5									10
11 AÑOS	2	1		2		1									3
12 AÑOS	3	3		3		3									6
13 AÑOS	1		1												1
14 AÑOS	1		1												1
15 AÑOS	2		2												2
16 AÑOS	2		2												2
17 AÑOS															0
TOTALES	30	16	6	24	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	46

Anexo 6
Buen uso de la imagen de indeportes



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 7

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	SINCERIDAD	FORMADOR	JEISSON SILVA DIAZ
MUNICIPIO	GRANADA.	FECHA	01/12/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DE CICLISMO			SESION	48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la sinceridad como valor en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la sinceridad a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.		activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
45 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	desarrollo de habilidades	pasarse diferentes objetos (caramañolas, gafas, pelotas de diferentes tamaños, llaves etc...) mano a mano mientras se desplazan en linea recta y circulos.
20 MIN.		ascenso.	EJERCICIO 2	empujes sobre la bicicleta	empujar al compañero por la espalda, mientras se desplazan en cuestas y planos de diferentes formas (asfalto y camino destapado) luego cambian de cantidad (2, 3,4 y 5).
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo y la reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	SINCERIDAD	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	06/12/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DE CICLISMO.			SESION	49

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la sinceridad como valor en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la sinceridad a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.		activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
45 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	salida grupal	ascenso hasta laguna asobosques procurando manejar la mirada y la ubicación de sus compañeros en la ruta.
20 MIN.		ascenso.	EJERCICIO 2	tecnicas de descenso y manejo de cambios.	descender por los senderos y caminos de la ruta de la laguna de asobosques (corta caminos peatonales), manejando los piñones bajos y altos cuando sea necesario.
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo y la reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	07/12/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DE CICLISMO.			SESION	50

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la disciplina como valor y eje fundamental en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la disciplina a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.		activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
45 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	desarrollo de habilidades	diferentes formas de subirse a la bicicleta, apoyar un pie en los pedales de la bicicleta primero derecha, luego izquierda, correr con la bici y apoyar los pies.
20 MIN.		ascenso.	EJERCICIO 2	habilidades tecnicas sobre la bicicleta	usar los frenos para picar primero la llanta delantera, luego la trasera, para finalizar intentar alzar o picar las dos llantas al tiempo, esta actividad se desarrollara en el campo de futbol gracias a su superficie natural.
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo y la reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	08/12/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DE CICLISMO.			SESION	51

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la disciplina como valor y eje fundamental en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la disciplina a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.		activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
45 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	desarrollo del equilibrio	desplazarse lo mas lento (carrera de tortugas) hasta llegar de un punto A a punto B, manejando los diferentes cambios, gana el deportista que se demore mas en llegar a la meta y sin apoyar sus pies sobre el suelo.
20 MIN.		ascenso.	EJERCICIO 2	desarrollo del equilibrio	transitar por lineas de dieferentes medidas y grosores (andenes, escaleras, lineas, etc...) buscando mantener una posicion sobre esta y no caerse o bajarse de la bicicleta.
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo y la reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	09/12/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DECICLISMO			SESION	52

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la disciplina como valor y eje fundamental en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la disciplina a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.		activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
45 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	salida grupal	salida grupal hasta el lavadero el pasqueño, desplazandose por terreno azfaltado hasta llegar a la entrada de guchipas, de ahí en adelante por trocha hasta llegar a la biblioteca.
20 MIN.		ascenso.	EJERCICIO 2	manejo de señales de transito.	tener en cuenta las señales de transito aprendidas y encontradas en la carretera, siguiendo e identificando dificultades como animales, vehiculos y obstaculos en la ruta.
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo y la reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	10/12/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DE CICLISMO			SESION	53

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la disciplina como valor y eje fundamental en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la disciplina a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.		activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
45 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	habilidades tecnicas sobre la bicicleta	desplazarse soltandose de una mano, luego de la otra, e intentar soltarlas ambas y aplaudir mientras se desplaza por diferentes terrenos.
20 MIN.		ascenso.	EJERCICIO 2	retente juegos de fuerza y aceleracion.	Los alumnos se colocarán por parejas, uno de ellos montado en la bicicleta y el compañero bajado agarrando la tija de sillín del que está montado, el que va montado en la bicicleta debe arrastrar al que no lo está y este a su vez debe impedir ser arrastrado ejerciendo fuerza en sentido contrario al de la bicicleta. Cuando el profesor estime oportuno cambiarán los roles dentro de la pareja.
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo y la reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLOMONTAÑISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	15/12/2023	NIVEL	INICICION
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DE CICLISMO			SESION	54

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la disciplina como valor y eje fundamental en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la disciplina a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.		activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
45 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	habilidades tecnicas sobre la bicicleta	El Ciclisceso; Los alumnos se dividirán formando 2 equipos y jugarán al baloncesto. Utilizarán las mismas reglas pero montados en las bicicletas, con la variante de que no es obligatorio botar. Ganará el equipo que enceste más canastas. Variante: El balón debe pasar por todos los miembros del equipo antes de tirar a canasta.
20 MIN.		ascenso.	EJERCICIO 2	ciclo turismo, objetivos y experiencias.	Caza la Flora y la Fauna: Se establecerá un recorrido a completarse. A este recorrido le precederá el profesor quien irá a un ritmo constante no muy exigente que pueda ser seguido por los alumnos. Los alumnos circularán en grupos. Los grupos conforme observen flora y fauna destacable, sacarán sus cámaras digitales (una cámara por grupo) y tendrán que hacerle una fotografía a esa flor o a ese animal. A su vez tendrán en cuenta las posibles irregularidades que existan en el terreno, como varias vías que llevan a un mismo camino, trazadas de ruedas de coches, restos de incendios, etc. las cuales tendrán que fotografiar
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo y la reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	16/12/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DECICLISMO			SESION	55

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la disciplina como valor y eje fundamental en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la disciplina a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.		activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
45 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	habilidades tecnicas sobre la bicicleta	El Cicliscesto; Los alumnos se dividirán formando 2 equipos y jugarán al baloncesto. Utilizarán las mismas reglas pero montados en las bicicletas, con la variante de que no es obligatorio botar. Ganará el equipo que enceste más canastas. Variante: El balón debe pasar por todos los miembros del equipo antes de tirar a canasta.
20 MIN.		ascenso.	EJERCICIO 2	ciclo turismo, objetivos y experiencias.	Caza la Flora y la Fauna: Se establecerá un recorrido a completarse. A este recorrido le precederá el profesor quien irá a un ritmo constante no muy exigente que pueda ser seguido por los alumnos. Los alumnos circularán en grupos. Los grupos conforme observen flora y fauna destacable, sacarán sus cámaras digitales (una cámara por grupo) y tendrán que hacerle una fotografía a esa flor o a ese animal. A su vez tendrán en cuenta las posibles irregularidades que existan en el terreno, como varias vías que llevan a un mismo camino, trazadas de ruedas de coches, restos de incendios, etc. las cuales tendrán que fotografiar
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo y la reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	01/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DE CICLISMO.			SESION	48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la lealtad como valor en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la lealtad a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.	FASE INICIAL	activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
55 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	salida grupal.	recorrido via san pedro, bajando por ruta sardinas, tomar senderos por puente colgante, hasta conectar con el rio y subir nuevamente a Pasca.
10 MIN.	FASE CENTRAL	ascenso.	EJERCICIO 2	caminar con bicicleta en terreno ascendete.	en la cantera manejar el cuerpo y la bicicleta de manera correcta en ascensos (alzarla al hombro de ser posible).
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo y la reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA.	FECHA	06/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DE CICLISMO			SESION	49

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la lealtad como valor en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la lealtad a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.	FASE INICIAL	activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
55 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	circuito en casco urbano.	realizar recorrido por el casco urbano, iniciando en el parque principal, ascender hasta la vereda el carmen retornar por carretera principal, subir hasta el CIC, bajar hasta el estadio y subir por carretera principal, 4 repeticiones continuas.
10 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica de carrera	EJERCICIO 2	revisar la ruta y acelerar	luego de dar la primera vuelta en el circuito el deportista debe informar sobre el mejor momento para atacar o acelerar el ritmo de competencia.
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo yla reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	SINCERIDAD	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	07/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DE CICLISMO.			SESION	50

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la sinceridad como valor en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la sinceridad a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.		activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
45 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	trabajo en carretera principal	descender hasta el alto del molino por carretera destapada y subir por carretera principal, hasta llegar a la entrada del municipio 2 series de 5 repeticiones y la ultima con ascenso hasta la biblioteca.
20 MIN.		ascenso.	EJERCICIO 2	empujes sobre la bicicleta	empujar al compañero por la espalda, mientras se desplazan en cuestas y planos de diferentes formas (asfalto y camino destapado) luego cambian de cantidad (2, 3,4 y 5).
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo yla reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	SINCERIDAD	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	08/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DE CICLISMO .			SESION	51

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la sinceridad como valor en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la sinceridad a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.		activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
45 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	salida grupal	ascenso hasta la escuela el Bobal por la ruta de la laguna asobosques procurando manejar la mirada y la ubicación de sus compañeros en la ruta.
20 MIN.		ascenso.	EJERCICIO 2	tecnicas de descenso y manejo de cambios.	descender por los senderos y caminos de la ruta de la laguna de asobosques (corta caminos peatonales), manejando los piñones bajos y altos cuando sea necesario.
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo y la reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	09/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DE CICLISMO			SESION	52

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la disciplina como valor y eje fundamental en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la disciplina a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.		activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
45 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	desarrollo de habilidades	diferentes formas de subirse a la bicicleta, apoyar un pie en los pedales de la bicicleta primero derecha, luego izquierda, correr con la bici y apoyar los pies.
20 MIN.		ascenso.	EJERCICIO 2	habilidades tecnicas sobre la bicicleta	usar los frenos para picar primero la llanta delantera, luego la trasera, para finalizar intentar alzar o picar las dos llantas al tiempo, esta actividad se desarrollara en el campo de futbol gracias a su superficie natural.
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo y la reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	10/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DE CICLISMO			SESION	53

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la disciplina como valor y eje fundamental en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la disciplina a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.		activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
35 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	desarrollo del equilibrio	desplazarse lo mas lento (carrera de tortugas) hasta llegar de un punto A a punto B, manejando los diferentes cambios, gana el deportista que se demore mas en llegar a la meta y sin apoyar sus pies sobre el suelo.
30 MIN.		ascenso.	EJERCICIO 2	desarrollo del equilibrio	transitar por lineas de dieferentes medidas y grosores (andenes, escaleras, lineas, etc...) buscando mantener una posicion sobre esta y no caerse o bajarse de la bicicleta, superar obstaculos y recoger objetos.
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo y la reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	15/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DE CICLISMO .			SESION	54

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la disciplina como valor y eje fundamental en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la disciplina a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.	FASE INICIAL	activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
45 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	salida grupal terreno mixto	salida grupal hasta la aguadita, luego retornar hasta carretera prinicipal pasca hasta llegar a la entrada de guchipas, de ahí en adelante por trocha hasta llegar a la biblioteca.
20 MIN.	FASE CENTRAL	ascenso.	EJERCICIO 2	manejo de señales de transito.	tener en cuenta las señales de transito aprendidas y encontradas en la carretera, siguiendo e identificando dificultades como animales, vehiculos y obstaculos en la ruta.
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo y la reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	16/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DECICLISMO.			SESION	55

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la disciplina como valor y eje fundamental en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la disciplina a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.		activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
55 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	Circuito tecnico	desplazarse por el descenso alto del molino hasta llegar a puente colgante, subir por la carretera principal san pablo y bajar por todos los senderos, cruzar el puente colgante y despalzarse por los senderos planos. 2 series de 5 repeticiones continuas.
10 MIN.		ascenso.	EJERCICIO 2	retente juegos de fuerza y aceleracion.	Los alumnos se colocarán por parejas, uno de ellos montado en la bicicleta y el compañero bajado agarrando la tija de sillín del que está montado, el que va montado en la bicicleta debe arrastrar al que no lo está y este a su vez debe impedir ser arrastrado ejerciendo fuerza en sentido contrario al de la bicicleta. Cuando el profesor estime oportuno cambiarán los roles dentro de la pareja.
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo y la reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	01/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DE CICLISMO .			SESION	48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la disciplina como valor y eje fundamental en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la disciplina a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.		activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
45 MIN.	FASE CENTRAL	festival deportivo recreativo	EJERCICIO 1	Actividades de festival deportivo recreativo.	Desarrollar las actividades programadas por indeportes cundinamarca en un marco de los festivales deportivos recreativos 2023.
20 MIN.		festival deportivo recreativo.	EJERCICIO 2	Actividades de festival deportivo recreativo.	Desarrollar las actividades programadas por indeportes cundinamarca en un marco de los festivales deportivos recreativos 2023.
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo yla reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACION F3

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	06/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DE CICLISMO .			SESION	49

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la lealtad como valor en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la lealtad a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.	FASE INICIAL	activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
35 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	repeticiones 4 series de 5 repeticiones en ruta san pedro hasta el alto, con descenso lento recuperado	realizar las repeticiones en terreno plano con ascenso, desde vereda san pedro (escuela) hasta planta el alto eucaliptos a una intensidad del 70 %.
30 MIN.	FASE CENTRAL	ascenso.	EJERCICIO 2	tecnica postural en ascenso.	En el ascenso de la via san pedro realizar repeticiones manejando la tecnica postural en ascenso que implica acercar el pecho al manubrio y pedalear cmanejando una cadencia adecuada.
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo y la reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	07/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DE CICLISMO			SESION	50

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la lealtad como valor en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la lealtad a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.	FASE INICIAL	activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	los deportistas se desplazan por terreno mixto (asfalto y despatado) con una intensidad media baja de manera progresiva preparandose para las actividades programadas.
55 MIN.	FASE CENTRAL	semi fondo	EJERCICIO 1	salida grupal.	recorrido via san pedro, bajando por ruta sardinas, tomar senderos por puente colgante, hasta conectar con el rio y subir nuevamente a Pasca 2 repeticiones.
10 MIN.	FASE CENTRAL	ascenso.	EJERCICIO 2	caminar con bicicleta en terreno ascendete.	en la cantera manejar el cuerpo y la bicicleta de manera correcta en ascensos (alzarla al hombro de ser posible).
20 MIN.	FASE FINAL	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento mientras se genera el dialogo y la reflexion de la clase.
			RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	08/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II

OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS EN LOS DEPORTISTAS DE CICLISMO	SESION	51

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	TEMATICA lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la lealtad como valor en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la lealtad a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.	activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	recorrido via san pedro, bajando por ruta sardinas, tomar senderos por puente colgante, hasta conectar con el rio y subir nuevamente a Pasca 2 repeticiones.
55 MIN.	semi fondo	EJERCICIO 1	salida grupal.	
10 MIN.			caminar con bicicleta en terreno ascendete.	
20 MIN.	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	
		RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	

OBSERVACIONES: no hay observaciones.

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA		09/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES			SESION	52

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	TEMATICA lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la lealtad como valor en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la lealtad a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
55 MIN. 20 MIN.	activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	recorrido via san pedro, bajando por ruta sardinas, tomar senderos por puente colgante, hasta conectar con el rio y subir nuevamente a Pasca 2 repeticiones.
	semi fondo	EJERCICIO 1	salida grupal.	
10 MIN.			caminar con bicicleta en terreno ascendete.	
20 MIN.	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	
		RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA	FECHA	10/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES			SESION	53

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	TEMATICA lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la lealtad como valor en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la lealtad a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
55 MIN. 20 MIN.	activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	recorrido via san pedro, bajando por ruta sardinas, tomar senderos por puente colgante, hasta conectar con el rio y subir nuevamente a Pasca 2 repeticiones.
	semi fondo	EJERCICIO 1	salida grupal.	
10 MIN.			caminar con bicicleta en terreno ascendete.	
20 MIN.	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	
		RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	

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

DEPORTE	CICLISMO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA		15/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO	MEJORAR LAS CAPACIDADES			SESION	54

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	TEMATICA: lectura y reflexion	SENSIBILIZACION: lectura, definicion y aplicación de la lealtad como valor en el ciclismo de montaña..	lectura sobre la lealtad a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
20 MIN.	activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO: rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	recorrido via san pedro, bajando por ruta sardinas, tomar senderos por puente colgante, hasta conectar con el rio y subir nuevamente a Pasca 2 repeticiones.
	semi fondo	EJERCICIO 1: salida grupal.	
10 MIN.		caminar con bicicleta en terreno ascendete.	
20 MIN.	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION: se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	
		RETO PROXIMA SESION: llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	

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

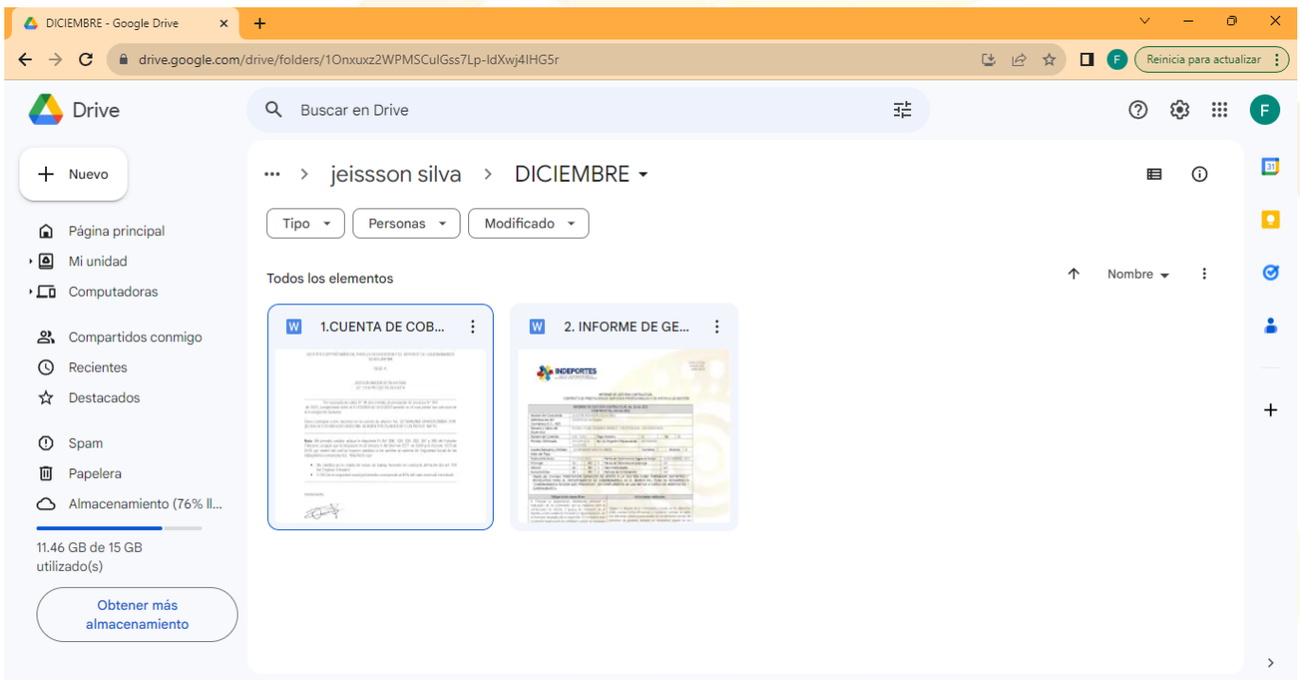
DEPORTE	CICLISMO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JEISSON SILVA
MUNICIPIO	GRANADA		16/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	MEJORAR LAS CAPACIDADES			SESION	55

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	TEMATICA lectura y reflexion	SENSIBILIZACION	lectura, definicion y aplicación de la lealtad como valor en el ciclismo de montaña..	recorrido via san pedro, bajando por ruta sardinas, tomar senderos por puente colgante, hasta conectar con el rio y subir nuevamente a Pasca 2 repeticiones.
20 MIN.	activacion muscular, movilidad articular y elongacion	CALENTAMIENTO	rodada en terreno mixto con una intensidad media baja durante 15 minutos con piñones intermedios - altos - estiramiento ascendente dirigido. - movilidad articular dirigida.	lectura sobre la lealtad a cargo de un deportistas y reflexiones acordes al ciclismo de montaña.
	semi fondo	EJERCICIO 1	salida grupal.	
10 MIN.			caminar con bicicleta en terreno ascendete.	
20 MIN.	estiramiento grupal dirigido.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realizan observaciones del trabajo realizado y se motiva a seguir adelante.	
		RETO PROXIMA SESION	llevar hidratacion, alimentarse bien y cargar kit de despinche.	

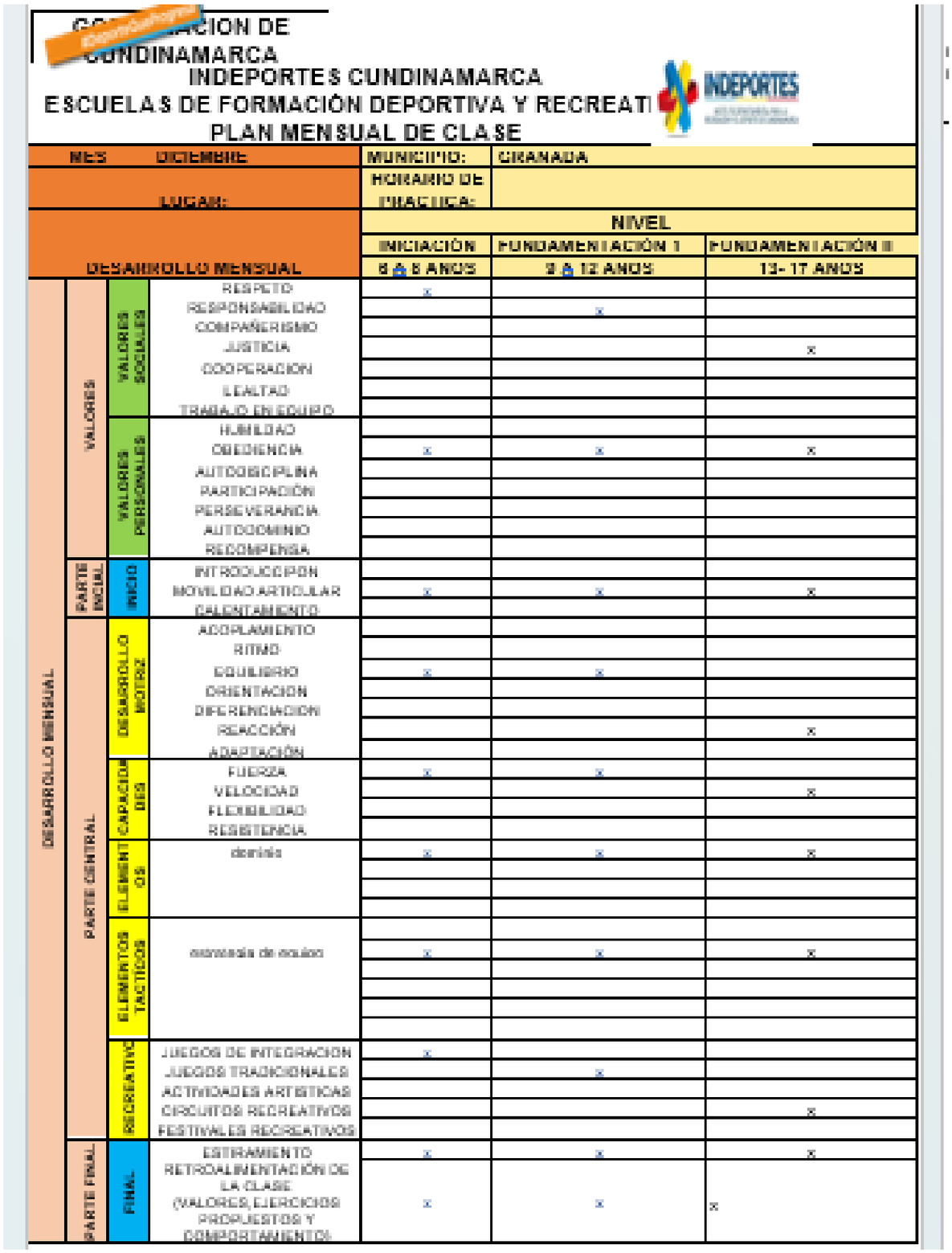
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

ANEXO 8

documentos del drive



ANEXO 9
PANTALLAZO PLAN MENSUAL



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATI
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	DICIEMBRE			MUNICIPIO:	GIRARDOTA		
LUGAR:				HORARIO DE PRACTICA:			
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL			
				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN I	FUNDAMENTACIÓN II	
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x			
			RESPONSABILIDAD		x		
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA			x	
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	x	x	x	
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION				
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x	
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO	x	x		
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN			x	
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES	FUERZA	x	x		
			VELOCIDAD			x	
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS	deportes	x	x	x	
		ELEMENTOS TACTICOS	estrategia de equipo				
				x	x	x	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x			
			JUEGOS TRADICIONALES		x		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS			x	
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 10

PRUEBAS FISICAS

- Realice toma antropométrica de los deportistas
- Realice análisis cualitativo y cuantitativo de los resultados de los test, para cada grupo de deportistas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 6 a 8 años

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE CINTURA	
					KG	KG	CM	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	AVILA ANDRITH SOFIA	8	16/02/2015	ciclismo		35		137		70		126		59
2	BARBOSA PARRA JOSE DANIEL	8	3/05/2015	ciclismo		38		131		70		125		58
3	CUCHIMBA COMETA ALAN MATIAS	8	4/06/2015	ciclismo		46		133		72		128		57
4	CUESTA POVEDA KALENTH SANTIAGO	8	3/07/2015	ciclismo		45		136		73		12		51
5	GAMBOA SUAREZ JUAN ESTEBAN	8	3/09/2015	ciclismo		38		135		71		129		53
6	GARCIA AREVALO JARVEL JULIAN	8	8/07/2015	ciclismo		39		139		74		127		52
7	HERRERA ALBA DANNA GABRIELA	8	23/03/2015	ciclismo		37		145		75		129		56
8	HERNANDEZ LUCIANA SAMANTA	8	25/11/2014	ciclismo		38		151		68		128		60
9	JIMENEZ PASTOR EMANUEL	8	3/07/2015	ciclismo		35		152		64		134		51
10	OLIVO GARCIA FERNANDA	8	21/07/2015	ciclismo		36		134		68		134		52
11	ORTIZ LOPEZ DANIEL ALEJANDRO	8	7/02/2015	ciclismo		38		138		69		124		58
12	PARRA JONAIBER ALEXIS	8	4/05/2015	ciclismo		39		145		67		140		59
13	PAÑA RODRIGUEZ SAMUEL FELIPE	8	6/09/2015	ciclismo		37		146		68		129		57
14	RIVEROS GOMEZ JAYR YAEL	8	7/08/2015	ciclismo		38		147		69		134		60
15	RODRIGUEZ ALISON SALOME	8	6/08//2015	ciclismo		34		142		68		132		62
16	ROJAS ROJAS SARON VALENTINA	8	25/02/2015	ciclismo		42		143		67		131		52
17	ROMERO GUTIERREZ MARIA JOSE	8	6/03/015	ciclismo		48		145		67		130		54
18	ROMERO ORJUELA SAMUEL	8	12/05/2015	ciclismo		47		148		72		127		68
19	RUEDA LOPEZ JERONIMO	8	3/05/2015	ciclismo		46		149		71		128		54
20	SANCHEZ RODRIGUEZ ANDRES SANTIAGO	8	4/06/2015	ciclismo		42		146		73		129		59
21	ACOSTA VELASQUEZ ERIKA TATIANA	8	3/07/2015	ciclismo		43		145		74		127		56
22	AREVALO JIMENEZ SHARICK CAMILA	8	3/09/2015	ciclismo		41		142		71		129		52
23	CAMPOS DIAZ LHIA ALEJANDRO	8	8/07/2015	ciclismo		40		147		72		126		54
24	CHACON CUBILLOS ERICK ALEJANDRO	8	23/03/2015	ciclismo		40		137		73		130		68
25	DIAZ VASQUEZ YURY STEFANY	9	12/05/2014	ciclismo		45		131		74		140		67
26	GARZON GARCIA DYLAN SEBASTIAN	9	3/05/2014	ciclismo		48		133		75		150		68
27	GIL SANCHEZ KAROLAYN	9	4/06/2014	ciclismo		46		136		76		152		69
28	GUTIERREZ LOZANO BRIGITTE	9	3/07/2014	ciclismo		42		135		71		153		65
29	MORALES HUERFANO SARA YALENA	9	3/09/2014	ciclismo		40		139		75		147		64
30	MORENO SUSA SNEYDER ANDREY	9	8/07/2014	ciclismo		40		145		78		137		68
31	MOYA MOJICA ANDI SANTIAGO	9	23/03/2014	ciclismo		42		151		75		128		67
32	OROPEZA VILLALBA ADRIAN ALEJANDRO	9	25/11/2014	ciclismo		47		152		74		134		68
33	ORTIZ LOPEZ SARAY DARIANA	9	3/07/2014	ciclismo		35		134		68		136		69
34	POVEDA POVEDA JOHAN STIVEN	9	21/07/2014	ciclismo		36		138		69		134		59
35	PUIN MARTINEZ DEIGO	9	7/02/2014	ciclismo		38		145		70		138		58
36	RATIVA CUERVO DANNA VALERIA	9	4/05/2014	ciclismo		39		146		70		137		57
37	REY VLEASQUEZ SARA SOFIA	9	6/09/2014	ciclismo		37		147		72		139		51
38	RICO CUBILLOS FABIAN ANDRES	9	7/08/2014	ciclismo		42		142		73		134		53
39	RIO RODRUIGUEZ DILAN SEBASTIAN	9	6/08//2014	ciclismo		46		143		71		131		52
40	RODRIGUEZ FORERO BRAYAN	9	25/02/2014	ciclismo		35		145		74		132		56
41	NICOLAS FLORES ORONDA	11	7/02/2012	ciclismo		36		146		73		134		83
42	JUAN STEBAN PEREZ	12	4/05/2012	ciclismo		38		145		74		136		86
43	JUAN DIEGO RAMOS	12	25/02/2012	ciclismo		46		152		75		139		82
44	NICOLAS GOMEZ VELASQUEZ	13	6/03/010	ciclismo		51		149		78		134		81
45	SAMUEL CUEVAS ARANGO	13	12/05/2010	ciclismo		42		148		75		131		75
46	EMANUEL CARO GUZMAN	13	25/02/2015	ciclismo		38		145		74		136		86
MUNICIPIO EVALUADO:					**granada**									
FORMADOR:					**jeisson silva**									

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

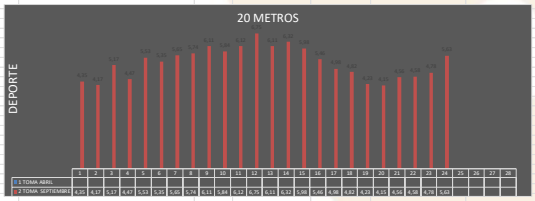
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

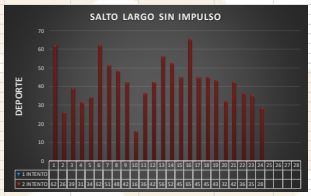
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

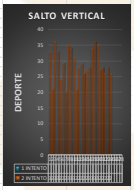
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

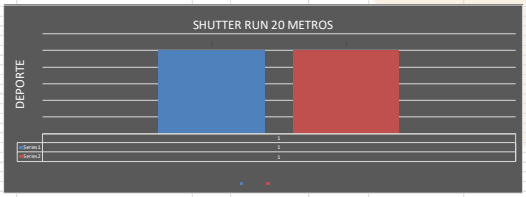
NIVEL: NIÑOS(AS) 6 A 8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE	
1	AVILA ANDRITH SOFIA	8	16/02/2015	ciclismo		4,35			62			33	
2	BARBOSA PARRA JOSE DANIEL	8	3/05/2015	ciclismo		4,17			26			21	
3	CUCHIMBA COMETA ALAN MATIAS	8	4/06/2015	ciclismo		5,17			39			36	
4	CUESTA POVEDA KALENTH SANTIAGO	8	3/07/2015	ciclismo		4,47			31			33	
5	GAMBOA SUAREZ JUAN ESTEBAN	8	3/09/2015	ciclismo		5,53			34			24	
6	GARCIA AREVALO JARVEL JULIAN	8	8/07/2015	ciclismo		5,35			62			29	
7	HERRERA ALBA DANNA GABRIELA	8	23/03/2015	ciclismo		5,65			51			20	
8	HERNANDEZ LUCIANA SAMANTA	8	25/11/2014	ciclismo		5,74			48			35	
9	JIMENEZ PASTOR EMANUEL	8	3/07/2015	ciclismo		6,11			42			34	
10	OLIVO GARCIA FERNANDA	8	21/07/2015	ciclismo		5,84			16			31	
11	ORTIZ LOPEZ DANIEL ALEJANDRO	8	7/02/2015	ciclismo		6,12			36			21	
12	PARRA JONAIBER ALEXIS	8	4/05/2015	ciclismo		6,75			42			28	
13	PAÑA RODRIGUEZ SAMUEL FELIPE	8	6/09/2015	ciclismo		6,11			56			29	
14	RIVEROS GOMEZ JAYR YAEL	8	7/08/2015	ciclismo		6,32			52			26	
15	RODRIGUEZ ALISON SALOME	8	6/08/2015	ciclismo		5,98			45			27	
16	ROJAS ROJAS SARON VALENTINA	8	25/02/2015	ciclismo		5,46			65			28	
17	ROMERO GUTIERREZ MARIA JOSE	8	6/03/015	ciclismo		4,98			45			34	
18	ROMERO ORJUELA SAMUEL	8	12/05/2015	ciclismo		4,82			45			36	
19	RUEDA LOPEZ JERONIMO	8	3/05/2015	ciclismo		4,23			43			35	
20	SANCHEZ RODRIGUEZ ANDRES SANTI	8	4/06/2015	ciclismo		4,15			32			27	
21	ACOSTA VELASQUEZ ERIKA TATIANA	8	3/07/2015	ciclismo		4,56			42			28	
22	AREVALO JIMENEZ SHARICK CAMILA	8	3/09/2015	ciclismo		4,58			36			26	
23	CAMPOS DIAZ LHIA ALEJANDRO	8	8/07/2015	ciclismo		4,78			35			28	
24	CHACON CUBILLOS ERICK ALEJANDRO	8	23/03/2015	ciclismo		5,63			28			26	
25													
26													
27													
28													
	MUNICIPIO EVALUADO:				**granada**								
	FORMADOR :				**jeisson silva**								









INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

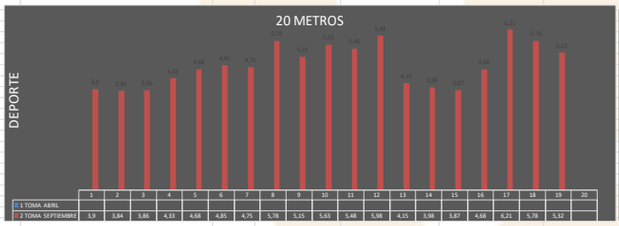
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

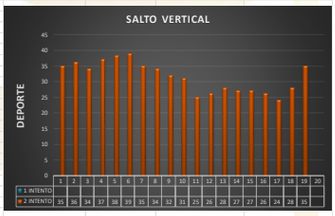
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

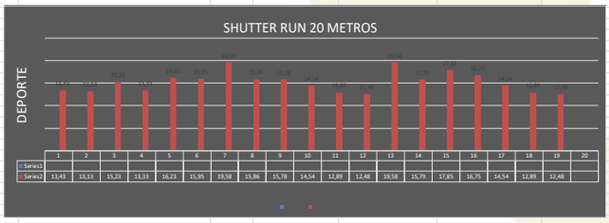
NIVEL: NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE
1	DIAZ VASQUEZ YURY STEFANY	9	12/05/2014	ciclismo		3,9			26			35			**13,43**
2	GARZON GARCIA DYLAN SEBASTIAN	9	3/05/2014	ciclismo		3,84			23			36			13,13
3	GIL SANCHEZ KAROLAYN	9	4/06/2014	ciclismo		3,86			35			34			15,23
4	GUTIERREZ LOZANO BRIGITTE	9	3/07/2014	ciclismo		4,33			24			37			13,33
5	MORALES HUERFANO SARA YALENA	9	3/09/2014	ciclismo		4,68			25			38			16,23
6	MORENO SUSA SNEYDER ANDREY	9	8/07/2014	ciclismo		4,85			35			39			15,95
7	MOYA MOJICA ANDI SANTIAGO	9	23/03/2014	ciclismo		4,75			36			35			19,58
8	OROPEZA VILLALBA ADRIAN ALEJAND	9	25/11/2014	ciclismo		5,78			38			34			15,86
9	ORTIZ LOPEZ SARAY DARIANA	9	3/07/2014	ciclismo		5,15			40			32			15,78
10	POVEDA POVEDA JOHAN STIVEN	9	21/07/2014	ciclismo		5,63			54			31			14,54
11	PUIN MARTINEZ DEIGO	9	7/02/2014	ciclismo		5,48			50			25			12,89
12	RATIVA CUERVO DANNA VALERIA	9	4/05/2014	ciclismo		5,98			53			26			12,48
13	REY VLEASQUEZ SARA SOFIA	9	6/09/2014	ciclismo		4,15			54			28			19,58
14	RICO CUBILLOS FABIAN ANDRES	9	7/08/2014	ciclismo		3,98			45			27			15,79
15	RIO RODRUIGUEZ DILAN SEBASTIAN	9	6/08//2014	ciclismo		3,87			42			27			17,85
16	RODRIGUEZ FORERO BRAYAN	9	25/02/2014	ciclismo		4,68			56			26			16,75
17	NICOLAS FLORES ORONDA	11	7/02/2012	ciclismo		6,21			60			24			14,54
18	JUAN STEBAN PEREZ	12	4/05/2012	ciclismo		5,78			45			28			12,89
19	JUAN DIEGO RAMOS	12	25/02/2012	ciclismo		5,32			65			35			12,48
20															
	MUNICIPIO EVALUADO:			**granada**											
	FORMADOR :			**jeisson silva**											









.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

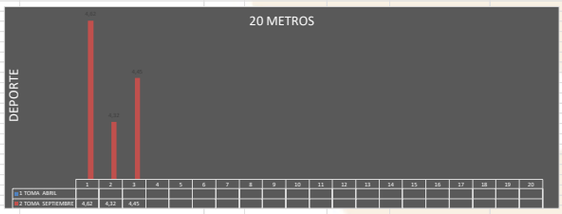
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

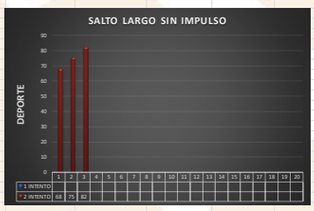
PRIMER SEMESTRE

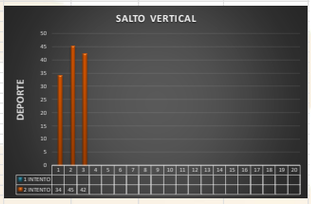
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

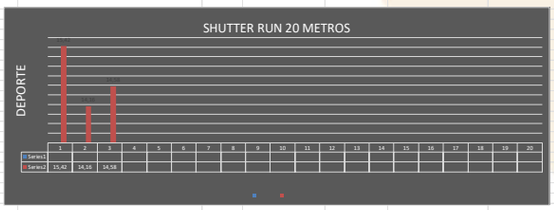
NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

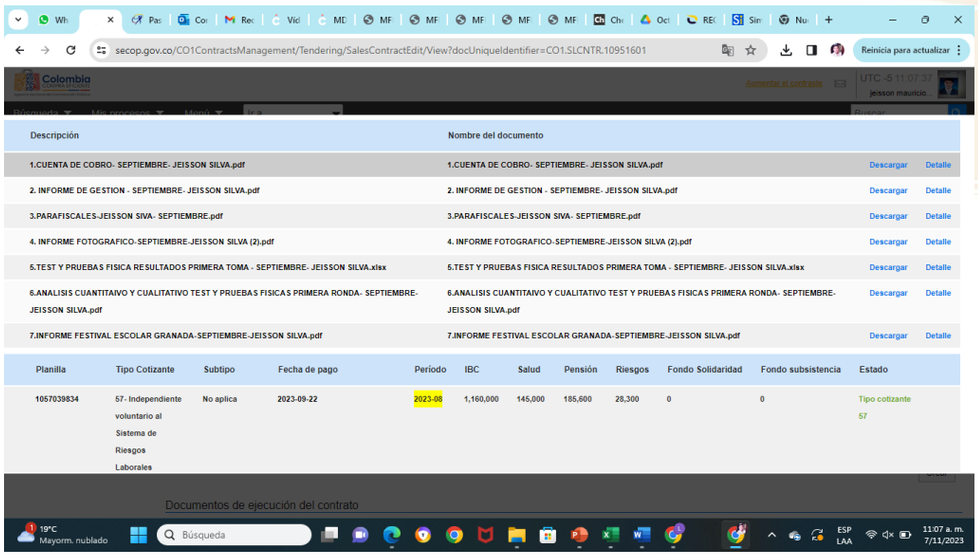
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (1,10) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (1,10,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE
1	NICOLAS GOMEZ VELASQUEZ	13	6/03/010	ciclismo		4,62			68			34			15,42
2	SAMUEL CUEVAS ARANGO	13	12/05/2010	ciclismo		4,32			75			45			14,16
3	EMANUEL CARO GUZMAN	13	25/02/2015	ciclismo		4,45			82			42			14,58
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
	MUNICIPIO EVALUADO:			granada											
	FORMADOR :			jeisson silva											











	DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE GRANADA OFICINA DE DEPORTES CULTURA Y TURISMO	Gobernando CON LA GENTE Jorge Alberto Sierra Padilla / Alcalde 2020 - 2023
VERSION:01	CODIGO: APCON-FO-09 FECHA ACTUALIZACION: 13-08-2021	PAGINA

LA OFICINA DE DEPORTES CULTURA Y TURISMO

HACE CONSTAR QUE

Que **JEISSON MAURICIO SILVA DIAZ** Identificado con cedula de Ciudadanía N°: **1032491525** de Bogotá D.C. presto sus servicios como **FORMADOR DE CICLISMO** en el Municipio de Granada según contratación de Indeportes Cundinamarca durante el periodo comprendido del 01 de diciembre al 16 de diciembre del 2023.

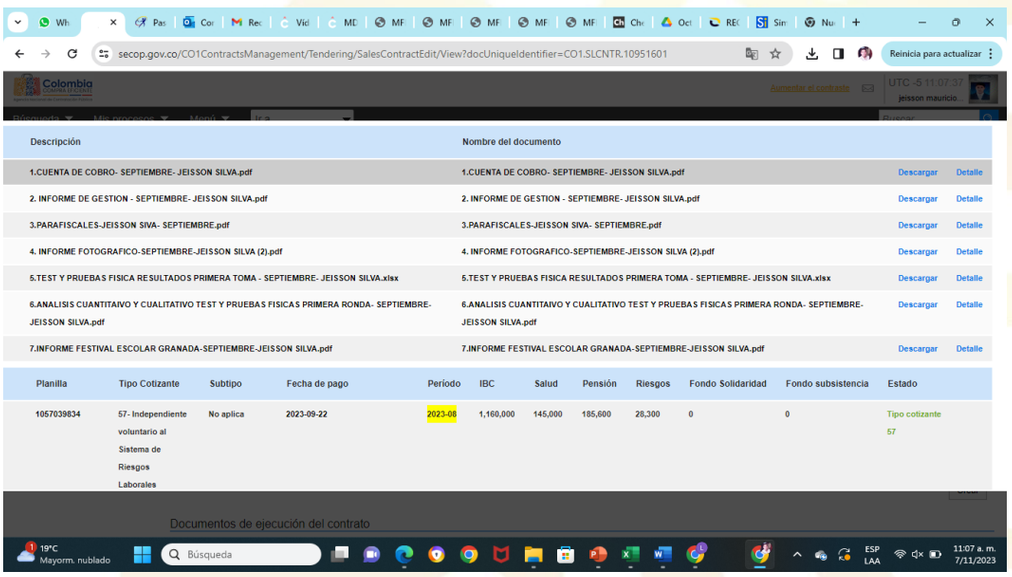
La presente se expide a solicitud del interesado a los (16) días de Diciembre del 2023.

Cordialmente,

JHONY FERNANDO SIERRA RAMOS
Jefe de Deportes, Cultura y Turismo

Elaboró: Gloria Guavita C.P.S
Aprobó: Jhony Fernando Sierra Ramos-Jefe de la oficina de deportes cultura y turismo

ANEXO 12
Festivales deportivos



secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10951601

Descripción	Nombre del documento	
1.CUENTA DE COBRO- SEPTIEMBRE- JEISSON SILVA.pdf	1.CUENTA DE COBRO- SEPTIEMBRE- JEISSON SILVA.pdf	Descargar Detalle
2. INFORME DE GESTION - SEPTIEMBRE- JEISSON SILVA.pdf	2. INFORME DE GESTION - SEPTIEMBRE- JEISSON SILVA.pdf	Descargar Detalle
3.PARAFISCALES-JEISSON SIVA- SEPTIEMBRE.pdf	3.PARAFISCALES-JEISSON SIVA- SEPTIEMBRE.pdf	Descargar Detalle
4. INFORME FOTOGRAFICO-SEPTIEMBRE-JEISSON SILVA (2).pdf	4. INFORME FOTOGRAFICO-SEPTIEMBRE-JEISSON SILVA (2).pdf	Descargar Detalle
5.TEST Y PRUEBAS FISICA RESULTADOS PRIMERA TOMA - SEPTIEMBRE- JEISSON SILVA.xlsx	5.TEST Y PRUEBAS FISICA RESULTADOS PRIMERA TOMA - SEPTIEMBRE- JEISSON SILVA.xlsx	Descargar Detalle
6.ANALISIS CUANTITAIVO Y CUALITATIVO TEST Y PRUEBAS FISICAS PRIMERA RONDA- SEPTIEMBRE-JEISSON SILVA.pdf	6.ANALISIS CUANTITAIVO Y CUALITATIVO TEST Y PRUEBAS FISICAS PRIMERA RONDA- SEPTIEMBRE-JEISSON SILVA.pdf	Descargar Detalle
7.INFORME FESTIVAL ESCOLAR GRANADA-SEPTIEMBRE-JEISSON SILVA.pdf	7.INFORME FESTIVAL ESCOLAR GRANADA-SEPTIEMBRE-JEISSON SILVA.pdf	Descargar Detalle

Planilla	Tipo Cotizante	Subtipo	Fecha de pago	Período	IBC	Salud	Pensión	Riesgos	Fondo Solidaridad	Fondo subsistencia	Estado
1057039834	57- Independiente voluntario al Sistema de Riesgos Laborales	No aplica	2023-09-22	2023-08	1,160,000	145,000	185,600	28,300	0	0	Tipo cotizante 57

Documentos de ejecución del contrato

ANEXO 13

REUNIONES Y CAPACITACIONES



ANEXO 14 IMAGEN FORMATO FUID



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

ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

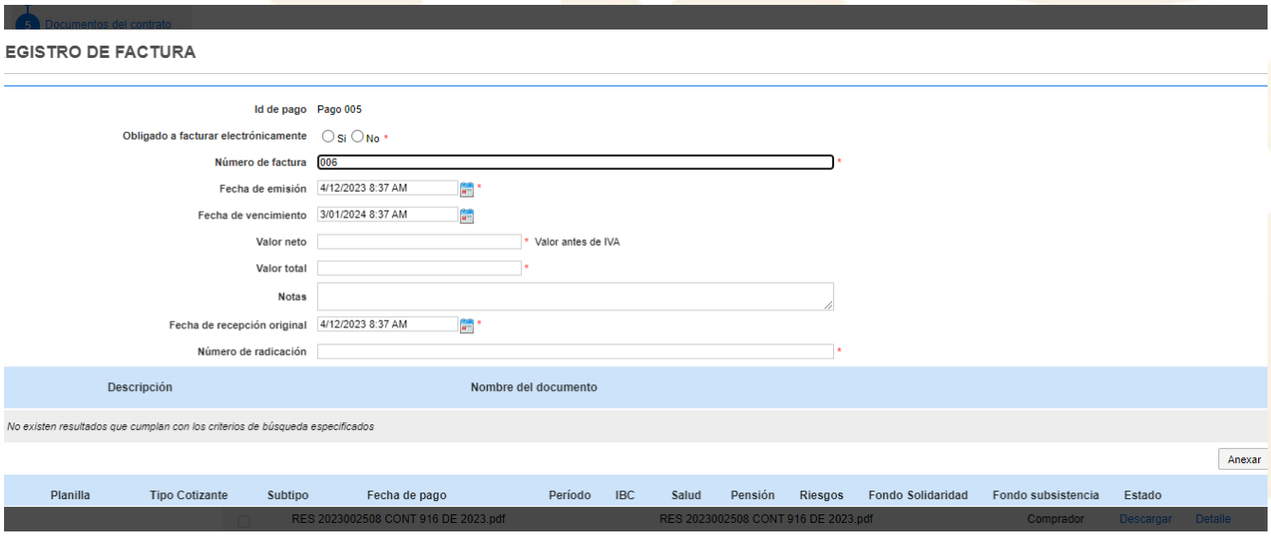
REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
NT= Numero de transferencia			

No. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				No. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

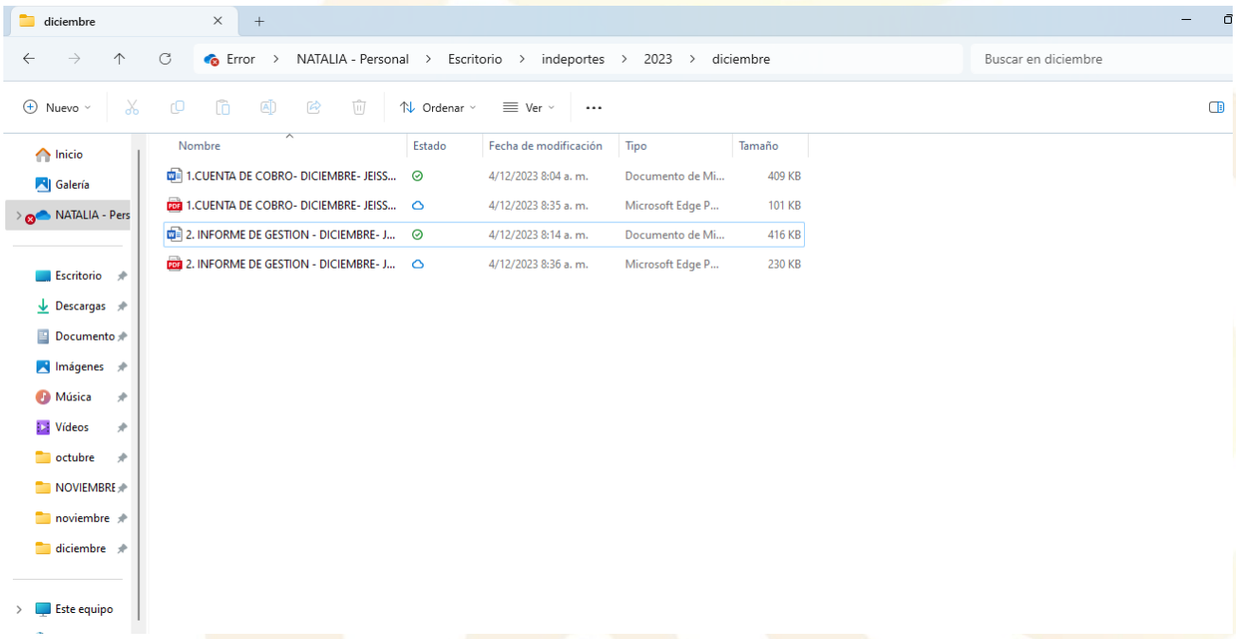
Elaborado por: _____ Cargo: _____ Firma: _____
Recibido por: _____ Cargo: _____ Firma: _____

ANEXO 15

PANTALLAZO SECOP II



Anexo 16
Pantallazo documentos



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