FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

Versión 1

18-Marzo-2024

Elaboro: Equipo Técnico-Metodológico.

EFD	INSTRUCTOR	FECHA DE VISITA
Ciclismo ruta	Jose Fernando Segura	02/04/2024
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
Pre juvenil y juvenil	Ciclismo ruta	Zona dura, campus municipal
Nª DEPORTISTAS	**Nª NIÑAS**	**Nª NIÑOS**
8	1	7

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Carrera continua	5:30pm	Jose Segura	10min
Ejercicios de fortalecimiento y preventivos	5:45pm	Jose Segura	10min
Circuito de habilidades	6:00pm	Jose Segura	30min
Circuito de habilidades por velocidad	6:30pm	Jose Segura	15min
Estiramiento General	6:45pm	Jose Segura	10min

2. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

2.1. METODOLOGÍA

La estructura de la sesión con la categoría pre juvenil estuvo organizada adecuadamente, fue dividida en una fase inicial de calentamiento y fortalecimiento buscando prevenir algún tipo de lesiones,

seguido de la fase central enfatizando en los componentes técnicos, habilidades y destrezas sobre la bicicleta, algunos ejercicios desarrollados que facilitaron esto fue el zig-zag, slalom, equilibrio; se realizaron variaciones a los diferentes ejercicios para desarrollar de forma grupal y de forma individual por tiempos; y finalmente la fase final, de estiramiento y vuelta a la calma.

2.2.IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS
Se realizó mediante una pedagogía lúdica y de ejemplificación ante los ejercicios que se debían ejecutar; para ello se hizo uso de conos, aros, platillos, tablas para el equilibrio, un cronometro y un pito.
Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO
Se evidencia que aún continúa la dificultad de un escenario propicio para realizar el entrenamiento, lo ideal sería que en ese espacio se pudiesen realizar trabajos centrados en la velocidad y resistencia en la categoría menores; puesto que el espacio actual solo permite desarrollar habilidades centradas en ejercicios técnicos y de destreza. Adicionalmente, se evidencia que este espacio no tiene una iluminación idónea al momento de desarrollar el entrenamiento con las categorías pre juvenil y juvenil, incrementado el índice de accidentalidad que se podría dar y algunas dificultades o choques con otras personas.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor hace saber la importancia de poder usar otro espacio para poder realizar trabajos de velocidad y resistencia con la categoría infantil, ya que ellos aún no están preparados para salir a carretera, por lo tanto no es seguro.





Firma metodólogo TyM
Ana María Rivera

Firma Instructor

FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024






FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

Versión 1

18-Marzo-2024

Elaboro: Equipo Técnico-Metodológico.

EFD	INSTRUCTOR	FECHA DE VISITA
Levantamiento de pesas	**Julián Rodríguez**	**11/04/2024**
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
Todas	Arranque y envión	Salón LVP
Nª DEPORTISTAS	**Nª NIÑAS**	**Nª NIÑOS**
9	0	9

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Movilidad articular	5:00 pm	Julián Rodríguez	15 min
Movimientos de técnica en calentamiento	5:20pm	Julián Rodríguez	25 min
Tecnica de clean and jerk	5:50pm	Julián Rodríguez	30min
Tecnica de snatch	5:30pm	Julián Rodríguez	30min
Fortalecimiento general	6:10pm	Julián Rodríguez	30min
Estiramiento	6:45 pm	Julián Rodríguez	10 min

2. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

2.1. METODOLOGÍA

El instructor lleva una metodología de entrenamiento según las necesidades y características de cada deportista brindando un acompañamiento mucho más individualizado, según su nivel deportivo y la categoría de peso en la que se encuentra.
Un gran porcentaje del grupo de deportistas ya viene de un proceso previo con el mismo instructor, donde esto facilita su seguimiento y avance, centrándose en la retroalimentación de los aspectos técnicos de los movimientos del clean and jerk y el snatch, realizando correcciones en la postura inicial, la posición de los pies, los codos, el momento de jalar la barra, la forma en cómo se recibe la misma y la finalización del movimiento. Igualmente, con los nuevos que se encuentran iniciando un nuevo proceso, el instructor se centra mucho en que la técnica es la base para un movimiento adecuado.

2.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

El entrenador maneja un estilo pedagógico en el que tiene en cuenta la individualización de las cargas y progreso de cada deportista, realiza retroalimentación continua y correctamente con todos los deportistas.

Como implementos deportivos, se hace uso de discos de diferentes pesos, barras de carga, seguros para los discos, magnesio y el rack de peso.

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se hace evidente que el espacio para desarrollar el entrenamiento es reducido, aunque el instructor le da manejo a la distribución del espacio para poder realizar la sesión, sería importante poder adecuar un espacio más amplio para que la sesión se pueda llevar a cabo de una manera más adecuada y cómoda tanto para deportistas y el instructor, y disminuir el riesgo de accidentes.

Se realiza un seguimiento con el instructor frente a los documentos solicitados para los instructores de las EFD, se identifica que solamente hace falta el cronograma de competencia y la hoja de vida, se resuelven algunas inquietudes y se acuerda que el plazo para entregar es la próxima semana del 15 de abril.

Se realiza la retroalimentación con el instructor frente a la postulación de los deportistas de proyección, donde el instructor manifiesta que postulo a un deportista que cumple con los criterios de selección y que actualmente se encuentra en proceso de recuperación con el área de fisioterapia por una lesión, se realiza la respectiva retroalimentación del diagnóstico médico y el seguimiento de asistencia a las sesiones de fisioterapia; se sugiere que desde el equipo biomédico se realice una socialización del diagnóstico de los deportistas para que los instructores estén al tanto de la situación y el proceso a seguir del mismo.

Igualmente, se socializa con el instructor la solicitud realizada desde el área de preparación física para que los deportistas de proyección se presenten para realizar los test físicos el día 12 de abril.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor manifiesta que es importante realizar un mantenimiento a la cubierta del salón de pesas, ya que en tiempos de lluvia se entra el agua por algunos espacios de la cubierta. Por otro lado resalta la importancia a de gestionar para adquirir nuevo material, teniendo en cuenta que el material actual es escaso y en ocasiones no alcanza para el peso necesario cuando los deportistas lo van a usar al tiempo, se sugiere adquirir discos y barras. El instructor da a conocer que se aproxima una competencia fundamental a realizarse el mes de mayo, competencia que ya está establecida en la propuesta de trabajo que envío, sin embargo las va a enviar en el formato de competencias solicitado. El instructor manifiesta la necesidad de realizar una valoración desde el área de nutrición a uno de sus deportistas, indica que durante el transcurso de la semana enviara la información para solicitar la atención.

Firma metodólogo TyM
Ana María Rivera

Firma Instructor

FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024






FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

Versión 1

18-Marzo-2024

Elaboro: Equipo Técnico-Metodológico.

EFD	INSTRUCTOR	FECHA DE VISITA
Semillero ciclismo	Jaime Beltran	12/04/2024
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
Semillero	MTB	Zona verde aledaña al CIC
Nª DEPORTISTAS	**Nª NIÑAS**	**Nª NIÑOS**
10	3	7

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Charla inicial motivacional	4:10pm	Jaime Beltran	10min
Juegos lúdicos-recreativos	4:25pm	Jaime Beltran	15min
Circuito con intervalos	4:50pm	Jaime Beltran	25min
Circuito de habilidades	5:20pm	Jaime Beltran	20min
Receso para comer	5:45min	Jaime Beltran	10min

2. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

2.1. METODOLOGÍA

La sesión tiene una asistencia de diez deportistas, los cuales son de edades comprendidas entre los 7 y 10 años de edad, algunos deportistas ya llevan proceso previo en la EFD, algunos otros deportistas son nuevos.

La sesión inicia con una charla motivacional por parte del instructor hacia los deportistas, resaltando la importancia del compromiso, la disciplina y el respeto; durante la charla los deportistas muestran buena disposición y son participativos mencionan porque les gusta la bicicleta y destacan algunas cosas que han aprendido.
Después de esto, el instructor inicia con el desarrollo de la fase de calentamiento adoptando juegos lúdicos y recreativos, seguido de esto inician con unas vueltas de reconocimiento, cada uno en su bicicleta, esto permite que los deportistas aumenten su frecuencia cardiaca y que activen sus músculos para el desarrollo de la parte central de la sesión.
Luego se da en inicio a la parte central de la sesión, donde los deportistas inician con un circuito de intervalos, haciendo variantes en los recorridos, el instructor va cambiando de líder del circuito en cada intervalo de distancias, esto permite que todos los deportista tengan el liderato del grupo en ciertos momentos del circuito, se da un espacio para que los deportistas tomen su respectiva hidratación.
Igualmente, se realiza un circuito para fortalecer las diferentes habilidades que ya se vienen trabajando y donde hay una constante retroalimentación del instructor en la ejecución de los mismos.

2.2.IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Se evidencia una pedagogía lúdica y dinámica, debido las edades y el nivel en el que se encuentran los deportistas.
Se hace uso de la zona verde aledaña al CIC como escenario deportivo, adicional a espacios específicos para realizar diferentes ejercicios de técnicas.
Se hace uso de platillos para el desarrollo de la sesión.

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se evidencia que el instructor cuenta con un punto de encuentro inicial con los deportistas y posteriormente realizan el desplazamiento para el lugar de entrenamiento.
El desarrollo de la sesión concuerda con los objetivos y planificación previa, se evidencia que se desarrollan los componentes establecidos para la misma, que cuenta con un tiempo delimitado para cada actividad, se evidencian los espacios de pausas para la hidratación junto con una retroalimentación constante de la ejecución de los diferentes ejercicios, así como las respectivas correcciones individuales durante el desarrollo de las mismas actividades.
Se evidencia un buen desarrollo de la sesión dado que este escenario es mucho más amplio y la afluencia de vehículos y personas es muy bajo de esta forma disminuye el riesgo de accidentalidad; anteriormente, entrenaba detrás del estadio municipal, el instructor manifiesta notar el cambio en cuanto al escenario de entrenamiento, e igualmente los padres y deportistas lo han mencionado como algo favorable.

En la sesión estuvieron presentes dos padres de familia viendo la práctica.

Es importante resaltar que todos los deportistas portan sus debidos elementos de seguridad.

Se hace la recomendación al instructor de enviar el cronograma de competencias, para que pueda hacer las respectivas solicitudes de las mismas, teniendo en cuenta que se aproxima una competencia.
De igual manera se recomienda que antes de dar inicio a la sesión, se informe a los padres por el grupo de whatsaap el escenario de entrenamiento de la sesión, ya que entendiendo que cada clase varía dependiendo de la disponibilidad del espacio, en ocasiones no se puede establecer el escenario con antelación, pero algunos padres de familia llegan después de la hora de inicio y no tienen conocimiento en donde se encuentran entrenando.
Al finalizar la sesión en instructor da un espacio para que los deportistas coman, cada deportista trae onces, es una pedagogía que utiliza el instructor resaltando la importancia de una buena alimentación y los beneficios que tiene.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor manifiesta que el grupo ha venido evolucionando de una muy buena manera, donde se refleja que han aumentado la resistencia y también la habilidad con sus bicicletas. El instructor comenta de una competencia que esta próxima a desarrollarse, a la cual es importante ir a participar con los deportistas que tienen proceso.



Firma metodólogo TyM
Ana María Rivera



Firma Instructor

FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024






FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

Versión 1
18-Marzo-2024
Elaboro: Equipo Técnico-Metodológico.

EFD	INSTRUCTOR	FECHA DE VISITA
Patinaje	**Yaneth Agray**	**16/04/2024**
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
Iniciación	Velocidad	Pista Patinaje
Nª DEPORTISTAS	**Nª NIÑAS**	**Nª NIÑOS**
27	26	1

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Movilidad articular estática	**4:10pm**	**Yaneth Agray**	**10min**
Movilidad Articular Dinámica	**4:20pm**	**Yaneth Agray**	**10min**
Desplazamientos sin patines	**4:30pm**	**Yaneth Agray**	**20min**
Hidratación y Colocarse patines	**4:50pm**	**Yaneth Agray**	**10min**
Rodar Continuamente en un espacio delimitado	**5:00pm**	**Yaneth Agray**	**15 min**
Ejercicios de equilibrio	**5:20pm**	**Yaneth Agray**	**20min**
Carrera con remate	**5:40pm**	**Yaneth Agray**	**10min**
Estiramiento y retroalimentación	**5:50 pm**	**Yaneth Agray**	**10 min**

2. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

2.1. METODOLOGÍA

La sesión de entrenamiento se encuentra bien planificada y es acorde para el nivel y edades del grupo de entrenamiento, el objetivo semanal y diario concuerda con el presentado en la planificación; en este nivel de iniciación, la instructora manifiesta que hay muchos más niños inscritos, asistieron 27 deportistas con rangos de edades entre los 6 y 9 años.

La fase inicial se da con una movilidad articular estática, seguida por desplazamientos en tenis para elevar la frecuencia cardiaca y finalizar la parte del calentamiento óptimamente para dar paso a la fase central en patines. Esta fase central, inicia con la modalidad de fondo, donde deben rodar dentro de una zona demarcada con el fin de reforzar la técnica inicial de la posición y el equilibrio en los patines, para complementar la parte del equilibrio se realizan ejercicios como slalom y zigzag realizando diferentes variantes según las capacidades, habilidades e incrementando la dificultad de los mismos. En la fase final del entrenamiento, la instructora divide el grupo por rango de edades y se centra en potencializar los tiempos de reacción, la técnica de salida y velocidad, para ello se realizan remates dentro de una zona delimitada.

Al finalizar la sesión, la instructora dirige un estiramiento general y se brinda retroalimentación de los ejercicios realizados el día de hoy y la importancia que tienen en el proceso deportivo.

Durante la sesión la instructora da tiempos para hacer la respectiva hidratación y de igual manera tiene en cuenta los tiempos de descanso.

2.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

La instructora hace uso de un lenguaje sencillo y fácil de comprender por los deportistas, se evidencia que el estilo pedagógico es bastante lúdico y dinámico.
Se hace uso como escenario principal la zona plana de la pista de patinaje, en momentos el peralte y las rectas de la pista; se hace uso de platillos, cronometro y pito.

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

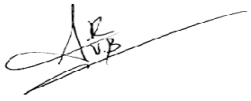
Se evidencia que la instructora tiene una comunicación fluida con los deportistas, les explica, acompaña y guía con carisma y calma teniendo en cuenta sus edades y que se encuentran en el nivel de iniciación, tiene un buen manejo de grupo, realiza demostración de los ejercicios que deben realizar, es puntual con los tiempos de cada ejercicio y se cuenta con el material acorde con las necesidades de la sesión.

Se evidencia un gran acompañamiento por parte de los padres de familia, se encuentran alrededor de la pista y apoyan a los niños al momento de realizar diferentes ejercicios.

Se refuerza con la instructora, al igual que el resto de instructores de patinaje; tener un listado con los deportistas que están asistiendo, y verificar los deportistas inscritos recientemente para llamarlos e invitar a que asistan al entrenamiento y/o prueba de ingreso para clasificar según los niveles deportivos.

Se indaga con la instructora si se solicita algún acompañamiento desde el equipo biomédico, manifestando que por el momento no y se recuerda cual es la ruta de atención; igualmente, se recuerda hacer envió del cronograma de competencias.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
La instructora manifiesta que si el grupo sigue aumentando debe dividirlo en dos grupos con días de entrenamiento diferentes, con el fin de brindar una clase más óptima, no afectar el manejo del grupo y evitar algún riesgo de caída por tener un grupo muy grande.



Yaneth A.

Firma metodólogo TyM
Ana María Rivera

Firma Instructor

FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024







FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

Versión 1

18-Marzo-2024

Elaboro: Equipo Técnico-Metodológico.

EFD	INSTRUCTOR	FECHA DE VISITA
Patinaje	**Johan Sánchez**	**16/04/2024**
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
Intermedio	Velocidad	Pista de patinaje
Nª DEPORTISTAS	**Nª NIÑAS**	**Nª NIÑOS**
16	15	1

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Movilidad Articular Estática	**4:10pm**	**Johan Sánchez**	**20min**
Movilidad Articular Dinámica con desplazamientos	**4:30pm**	**Johan Sánchez**	**15min**
Trote continuo alrededor de la pista	**4:45pm**	**Johan Sánchez**	**6min**
Hidratación y estiramiento, Colocarse patines	**4:51pm**	**Johan Sánchez**	**10min**
Rodar en la pista	**5:00pm**	**Johan Sánchez**	**20min**
Ejercicios de equilibrio y habilidad	**5:30pm**	**Johan Sánchez**	**30min**
Estiramiento	**6:00 pm**	**Johan Sánchez**	**10 min**

FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

2. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

2.1. METODOLOGÍA

La sesión de entrenamiento se encuentra bien organizada y cuenta con la división de sus diferentes partes, tiempos y componentes; la sesión de entrenamiento concuerda con el objetivo semanal, el diario y la planificación mensual.
Los deportistas del grupo de entrenamiento han sido evaluados previamente por el instructor para clasificarlos en iniciación, intermedio y avanzado según sus habilidades y conocimientos del patinaje; en este caso, asistieron 17 deportistas con edades entre los 8 y 15 años, el instructor indica que hacen falta más niños en este nivel intermedio pero por cuestiones de salud o clima no han asistido todos.
El instructor realiza una subdivisión del grupo según las habilidades de los deportistas con el fin de evitar choques y poder establecer las cardas para los mismos, el nivel de complejidad de los ejercicios y la cantidad de tiempo que durarían en el mismo.
En la parte inicial del entrenamiento se realiza una movilidad articular estática, posteriormente dinámica con algunos desplazamientos, luego de esto se complementa el calentamiento realizando un trote suave alrededor de la pista; en la parte central de la sesión, el instructor indica que se va a trabajar la parte de fondo y por eso deben rodar de forma continua con el fin de revisar la técnica de la posición, la trenza y el manejo en equipo acorde con el ritmo y tiempos que se indican. En una segunda parte de esta fase central, el instructor se centra en ejercicios de habilidad y equilibrio, donde se trabajan tres estaciones alternadas entre zigzag con desplazamiento y finalización en remate, rodar continuamente 2x1, y desplazamiento lineal en un sector establecido.
En la fase final, se realiza un espacio de vuelta a la calma, retroalimentación y finalmente un estiramiento guiado por el instructor
Se evidencia que el instructor durante el desarrollo de la sesión tiene presente y establecidos los tiempos de hidratación, de transición entre un ejercicio y el otro, y el descanso.

2.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

La pedagogía implementada es lúdica y clara debido la edad de los niños y con una retroalimentación constante, debido a que aún se encuentran aprendiendo el lenguaje técnico.

Se hace uso de los espacios de la pista de patinaje como la recta, el peralte, la zona plana; adicionalmente, se hace uso de conos, cronometro y pito.

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se evidencia que el instructor es puntual en sus horarios de sesión, cuenta con la indumentaria necesaria y adecuada para el desarrollo de la misma, la comunicación entre instructor – deportista es fluida en ambos sentidos.
Respecto ha la visita anterior, se evidencia que el grupo poblacional ha aumentado.

Se brinda la recomendación al instructor de llevar un listado con los deportistas que a la fecha están asistiendo al entrenamiento, con el fin de verificar cuales son los deportistas que están inscritos como nuevos y que aún no han sido citados para asistir a entrenamiento y/o realizar la prueba inicial de clasificación del nivel correspondiente. De igual forma, se recuerda al instructor que se debe enviar el formato del cronograma de competencias, con el fin de poder anticipar y dar seguimiento a las solicitudes realizadas.
Se destaca el acompañamiento de los padres de familia durante el desarrollo de la sesión

Finalmente, se socializa la ruta de atención para solicitar atención desde las diferentes áreas del grupo biomédico.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor manifiesta que hay algunas competencias cercanas, a las cuales sería importante poder asistir para fortalecer el desarrollo de habilidades y técnica de los deportistas.
Manifiesta que el escenario está bien para poder realizar la sesión, que se dividen los espacios con los entrenadores de los demás niveles.



_____

Firma metodólogo TyM
Ana María Rivera



_____

Firma Instructor

FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024







FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

Versión 1

18-Marzo-2024

Elaboro: Equipo Técnico-Metodológico.

EFD	INSTRUCTOR	FECHA DE VISITA
Atletismo	Julián Alfonso	23/04/2024
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
2006-2012	Pista y campo	Estadio Municipal
Nª DEPORTISTAS	**Nª NIÑAS**	**Nª NIÑOS**
5	3	2

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Calentamiento	**3:00pm**	**Julian Alfonso**	**20min**
Circuito de ejercicios coordinativos	**3:20pm**	**Julián Alfonso**	**20min**
Circuito de ejercicios coordinativos y de core	**3:40pm**	**Julián Alfonso**	**40min**
Trote continuo	**4:25pm**	**Julian Alfonso**	**20min**
Estiramiento	**4:50 pm**	**Julian Alfonso**	**10min**

2. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

2.1. METODOLOGÍA

La sesión tiene una asistencia total de cinco deportistas, los cuales son de edades comprendidas entre los 12 y 18 años de edad.

El instructor inicia su sesión con una fase de calentamiento con la cual busca que los deportistas aumenten su frecuencia cardiaca y estén dispuestos para realizar la fase central del entrenamiento. Al dar inicio a la fase central del entrenamiento por temas de clima se deben desplazar a otro escenario, el instructor organiza su material para dar inicio a la fase central, explica la actividad a sus deportistas donde los ejercicios están centrados en el core y la coordinación, el instructor realiza diferentes variantes de los ejercicios e indica a los deportistas para realizar el cambio entre repeticiones y series; entre series el instructor da tiempos de recuperación y de hidratación. Se finaliza el entrenamiento con un trote continuo, debido a que ya había escampado y al finalizar se realiza una retroalimentación y estiramiento general.

2.2.IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS
El instructor tiene un estilo pedagógico de constante retroalimentación a los deportistas. Se hace uso de platillos para el desarrollo de la sesión, cada deportista lleva un reloj con su tiempo pero el entrenador lleva un cronometro general.
Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO
El instructor es puntual con sus horarios de la sesión de clase, porta la indumentaria adecuada para impartir la sesión, está en constante comunicación con los deportistas, realizar la explicación de los diferentes ejercicios, demostrando de manera práctica como se hace cada uno de ellos, esta es una muy buena herramienta con la cual los deportistas entienden mejor cada uno de los ejercicios, el instructor está pendiente de ir corrigiendo la técnica, así como también de los tiempos de ejecución y de descanso de cada serie. Se recuerda al instructor las citas de valoración por el equipo biomédico para los deportistas de proyección y para los que se les ha solicitado atención.

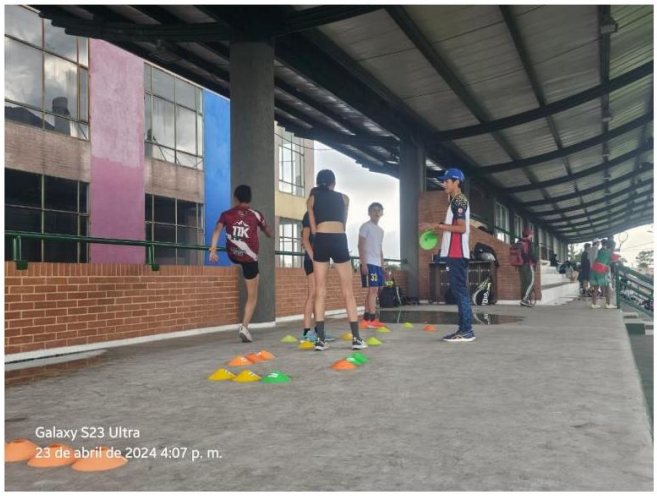
1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor comenta sobre el desempeño de los deportistas en el departamental de atletismo, en el municipio de Sibate.

_____ _____

Firma metodólogo TyM
Ana María Rivera

Firma Instructor

FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024









FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

Versión 1

18-Marzo-2024

Elaboro: Equipo Técnico-Metodológico.

EFD	INSTRUCTOR	FECHA DE VISITA
Patinaje	**Diego Fernández**	**24/04/2024**
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
Avanzado patín semi	Velocidad	Pista de patinaje
Nª DEPORTISTAS	**Nª NIÑAS**	**Nª NIÑOS**
12	10	2

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Taller psicología	4:10pm	Daniela Gómez	30min
Rodar continuamente a una intensidad media	4:40pm	Diego Fernández	15min
Rodar continuamente realizando relevos	5:00pm	Diego Fernández	20min
Rodar continuamente realizando intervalos de velocidad.	5:25pm	Diego Fernández	20min
Rodar a una intensidad baja.	5:50pm	Diego Fernández	5min
Estiramiento general	5:55pm	Diego Fernández	10min

2. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

2.1. METODOLOGÍA

La sesión conto con un total de doce deportistas, con edades entre los 8 y 17 años de edad; se evidencia que la sesión concuerda con la planificación presentada previamente.
La sesión inicia con un taller desarrollado por la psicóloga del deporte, donde les explica en que consiste y para qué sirve la psicología del deporte, seguido de reconocer sus fortalezas y oportunidades de mejora, un ejercicio de motivación.

Luego de finalizar el taller, el entrenador da una retroalimentación a los deportistas e indica la importancia de contar con este apoyo, explica a los deportistas que el desarrollo de la sesión de hoy estará centrado en el fondo, pero que en ocasiones realizaran algunas activaciones e incrementos del ritmo mediante velocidad.

Luego de ponerse los patines, los deportistas deben rodar suave en la pista para calentar un poco, luego deben rodar un tiempo específico a un ritmo indicado por el entrenador y deben ir cambiando cada dos vueltas la punta para que todos tengan la oportunidad de estar jalando; seguido de esto, el entrenador indica que él les dirá en que momentos deben incrementar la velocidad y hacer unos piques cortos, pero continuar con el fondo con el fin de fortalecer los intervalos. Al finalizar, se realiza una retroalimentación por parte del instructor, y se rueda a una intensidad baja para luego salir a estirar.

Se recuerda al entrenador hacer envió del cronograma de competencias, y se explora sobre la necesidad de realizar alguna solicitud al equipo biomédico, se retroalimenta que los deportistas de proyección ya asistieron a valoración con el área de nutrición y psicología.

2.2.IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

La pedagogía implementada es mucho más directiva acorde con el nivel deportivo, se intenta mencionar de forma clara y sencilla las actividades a realizar.
Se hace uso de la pista de patinaje completa, se utiliza un cronometro y pito para indicar los cambios de ritmo

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

El instructor cumple con los horarios dispuestos para la sesión, con la indumentaria adecuada, tienen buen manejo del grupo y tienen en cuenta los tiempos dispuestos para cada actividad, así como también tiene en cuenta los tiempos de descanso.
Por otro lado se evidencia que en la pista hay residuos de piedras, que quedan luego de hacer el mantenimiento de la zona verde, es importante poder hacer limpieza de la pista cuando se hace este mantenimiento, ya que puede ocasionar accidentes, en este caso una de las deportistas sufrió una caída, por lo cual se direcciono a enfermería para hacer la respectiva revisión de la deportista.
Por otro lado las tablas que están debajo del vidrio algunas están en mal estado, se sugiere que sean

de acrílico.
El instructor hizo su respectiva revisión de los deportistas inscritos hasta el momento, ya se han citado para hacer la prueba de ingreso.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor hace saber la importancia de hacer limpieza a la pista al momento de realizar el respectivo mantenimiento para prevenir accidentes, por otro lado manifiesta que el grupo ha venido teniendo un avance importante, que algunos deportistas ya están para avanzar a patín profesional y que el grupo de ha ido consolidando de buena manera.
La pista ya cuenta con algunas grietas y la pintura se está levantando en algunas zonas.

Firma metodólogo TyM
Ana María Rivera

Firma Instructor

FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024









FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

Versión 1

18-Marzo-2024

Elaboro: Equipo Técnico-Metodológico.

EFD	INSTRUCTOR	FECHA DE VISITA
Ciclomontañismo	Juan Carrero	28/04/2024
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
Todas	MTB	Castillo Marroquín (chía)
Nª DEPORTISTAS	**Nª NIÑAS**	**Nª NIÑOS**
27	4	23

DESCRIPCIÓN DE LA COMPETENCIA

Se llevó a cabo la competencia internacional Copa Mezuena de MTB, en el municipio de Chía, Cundinamarca, castillo Marroquín.
Competencia a la cual asistieron los deportistas de la escuela de formación, a cargo del instructor Juan José Carrero.
La competencia se dividió en diferentes categorías, en las cuales se participó y se obtuvieron resultados favorables, los cuales plasma el instructor en su informe de competencia; se logró estar en el pódium en seis ocasiones. Esta competencia es que carácter festival internacional, en la cual nuestros deportistas lograron competir contra deportistas de la región, de otros departamentos y también de otros países.

OBSERVACIONES METODOLOGO

Es importante resaltar el buen desarrollo del evento, la logística y la organización como tal de la misma, competencia en la cual los deportistas pueden aumentar su desarrollo competitivo, fue una pista bastante técnica, la cual se dificulto un poco más teniendo en cuenta el clima, ya que se encontraba lloviendo.
Se evidencia que hay deportistas que ya llevan un buen nivel competitivo y también algunos que apenas están iniciando sus competencias.; así como también algunos deportistas este año suben de categoría.
Se resalta el compromiso del instructor con sus deportistas, donde tenía en cuenta su calentamiento,

el óptimo estado de la bicicleta para competir y las indicaciones antes, durante y después de la competencia. Los deportistas contaron con gran apoyo por parte de sus padres de familia, ya que hubo acompañamiento por varios de ellos. En cuanto a la competencia es importante destacar que esta es una de las diferentes validas que se van a desarrollar y a las cuales se hace relevante poder asistir.

OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor manifiesta el avance que vienen teniendo los deportistas, especifica el proceso que viene teniendo cada deportista y permite conocer el avance de la escuela de formación. Hace ver la importancia de participar en este tipo de eventos. El instructor socializa la próxima competencia a participar, la cual es la valida de la copa departamental a la cual va a llevar a los deportistas más avanzados de la escuela de formación, esta valida suma puntos para la clasificación a la selección departamental.

_____

Firma metodólogo TyM
Ana María Rivera

_____

Firma Instructor



