FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Levantamiento de pesas		FECHA DE VISITA: 12/Agosto/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Todas	Julian Rodríguez	CIC Campus Municipal
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
11	2	9

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión de hoy fue la sesión posterior al festival de levantamiento de pesas que organizo el instructor y la efd, una sesión la cual va enfocada en realizar una disminución de las cargas, de ajustar componentes técnicos y realizar una recuperación idónea.
La sesión tuvo la presencia de once deportistas, de los cuales ocho compitieron en el festival y se encontraban realizando un ajuste a la carga, mientras que los otros deportistas tuvieron una mayor intensidad en el trabajo realizado.
De igual manera al finalizar la sesión se hizo un trabajo específico de fortalecimiento de core y estiramientos estáticos.
La sesión del día de hoy se llevó acabo en el escenario del CIC, esto teniendo en cuenta que el escenario de entrenamiento no se puede usar ya que allí se está ejecutado una actividad para la actividad de ferias y fiestas.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Discos
Barra

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

En la visita realizada se pudo observar que el escenario no estaba acorde para poder realizar la práctica de la mejor manera, ya que allí también se encontraba entrenando la efd de voleibol, por lo tanto en ocasiones los balones interrumpían la ejecución de ciertos movimientos que realizaban los deportistas.
Por otro lado se observa que los deportistas están comprometidos con el proceso, allí se retroalimento lo evidenciado en el festival, donde se reconoce el avance que vienen teniendo los deportistas a lo largo de su proceso deportivo.
Se recuerda al entrenador la importancia de enviar el respectivo informe de competencia del festival, de igual manera se reconoce el trabajo que viene realizando el instructor con sus deportistas y como ha venido consolidando el proceso, así mismo se le hace la invitación a continuar trabajando de la mejor manera, teniendo en cuenta los diferentes componentes del entrenamiento, así como las diferentes competencias que se avecinan.

Por último se articula con el entrenador el proceso que vienen teniendo los deportistas que se encuentran en atención desde las diferentes áreas del grupo biomédico.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor socializa los resultados del festival realizado como EFD, de igual manera de los resultados que tuvieron los deportistas, del avance que han venido tenido cada uno de ellos y de cómo seguir potenciando este proceso.
Por otro lado el instructor hace solicitud de valoraciones del grupo biomédico, desde el área de medicina para algunos de los deportistas.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Ciclomontañismo		FECHA DE VISITA: 13/Agosto/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Todas	Juan José Carrero	Cañon del Abra
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
13	3	10

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

El entrenamiento inicio en el campus municipal, allí realizaron estiramientos y algunos ejercicios de movilidad, posterior a ello se dirigieron al cañon del Abra, allí se llevó a cabo el entrenamiento, el instructor dividió el grupo en dos, uno con los deportistas más avanzados y otro con los deportistas de iniciación y fundamentación.
A cada grupo le oriento un trabajo específico, donde la carga de trabajo se vio diferenciada por las distancias y el nivel de dificultad en la inclinación del terreno, la sesión se enfocó en realizar un trabajo aeróbico, acompañado de fuerza, donde la indicación era subir con una relación específica, para así llevar acabo el objetivo de la sesión.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Bicicletas
Elementos de seguridad.

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

El instructor tiene claridad en el objetivo de la sesión de entrenamiento, donde diferencia la carga de trabajo para cada uno de sus grupos, según edad y nivel deportivo.
Se observa la intensidad con la que los deportistas realizan su sesión de entrenamiento.
Es importante tener precaución a la hora de realizar el descenso ya que por la vía transitan vehículos y hay bastante presencia de perros, lo cual puede ocasionar un accidente.
Se evidencia el acompañamiento de algunos padres de familia en la sesión de entrenamiento.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor manifiesta que el grupo vienen teniendo un avance significativo, donde puntualiza el proceso de algunos deportistas. Por otro lado el instructor menciona la próxima competencia fundamental que será tercera valida de copa Cundinamarca. Hace la solicitud para atención desde el área de medicina para uno de sus deportistas.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Patinaje carreras		FECHA DE VISITA: 13/ Agosto/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Iniciación	Yaneth Agray	Pista patinaje
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
24	21	3

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión de entrenamiento estuvo enfocada en realizar ejercicios de velocidad, se desarrollan diferentes baterías de 100 y 200, cada ejercicio esta dirigido por la instructora, quien constantemente realiza retroalimentación de los trabajos realizados, de igual manera en la sesión de entrenamiento se realizan algunas acciones coordinativas.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Platillos

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se evidencia que los deportistas van afianzando la técnica de carrera, así como que realizar con mayor destreza aquellos ejercicios enfocados en la coordinación, esto permite que vayan avanzando en las pruebas de habilidad.
Se evidencia que la instructora va retroalimentando a los deportistas corrigiendo esa falencias que algunos vienen presentando, sobre todo aquellos deportistas que llevan menos proceso.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

La instructora menciona que algunos deportistas ya han avanzado notoriamente, que se tiene como objetivo realizar en conjunto con los otros instructores la batería de pruebas, con el fin de promover a aquellos deportistas que van más avanzados y así puedan subir de nivel.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Patinaje carreras		FECHA DE VISITA: 13/ agosto/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Intermedio	Joan Sánchez	Pista patinaje
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
16	14	2

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

Se realizaron ejercicios enfocados en la mejora de la técnica, al inicio del entrenamiento se realizó trote continuo, posterior a ellos ejercicios de estabilidad, rodar continuamente haciendo correcciones de postura, así como el mejorar la ejecución de la zancada.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Conos
Platillos
Silbato
Cronometro

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se puede evidenciar que el instructor tiene buen manejo del grupo, donde los deportistas están atentos a las indicaciones y las correcciones que él les va socializando dentro de la sesión.
Se observa que los deportistas ya tienen claridad de cuál de los carriles deben utilizar, teniendo en cuenta que alterno a ello también está entrenando la categoría de iniciación, los deportistas de intermedio están atentos a hacer la ejecución en su carril correspondiente.
Por otro lado también se evidencia que dentro del nivel, los deportistas tienen una competencia sana por demostrar quién es más rápido y quien ejecuta de mejor manera los ejercicios establecidos.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor relaciona cuales son los deportistas que van avanzando en su proceso deportivo, socializa las pruebas que se van a realizar próximamente en conjunto con los demás instructores, para así poder determinar que deportistas pasan de nivel, en este caso a nivel avanzado y que deportistas aún deben continuar en el nivel de avanzados.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

13 ago 2024 5:56:08 p. m.
250017 Camellon De Las Flores
Cota
Cundinamarca

FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Patinaje carreras		FECHA DE VISITA: 23/ agosto/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Avanzado	Diego Fernández	Pista patinaje
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
12	11	1

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión estuvo enfocada en fortalecer y afianzar las pruebas de fondo, los deportistas rodaron continuamente y el instructor iba dirigiendo la intensidad de acuerdo al número de vuelta que iban realizando.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se habla con el instructor acerca de las próximas competencias que están descritas en el respectivo cronograma de competencias, donde se socializa de cuáles son las competencias fundamentales para lo que resta del año.
Se brinda información al instructor respecto al formato de solicitud de uniformes y de material deportivo.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor solicita valoración por el área de medicina y de psicología apara una de sus deportistas.
Por otro lado socializa la fecha en la cual se van a realizar las pruebas de ascenso.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Semillero de ciclismo		FECHA DE VISITA: 23/agosto/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
semillero	Jaime Beltrán	Pump Track
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
10	2	8

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

En la sesión de entrenamiento se realizaron ejercicios enfocados en la técnica de pedaleo, también se realizaron ejercicios de coordinación y de equilibrio.
Por ultimo en el pump track se llevó a cabo la técnica de descenso y pedaleo en la pista.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Platillos
Bicicletas

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se evidencia que el instructor tiene un buen dominio de grupo y que ya tienen rutinas establecidas, de las cuales los deportistas son muy conscientes de ello, por otro lado puede observar que algunos ejercicios son repetitivos y continuos en las diferentes visitas que se han realizado, es importante dar más variación a estos.
Por otro lado se evidencia que el pump track se está viendo afectado por la maleza que nace entre la tierra, ya hay mucho pasto y plantas, por lo que se hace necesario que pronto se realice mantenimiento a este.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor socializa los resultados en la competencia que realizo el club fortaleza y en al cual fue participe la escuela de formación, una competencia de gymcanas, poniendo a prueba las diferentes habilidades.
Por otro lado el instructor también hace la recomendación de hacer un mantenimiento oportuno al pump track para que el escenario no se empiece a deteriorar.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Atletismo pista y campo		FECHA DE VISITA: 28/agosto/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
2013-2018	Yesenia Quintero	Aledaño al CIC
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
6	3	3

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión de entrenamiento estuvo compuesta por trabajos de movilidad, carrera continua y el trabajo central ejercicios dinámicos y lúdicos en los que el objetivo central fue la velocidad, combinado con acciones de salto de vaya y lanzamientos.
Al finalizar se realizó un buen trabajo de estiramientos estáticos.

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se evidencia que la sesión de entrenamiento es muy dinámica, apropiada para la edad de los deportistas, donde a través del juego se trabajan los diferentes componentes propios del deporte.
La instructora está atenta a dar instrucciones y es dinámica, utilizando la metodología del aprendizaje por observación e imitación.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

La instructora manifiesta que el grupo se viene masificando, donde durante la semana se evidencia mayor asistencia de los deportistas y una notable continuidad en el proceso.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Natación		FECHA DE VISITA: 29/agosto/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Todas	Centro Deportivo y Recreativo Los Robles S.A.S.	Los Robles
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
40	21	19

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión de entrenamiento está dividida en cuatro grupos, cada uno con su instructor, está dividido por edades, así se realiza un trabajo acorde a cada grupo etario, cada grupo trabaja en un carril específico. Se desarrollaron acciones de desplazamiento continuo trabajando el estilo de espalda, de igual manera se realizaron acciones de ingreso a la piscina, esto acompañado de acciones lúdicas.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Aros

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Hay gran asistencia de los inscritos, de igual manera hay gran acompañamiento de los padres de familia. Se evidencia una sesión de entrenamiento organizada y estructurada para cada grupo.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

Manifiesta que se viene seleccionando a los deportistas que van a hacer parte del semillero de natación.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

29 ago 2024 4:14:53 p. m.
3 Vía Cota
Bogotá
Cota
Cundinamarca