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	04/03/2024
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
Todas	Semillero	Detrás del estadio municipal
Nª DEPORTISTAS	**Nª NIÑAS**	**Nª NIÑOS**
14	2	12

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
ACTIVIDAD	**HORA**	**RESPONSABLE**	**TIEMPO DISPUESTO**
Charla de bienvenida e indicaciones de la sesión.	**4:10pm**	**Jaime Beltran**	**5min**
Movilidad Articular	**4:15pm**	**Jaime Beltran**	**10min**
Rodada continua	**4:25pm**	**Jaime Beltran**	**15min**
Circuito de obstáculos, con pausas y variantes.	**4:45pm**	**Jaime Beltran**	**40min**

2. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

2.1. METODOLOGÍA

Se evidencia la organización de la sesión, donde se tienen estructurados los diferentes momentos de manera coherente y adecuada para la edad de los deportistas, así como la complejidad de los ejercicios es propicia para los deportistas que tienen sus inicios en el ciclismo.

2.2.IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS
Bicicletas Conos Platillos
Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO
Se observa que el escenario que el instructor tiene para la práctica, no es el más adecuado, teniendo en cuenta que este espacio es una entrada vehicular y peatonal para el ingreso al establecimiento educativo colegio enrique pardo parra, además de ello otro espacio del escenario es utilizado también como parqueadero, por lo tanto no es seguro para los deportistas y tampoco es cómodo ya que el instructor se ve obligado en varias ocasiones a pausar su entrenamiento mientras le da vía a vehículos o a personas. Importante buscar alternativas de escenario para esta escuela de formación.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor hace la observación de buscar alternativas de escenario un poco más seguro y adecuado para la práctica.



_____ _____

Firma metodólogo TyM ***Firma Instructor***
Ana María Rivera

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, Johan Sánchez, Diego Fernández	09/03/2024
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
Todas	Patinaje	Pista patinaje
Nª DEPORTISTAS	**Nª NIÑAS**	**Nª NIÑOS**
30		

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Se realizaron diferentes pruebas de ingreso, divididas por circuitos y categorías	7:00 a 11:00am	Yaneth Agray, Johan Sánchez, Diego Fernández	4 horas

2. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

2.1. METODOLOGÍA

Los instructores destinan diferentes pruebas para hacer la selección de deportistas paraca cada una de las categorías: Iniciación, fundamentación y avanzados, se divide el grupo en dos, uno va de 7am a 9am, mientras que el otro va de 9am a 11am, las pruebas comprenden componentes, técnicos, físicos, tácticos.

2.2.IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Pista patinaje
conos
planillos
aros

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO
Se evidencia el orden para realizar cada una de las pruebas, donde los instructores tienen ya organizado el desarrollo de las pruebas; se tuvieron en cuenta a los deportistas que hasta la fecha tienen al día su inscripción en la efd; se evidencia gran afluencia y acompañamiento de los padres de familia.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
Los instructores establecen hacer una próxima sesión para realizar pruebas, con aquellos deportistas que aún faltan por organizar su respectiva inscripción, así como también cada uno establece sus horarios a trabajar para con cada categoría.



_____ _____

Firma metodólogo TyM ***Firma Instructor***
Ana María Rivera

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
Ciclismo ruta	Jose Segura	16/03/2024
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
Infantil	Ciclismo ruta	Zona dura campus
Nª DEPORTISTAS	**Nª NIÑAS**	**Nª NIÑOS**
8	7	1

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Circuito de habilidad, en grupo	**8:00am**	**Jose segura**	**10min**
Circuito de habilidades, individual, por tiempo	**8:10am**	**Jose segura**	**10min**
Juego lúdico	**8:25am**	**Jose segura**	**15min**
Estiramiento general	**8:45am**	**Jose segura**	**10min**

2. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

2.1. METODOLOGÍA

Entrenamiento organizado, se evidencia la planeación de la sesión de entrenamiento, acorde a los componentes a trabajar, de acuerdo a la edad de los deportistas; los momentos dispuesto para cada una de las actividades están organizados, el instructor se comui8nica de manera asertiva con los deportistas y utiliza recursos lúdicos para el desarrollo de la sesión.

2.2.IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS
Zona dura campus Conos Bicicletas aros Platillos
Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO
Estuve presente los últimos 45min de la sesión de entrenamiento- En el escenario se presenta que al ser abierto las personas interrumpen el entrenamiento pasando ya sea en bicicleta o a pie, de igual manera algunos perros que se encuentran en el lugar, esto podría ocasionar algún accidente.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
Hace la sugerencia de en algunas ocasiones poder usar el patinodromo como escenario deportivo para realizar los entrenamientos.



_____ _____

Firma metodólogo TyM ***Firma Instructor***
Ana María Rivera

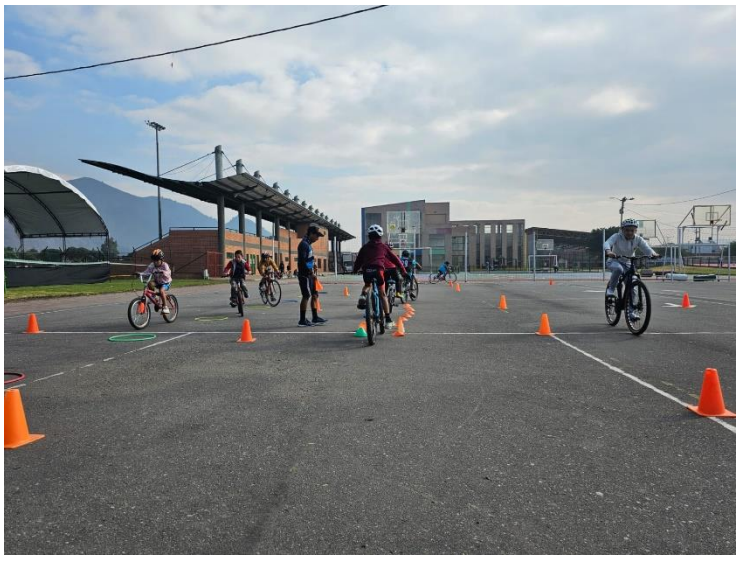
FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO

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	Julian Rodriguez	16/03/2024
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
Todas		Salón LVP
Nª DEPORTISTAS	**Nª NIÑAS**	**Nª NIÑOS**
3	0	3

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Movilidad Articular y ejercicios preventivos	**10:00am**	**Julian Rodriguez**	**20min**
Vuelta de calentamiento	**10:20am**	**Julian Rodriguez**	**10min**
Repeticiones del movimiento arranque, con y sin peso	**10:40am**	**Julian Rodriguez**	**20min**
Repeticiones del movimiento envión, con y sin peso	**11:10am**	**Julian Rodriguez**	**20min**

2. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

2.1. METODOLOGÍA

Se hace una adecuada activación por cada uno de los deportistas, se realizan diferentes ejercicios de movilidad articular, así como preventivos, algunos con ayuda de bandas elásticas, el instructor divide las cargas para cada uno de los deportistas, atendiendo al principio de la individualidad.

2.2.IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS
Salón de pesas Bandas elásticas Barra de pesas Discos de peso
Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO
Se observa un poco de humedad en el salón de la práctica, es importante con ayuda del coordinador de escenarios y el de mantenimiento, buscar un mantenimiento del escenario de entrenamiento.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor da información acerca de una próxima competencia, la cual es un selectivo para perteneces a la selección nacional categoría sub15, la cual va a desarrollarse en la ciudad de Cali, la intención es ir a participar con uno de los deportistas: Daniel Bolívar, el instructor menciona que ya se presentó la solicitud al área de coordinación de escuelas, para que se presenten algunos apoyos en esta competencia.



_____ _____

Firma metodólogo TyM ***Firma Instructor***
Ana María Rivera

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	23/03/2024
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
2006-2012	Pista y campo	Estadio municipal
Nª DEPORTISTAS	**Nª NIÑAS**	**Nª NIÑOS**
3	2	1

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO			
ACTIVIDAD	**HORA**	**RESPONSABLE**	**TIEMPO DISPUESTO**
Movilidad Articular	**7:10am**	**Julián Alfonso**	**15min**
Vuelta de calentamiento	**7:30am**	**Julián Alfonso**	**5min**
Carrera continua	**7:35am**	**Julián Alfonso**	**45min**

2. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

2.1. METODOLOGÍA

La parte inicial del entrenamiento estuvo compuesta por movilidad articular y vuelta de calentamiento.
Teniendo en cuenta la metodología aplicada por el instructor, cada deportista tiene su trabajo individualizado, tenido cada uno su tiempo de carrera continua, además de ello unos deportistas realizan carrera continua, mientras que otra realiza modalidad de marcha.

2.2.IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS
Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO
Los trabajos realizados, están acorde con la planificación establecida por el instructor para la sesión impartida, el instructor está atento a dar las indicaciones y a llevar el tiempo de cada deportista, además de ello está pendiente para brindarles la hidratación durante el recorrido de la carrera continua.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor solicita cita con el medico deportologo para los deportistas: Juan José Quintero y Mariana Quintero. El instructor pregunta que si es posible atender para una descarga a las deportistas: Sofía Alvarado y Ana María Álzate, que ellas están inscritas en la EFD, pero que no han entrenado con la EFD, sin embargo entrenan con otro instructor. El instructor solicita cita de seguimiento por psicología, para deportista Mariana Quintero, previo a su competencia que será el 13 de abril.

_____

Firma metodóloga 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	26/03/2024
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
Todas	Ciclomontañismo	Pista aledaña a BMX
Nª DEPORTISTAS	**Nª NIÑAS**	**Nª NIÑOS**
13	1	12

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Movilidad Articular	**3:10pm**	**Juan Carrero**	**10min**
Vuelta de calentamiento	**3:20pm**	**Juan Carrero**	**10min**
Circuito de persecución	**3:40pm**	**Juan Carrero**	**20min**
Circuito en pista	**3:45pm**	**Juan Carrero**	**40min**

2. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

2.1. METODOLOGÍA

La parte inicial del entrenamiento estuvo compuesta por movilidad articular y vueltas de calentamiento.
Teniendo en cuenta la metodología aplicada por el instructor, se realizó un entrenamiento en conjunto, donde todos los deportistas realizaron las mismas actividades y el mismo tiempo dispuesto para cada una, sin embargo se diferenció los diferentes niveles de dificultad de los ejercicios, teniendo en cuenta

el nivel de desempeño de cada deportista, se tuvieron en cuenta las diferentes directrices del instructor.

2.2.IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Nueva pista de mtb y push bike.
Conos
Bicicletas

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Los trabajos realizados, están acorde con la planificación establecida por el instructor para la sesión impartida, el instructor está atento a acompañar las diferentes actividades que le indica a los deportistas, además de ello les hace la demostración de cada ejercicio y les indica la complejidad de cada uno, la sesión está distribuida de forma idónea, dándole importancia a cada uno de los momentos.
Es importante resaltar que este nuevo espacio que se creó, gracias a la autorización de la directora y al gran trabajo que han venido realizando los diferentes instructores de ciclismo, se va consolidando de la mejor manera y sin duda alguna es de muy buen provecho y beneficio para los deportistas y para el fortalecimiento y desarrollo de los diferentes procesos deportivos.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor resalta la importancia de la nueva pista.
Por otro lado el instructor me solicita cita de valoración por medicina para una de sus deportistas.

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
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

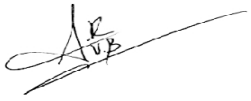
Se evidencia que la instructora tiene una comunicación fluida con los deportistas, les explica, acompaña y guía con carisma y calma teniendo en cuenta sus edades y que se encuentran en el nivel de iniciación, tiene un buen manejo de grupo, realiza demostración de los ejercicios que deben realizar, es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

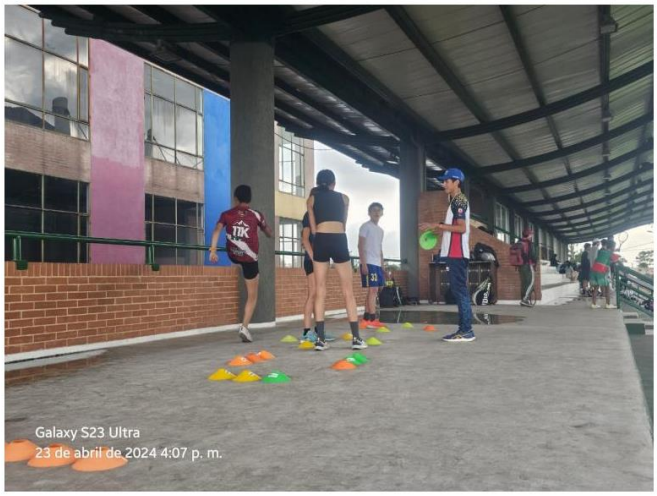
1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor comenta sobre el desempeño de los deportistas en el departamental de atletismo, en el municipio de Sibate.

_____ _____

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





COTA
I.M.R.D.

FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

COTA
I.M.R.D.

Versión 1

18-Marzo-2024

Elaboro: Equipo Técnico-Metodológico.

DEPORTE:		FECHA DE VISITA:
Semillero de ciclismo		24/05/2024
CATEGORÍA(S)	MODALIDAD (ES)	ESCENARIO
Semillero	MTB	Zona aledaña al cic y pista nueva
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
12	2	10

Instructor: Jaime Beltran

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Juego ludico	4:30pm	Jaime Beltran	10min
Rodar Continuamente	4:45pm	Jaime Beltran	10 min
	5:05 pm	Jaime Beltran	20 min
Trabajo tecnico en la nueva pista	5:30pm	Jaime Beltran	15 min
momento de refrigerio y estiramiento	5:45pm	Jaime Beltran	10 min.

1.1. METODOLOGÍA

Se tienen en cuenta las diferentes fases de la sesión de entrenamiento, fase inicial, centra y final.
Durante la sesion se realizan actividades enfocadas a fortalecer las habilidades sobre la bicicleta, así como tambien la tecnica y la capacidad aerobica.
En los diferentes momentos de la sesion, el instructor va realizando retroalimentación a los deportistas.
En la efd se tiene el habito que al finalizar la sesión se dan unos minutos para alimentarse con onces que cada deportista trae, el instructor les incita y refuerza

Powered by CamScanner

la importancia de una sana alimentación.
Se evidencia el avance que vienen teniendo los deportistas durante su proceso en la EFD.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Bicicletas
Elementos de protección

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

- Se evidenció un buen manejo del grupo
- El instructor inculca habitos de una optima alimentación.
- Uno de los deportistas presentaba dolor de rodilla, por lo tanto no pudo completar la sesión
- En el escenario de la nueva pista algunas personas que no hacen parte de la EFD la estan utilizando y esto puede ocasionar algun accidente.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor menciona que es importante hacerle mantenimiento al pourtruck.
Por otro lado hay que regular el uso por la comunidad en general y más en horarios de entrenamiento.

V.B 24-05-2024
Firma metodólogo

Firma Instructor

Powered by CamScanner

COTA
I.M.R.D.

FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

COTA
I.M.R.D

Versión 1

18-Marzo-2024

Elaboro: Equipo Técnico-Metodológico.

DEPORTE:		FECHA DE VISITA:
Atletismo		22/Mayo/2024
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
2013 - 2018	Campo y Pista	Estadio Municipal
Nª DEPORTISTAS	**Nª NIÑAS**	**Nª NIÑOS**
1		1

Instructora: Yerenia Quintero

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Movilidad Articular	4:00 PM	Yerenia Quintero	15min
Salto en Valla	4:20 pm	Yerenia Quintero	15 min
Carrera Intervalos	4:40 pm	Yerenia Quintero	20min
Estiramiento General	5:00 pm	Yerenia Quintero	10min

1.1. METODOLOGÍA

Dentro de la sesión se tienen en cuenta los diferentes momentos, donde se inicia con una movilidad articular teniendo en cuenta miembro inferior y superior, de igual manera una entrada en calor y parte central con salto en valla y con una carrera continua al rededor de la cancha de futbol, realizando intervalos en los diferentes sectores. En la parte final del entrenamiento realiza un adecuado estiramiento general.

Powered by CamScanner

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS
Vallas
Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO
-La instructora asiste puntual a la sesión -Tiene en cuenta los diferentes momentos de la sesión -Se hace la sugerencia, a la instructora de realizar acompañamiento en instituciones educativas para realizar masificación.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
La mayoría de deportistas vienen el día Martes y el día Jueves y Viernes, Lunes, miércoles y Sábados asisten entre uno y dos deportistas, la cantidad de deportistas que mas asisten es 6.

V.B 22-05-2024

Firma metodólogo

Firma Instructor

Powered by CamScanner

COTA
I.M.R.D.

FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

COTA
I.M.R.D.

Versión 1

18-Marzo-2024

Elaboro: Equipo Técnico-Metodológico.

DEPORTE:		FECHA DE VISITA:
Levantamento de Pesas		22/mayo/2024
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
Todas		Salon de pesas
Nª DEPORTISTAS	**Nª NINAS**	**Nª NINOS**
7	1	6

Instructor: Julian Rodriguez.

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Movilidad Articular	5:30pm	Julian Rodriguez	15 min
Tecnica de calentamiento	5:50pm	Julian Rodriguez	10min.
Envión	6:00pm	Julian Rodriguez	20min
Arranque	6:30pm	Julian Rodriguez	20mn
Fortalecimiento General	6:50pm	Julian Rodriguez	10min
Estiramiento	7:00pm	Julian Rodriguez	10min

1.1. METODOLOGÍA

El instructor estructura la sesión de acuerdo a lo que establecio en su planeacion mensual, cada deportista realiza los trabajos de acuerdo a su carga.
Se trabaja fortalecimiento de core.
Se tiene en cuenta y se trabaja el envión y el arranque, los deportistas se preparan para su proxima competencia la cual es el dia Sabado 25 de Mayo en el municipio de Sacha, Cundinamarca, para ello tambien se hace una valoracion del perfil corporal en el que esta cada deportista.

Powered by CamScanner

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS
Barras Discos Magnesio.
Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO
Se evidencia compromiso tanto del instructor, como de los deportistas. El instructor esta constantemente retroalimentando la ejecución de los movimientos. Se habla con el instructor acerca de la proxima competencia, se habla de terreno y categorias en las que se competira. Se hace una retroalimentacion de la presentacion.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor hace una proyeccion de los posibles resultados a obtener en la proxima competencia.

VoBo 22-05-2024

Firma metodólogo

Firma Instructor

Powered by CamScanner

COTA
I.M.R.D.

FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

COTA
I.M.R.D.

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

DEPORTE:		FECHA DE VISITA:
Ciclomontañismo		23/05/2024
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
Todas		Cueva de los zorros
Nª DEPORTISTAS	**Nª NINAS**	**Nª NINOS**
11		11

Instructor: Juan Jose Carrero

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Rodar continuamente	3:45 pm	Juan Carrero	15 min.
Vuelta Calentamiento CV	4:10 pm	Juan Carrero	10 min
2 cronoescalada	4:25 pm	Juan Carrero	40 min
Vuelta la calma	5:05 pm	Juan Carrero	10 min
Estiramiento 6.	5:15 pm	Juan Carrero	10 min.

1.1. METODOLOGÍA

Se trabajan los componentes de acuerdo a la planeación mensual presentada, a la sesion asistieron 11 deportistas, de los cuales se dividieron en dos grupos, uno de edad más avanzada y los otros los menores, el instructor tiene en cuenta el nivel y la edad para así mismo ajustar la carga en cuanto a intensidad y volumen de los deportistas, el instructor revisa los tiempos realizados por cada deportista y se los comparte para que ellos conozcan de su rendimiento.

Powered by CamScanner

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS
-Bicicletas - Acompañamiento del apoyo del SENA. - Cronometro
Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO
- El instructor tiene en cuenta las cargas de entrenamiento, dependiendo del nivel deportivo de cada deportista. - Es importante el acompañamiento que se realiza por parte del practicante del SENA. - Se habla con el instructor de proximas competencias y de los deportistas que en este momento se encuentran con valoraciones del grupo Biomedica.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
- El instructor solicita valoracion para Juan Diego Avila y Jorge Rojas, con el grupo biomedica, Psicologia y medicina.

23-05-2024
Firma metodólogo

Firma Instructor

Powered by CamScanner

COTA
I.M.R.D.

FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

COTA
I.M.R.D.

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

DEPORTE:		FECHA DE VISITA:
Patinaje		17/Mayo/2024
CATEGORÍA(S)	MODALIDAD (ES)	ESCENARIO
Intermedio	Velocidad	Pista de Patinaje
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
14	12	2

Instructor: Joan Sanchez

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Movilidad Articular	4:00PM	Joan Sanchez	10 Min
Trote Continuo	4:15 PM	Joan Sanchez	10 min
Rotacion Sencilla.	4:30 PM	Joan Sanchez	15 min
Velocidad Por conos	5:00 PM	Joan Sanchez	20 min

1.1. METODOLOGÍA

La sesion esta encaminada a Fortalecer las habilidades y capacidades propias de la competencia, lo cual se encuentra dicho dentro de su planeacion mensual y teniendo en cuenta que se encuentran proximos a iniciar su cronograma competitivo.
Se tienen en cuenta los diferentes momentos del entrenamiento. De igual manera el instructor dentro de su nivel, lo subdivide de acuerdo al nivel deportivo de cada deportista. o por edades.

Powered by CamScanner

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS
-Pista de patinaje -Platillos.
Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO
- El instructor constantemente realiza retroalimentación de las actividades desarrolladas. - Se evidencia que en la sesión de entrenamiento se encuentran los tres niveles entrenando simultaneamente, se hace importante especificar un poco más el espacio que puede utilizar cada instructor. - Se realiza retroalimentación al instructor respecto a la presentación realizada de su EFD.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

M. V.13 17-05-2024

Firma metodólogo

Firma Instructor

Powered by CamScanner

COTA
I.M.R.D.

FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

COTA
I.M.R.D.

Versión 1

18-Marzo-2024

Elaboro: Equipo Técnico-Metodológico.

DEPORTE:		FECHA DE VISITA:
Atletismo		28/Mayo/2024
CATEGORÍA(S)	**MODALIDAD (ES)**	**ESCENARIO**
2006 – 2012	Pista y campo	Gimnasio Municipal
Nº DEPORTISTAS	**Nº NINAS**	**Nº NINOS**

Instructor: Julian Alfonso.

1. CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Movilidad Art. y estiramientos	3:15pm	Julian Alfonso	15min
Fortalecimiento muscular y coordinativo	3:30pm	Julian Alfonso	40min
Trabajo continuo en eliptica	4:15pm	Julian Alfonso	20 min
Estiramientos dinamicos	4:40pm	Julian Alfonso	10min

1.1. METODOLOGÍA

Teniendo en cuenta lo estipulado en la planificación mensual, la sesión de hoy comprende desarrollar una sesion continua extensiva, más trabajo de fuerza.
Dentro de la metodologia que maneja el instructor, se realiza un trabajo individualizado, en el cual tiene en cuenta la intensidad y el volumen y así ajustar la carga de acuerdo a las necesidades de cada uno.
Es importante precisar que el instructor se encuentra realizando un microciclo de carga.
De igual manera se tiene en cuenta los tiempos de descanso y de hidratación.

Powered by CamScanner

I.M.R.D.

FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

I.M.R.D.

en la pase final del entrenamiento se realiza estramiento dinamico.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS
Platillos Bandas elasticas. Fitball Colchonetas Trotadoras Elptica
Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO
-El instructor realiza el trabajo individualizado. -Se evidencia que los deportistas vienen teniendo una mejora en la postura y ejecución de los movimientos. -Se hace importante el poder hacer uso del gimnasio municipal en cuanto a las trotadoras para así poder realizar una mejor tecnica de carrera y evitar lesiones, así como el uso de la eliptica.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

V.B 28-05-2024

Firma metodólogo

Firma Instructor

Powered by CamScanner

COTA
I.M.R.D.

FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

COTA
I.M.R.D.

Versión 1

18-Marzo-2024

Elaboro: Equipo Técnico-Metodológico.

DEPORTE: Ciclismo		FECHA DE VISITA: 28/Marzo/2024
CATEGORÍA(S)	MODALIDAD (ES)	ESCENARIO
Juvenil	Ciclismo Ruta	Campus Municipal
Nº DEPORTISTAS	Nº NIÑAS	Nº NIÑOS
4	1	3

Instructor: Jose Segura

CRONOGRAMA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD	HORA	RESPONSABLE	TIEMPO DISPUESTO
Movilidad Articular	5:30pm	Jose Segura	10min
Juego ludico recreativo	5:45pm	Jose Segura	15min
Trabajo en Rodillos	6:10pm	Jose Segura	30min
Sprints tramos Cortos	6:45pm	Jose Segura	10min
Estiramiento	6:55pm	Jose Segura	10min

1.1. METODOLOGÍA

Teniendo en cuenta que el dia de hoy se presento lluvia, se realizo entrenamiento en el campus, no se hizo Salida, se trabajo en rodillos, trabajando por series de 2' media intensidad y 1' intensidad Alta, esto con el Fin de trabajar la Frecuencia aerobica, de igual manera se realizaron algunos sprints en tramos cortos.
El instructor va realizando retroalimentacion en la ejecucion de la tecnica y la cadencia del pedaleo.

Powered by CamScanner

I.M.R.D.

FORMATO VISITA A ENTRENAMIENTO
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

I.M.R.D.

12. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS - PEDAGÓGICOS
Rodillos Bicicletas
Observaciones:

13. OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
-El instructor esta atento a retroalimentar a los deportistas -Es importante adquirir más rodillos ya que al momento solamente hay 2 que se encuentran optimos para su uso.

14. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
-Importante empezar a tener indumentaria deportiva, que identifique al grupo. -El instructor esta en busqueda de competencia para los deportistas

V.B
28-05-2024

Firma metodólogo

Firma Instructor

Powered by CamScanner



Powered by CamScanner



Powered by CamScanner



Powered by CamScanner



Powered by CamScanner



Powered by CamScanner



Powered by CamScanner



Powered by CamScanner



Powered by CamScanner

FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Ciclomontañismo		FECHA DE VISITA: 11/junio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Todas	Juan José Carrero	Campus Municipal
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
12	1	11

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

Dentro de la sesión de entrenamiento se tuvieron en cuenta componentes técnicos y físicos, los cuales se desarrollar a través de un circuito de obstáculos, la sesión de entrenamiento se llevó a cabo en la zona aledaña a la plaza de toros, al realizar en esta zona de césped los deportistas debían generar más fuerza a la hora del pedaleo, por lo tanto también se presentaba una dificultad y allí se realizaba trabajos de fuerza, así como por medio de la sesión de acuerdo a los tiempos ejecutaron acciones para fortalecer la capacidad aeróbica. En la sesión se tuvieron en cuenta los diferentes momentos, la parte inicial del entrenamiento estuvo compuesta por movilidad articular y vueltas decalentamiento, así como en la parte final se tuvo en cuenta un estiramiento general dirigido.
El instructor inicia con microciclos encaminado a la próxima competencia, la cual será el departamental, en el municipio de Ubaté, allí competirán algunos de los deportistas de la escuela de formación.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Conos
Platillos
Bicicletas
Obstáculos

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se evidencia que la sesión tiene una estructura de acuerdo a la planeación presentada, dentro de esta sesión se tuvo el apoyo del practicante del SENA, el cual brinda el apoyo de la preparación física al grupo, de igual manera se observa que los deportistas han ido avanzando en el desarrollo de sus destrezas técnicas, principalmente los deportistas que menos tiempo llevan en el proceso, han mostrado un avance significativo, de igual manera se observa que tienen más control y dominio de la bicicleta.
Dentro de la sesión el instructor tiene en cuenta los diferentes momentos de hidratación, el instructor constantemente está realizando correcciones de la técnica, realiza el trabajo con los deportistas, utilizando el recurso del aprendizaje por imitación.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor solicita atenciones en algunas áreas del grupo biomédico, para la atención de algunos deportistas. Por otro lado se revisa con el instructor, la resolución de la próxima competencia (Departamental, en el municipio de Ubaté) a desarrollarse el 22 del presente mes.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Ciclismo Ruta		FECHA DE VISITA: 17/junio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Infantil	José Fernando Segura	Campus Municipal
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
6	1	5

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión de entrenamiento de ciclismo ruta, categoría infantil, estuvo dirigida por el instructor José Segura.
En la sesión de entrenamiento tuvo como fase central el realizar trabajos de cadencia continua, alrededor de la zona aledaña de la plaza de toros, esta fue manejada por diferentes series de trabajo, donde el instructor iba realizando variantes en cada una de las series, como fase inicial el instructor realizo juego lúdicos, como congelados, ponchados y cogidas, posterior a ellos realizaron juegos de reacción y de coordinación con ayuda de unas pelotas de tenis.
En fase central se tuvo en cuenta el trabajar la capacidad aeróbica, de acuerdo a los tiempos que iba estableciendo en instructor en cada una de las series y las variantes que determinaba.
En la fase final del entrenamiento, se realiza el estiramiento general, dirigido por el instructor.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Conos
Platillos
Bicicletas
Pelotas tenis

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se evidencia que el instructor viene fortaleciendo los trabajos con la categoría infantil, en los cuales va incrementando la dificultad de los ejercicios, teniendo en cuenta sus capacidades y sus cargas de entrenamiento.
Por otro lado se resalta que el instructor dentro de sus sesiones de entrenamiento tiene en cuenta las formas lúdicas jugadas para realizar el calentamiento, esto permite que se fortalezca la unión del grupo y además de ello permite que los deportistas inicien de mejor manera la fase central del entrenamiento.
Se tiene en cuenta que próximamente tiene proyectada una competencia en el municipio de ramiriqui, sin embargo se refuerza al instructor la importancia de asistir a competencias tanto con este grupo, como con el grupo juvenil, que es importante que las proyecte para los próximos meses de ejecución.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor indica que tiene proyectado el primer festival a realizar como escuela de formación, se revisa la posible dinámica, donde se establece como opción tenerlo en cuenta a realizar para la semana de la bicicleta. Por otro lado el instructor brinda información de la competencia del Circuito urbano en el municipio de ramiriqui a desarrollarse el 28 del presente mes, en el cual aspira a participar con algunos deportistas de la escuela de formación.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS


FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Patinaje carreras		FECHA DE VISITA: 17/junio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Iniciación	Yaneth Agray	Pista patinaje
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
24	23	1

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión de entrenamiento inicia a la hora indicada, donde los deportistas ya saben cuál es la logística que deben realizar a la hora de ingresar, llegar dejar la maleta y elementos organizados, al igual que la hidratación; la sesión inicia con un juego recreativo, seguido de esto los deportistas inician con trote continuo alrededor de la pista, posterior a esto se les da un tiempo para colocar patines y protecciones; la fase central del entrenamiento está enfocada en realizar técnicas de desplazamiento, así como corregir la técnica de salida, estas actividades las realizan por medio de formas jugadas, al finalizar la fase central la instructora da la indicación de iniciar a rodar, allí lo manejan alterno con los demás instructores que están en la pista, para que todos puedan hacer uso de los carriles y no generar algún accidente. En la fase final retiran patines y protecciones y realizan un estiramiento general dirigido por la instructora.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Conos
Platillos

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

La instructora dirige la sesión en patines, se observa que de esta manera logra tener mas control de los deportistas y mejor manejo del grupo, al ir realizando las actividades con los deportistas. Al finalizar la sesión se habla con la instructora y con los otros dos instructores, sobre la organización para planificar la próxima competencia, la cual está dentro de las fundamentales y es el Panamericano de Patinaje, organizado por la World Skate.
Por otro lado se coordina con él y con los demás instructores, charlas tanto de nutrición, como de psicología, con el grupo de deportistas que va a asistir al panamericano.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
La instructora da a conocer el nombre de los deportistas de su categoría, que asistirán al Panamericano de Patinaje, en la cuidad de Ibagué.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS


FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Patinaje carreras		FECHA DE VISITA: 17/junio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Avanzado	Diego Fernandez	Pista patinaje
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
10	8	2

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión de entrenamiento estuvo enfocada en trabajos de velocidad, en los que se trabajó la técnica a nivel grupal, realizando series de miles, la fase inicial enfocada en carrera continua sin patines y una segunda parte con patines, ya dentro de la fase central se hicieron series, en las que el instructor iba realizando variantes y colocando tareas a los deportistas, para la fase final, realizaron vuelta a la calma, retirar patines y un estiramiento general.
Se evidencio que la sesión tuvo un porcentaje de intensidad y volumen alta, en la cual el microciclo se ajusta a la planeación presentada por el instructor.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Conos
Platillos
Silbato
Cronometro

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se puede observar que los deportistas ya tienen una dinámica de grupo, de tareas que el instructor imparte a la hora de llegada y de salida, tienen en cuenta el orden de la sesión y la importancia de los momentos de hidratación, dentro de lo observado también se tiene en cuenta que algunos deportistas llegan después de la hora de inicio, indicando que también están en algunos programas de la secretaria de cultura. Se habla con el instructor acerca de la próxima competencia, la cual es el panamericano de patinaje, se le recuerda que es importante hacer llegar la documentación para la respectiva inscripción y logística de la salida, así como dar a conocer el listado de los deportistas que van a asistir a este panamericano, como con los demás instructores se planea el cronograma para esta competencia. Al finalizar la sesión se habla con la instructor y con los otros dos instructores, sobre la organización para planificar la próxima

competencia, la cual está dentro de las fundamentales y es el Panamericano de Patinaje, organizado por la World Skate.
Por otro lado se coordina con él y con los demás instructores, charlas tanto de nutrición, como de psicología, con el grupo de deportistas que va a asistir al panamericano.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor indica que la pista se ha encontrado en algunas ocasiones con residuos del césped que cortan, así como con algunos fragmentos de piedritas que está soltando el mismo suelo de la pista.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Patinaje carreras		FECHA DE VISITA: 17/junio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Intermedio	Joan Sánchez	Pista patinaje
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
17	16	1

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión de entrenamiento esta bien organizada, donde el instructor tiene en cuenta los diferentes momentos, así como también le da la importancia a los tiempos de recuperación y a los tiempos de hidratación.
La fase inicial está enmarcada por trabajo de carrera continua, con y sin patines, así como unos ejercicios de balanceo, ya para la fase central se realizan ejercicios de rotación sencilla, rotación invertida, esto con algunas variantes que realiza el instructor, de igual manera el instructor va rotando las posiciones dentro de la dinámica del ejercicio; la fase final, está compuesta por estiramiento general.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Conos
Platillos
Silbato
Cronometro

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se observa que constantemente a través de las diferentes visitas la cantidad de deportistas que asisten oscilan dentro de la misma cantidad, de igual manera se evidencia que los deportistas ya tienen una rutina al ingreso y a la salida de la pista, de igual manera de los tiempos para colocar patines y protecciones; el instructor constantemente realiza retroalimentación de las actividades realizadas, así como también constantemente esta realizando correcciones dentro de la ejecución de os ejercicios.
Al finalizar la sesión se habla con la instructor y con los otros dos instructores, sobre la organización para planificar la próxima competencia, la cual está dentro de las fundamentales y es el Panamericano de Patinaje, organizado por la World Skate.
Por otro lado se coordina con él y con los demás instructores, charlas tanto de nutrición, como de psicología, con el grupo de deportistas que va a asistir al panamericano.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor da a conocer quiénes son los deportistas de la categoría de él que asistirán al panamericano, por otro lado el instructor manifiesta la importancia de asistir también al festival a desarrollarse en el municipio de sopo, una semana después del panamericano.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS


FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Atletismo pista y campo		FECHA DE VISITA: 12/junio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
2013-2018	Yesenia Quintero	Estadio Municipal
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
3	0	3

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

Dentro de la metodología se evidencia que la sesión de entrenamiento se divide en tres momentos, fase inicial, fase central y fase final, se tiene en cuenta diferentes componentes, como lo son la carrera continua, trabajos de velocidad de reacción, así como también el día de hoy se trabajó la técnica del lanzamiento de jabalina, incidiendo así en acciones propias del atletismo de campo.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Platillos
Jabalinas

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se evidencia que es importante seguir implementando estrategias para la masificación de la escuela de formación.
Por otro lado se observa que la instructora está constantemente retroalimentando el trabajo y acompaña a los deportistas, realizando también la sesión y así llevar a cabo la pedagogía del aprendizaje por imitación.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

La instructora refiere los días martes es el día que menos asistencia de deportistas tiene, sugiere apoyos en algunas EFD.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Semillero de ciclismo		FECHA DE VISITA: 18/junio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
semillero	Jaime Beltran	Pump Track
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
11	1	10

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

Durante la visita a entrenamiento se evidencia que en la sesión de entrenamiento, el cual se realizó en la primer parte en la zona aledaña al cic municipal, se realizaron ejercicios de técnica de cadencia del pedaleo, los deportistas estuvieron rodando constantemente en forma circular, el instructor les iba colocando variantes, utilizando el juego como medio para la realización de la actividad, así los deportistas estaban atentos y enfocados en el ejercicio; al terminar esta actividad se dirigieron al pump track, allí se trabajó la técnica de salida y recorrido del circuito, se realizaron diferentes series, con variantes, allí el instructor estaba atento a explicarles a los deportistas los momentos de aceleración y los momentos de frenado y la respectiva técnica.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Platillos
Bicicletas

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

El instructor tiene en cuenta los diferentes momentos de la sesión, momentos de hidratación y además de ello, ya los deportistas tienen la rutina que al finalizar el entrenamiento tienen un espacio para compartir refrigero, donde el instructor refuerza la importancia de la alimentación adecuada.
Por otro lado es importante resaltar la importancia del nuevo espacio para la práctica, sin duda alguna el pump track es un espacio idóneo para la ejecución de las actividades, es importante buscar una estrategia para que el uso de este siempre sea bajo supervisión de un adulto, ya que al momento de llegar al escenario habían unos jóvenes haciendo uso de el mismo, sin embargo podría presentarse algún accidente y los jóvenes no están en compañía o supervisión de algún adulto.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor retroalimenta del avance que vienen teniendo los deportistas en el en cada uno de los entrenamientos, por otro lado el instructor comenta sobre la próxima competencia que tiene proyectada, la cual es la Copa Saurios, a desarrollarse en el próximos mes.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Atletismo pista y campo		FECHA DE VISITA: 22/junio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
2012-2006	Julian Alfonso	Estadio Municipal
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
2	1	1

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

Dentro de la sesión de entrenamiento se realizó movilidad articular, estiramientos pasivos y ejercicios de técnica, seguido de estos los deportistas realizaron carrera continua, donde el instructor dispone los tiempos específicos de cada uno de ellos, así como el ritmo de carrera, al finalizar la sesión cada deportista realiza vuelta a la calma y una buena sesión de estiramientos pasivos.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

El instructor lleva de manera incivilizada la carga de trabajo para cada deportista, tiene en cuenta lo que presenta dentro de la planificación mensual y el objetivo de la sesión de entrenamiento, de igual manera está constantemente realizando la hidratación a los deportistas, de acuerdo a los tiempos que tiene estipulados.
Por otro lado se habla con el instructor de presentar el plan de entrenamiento de cada deportista d proyección, para empezar a articularlo con los requerimientos que tiene de la atención del grupo biomédico, desde sus diferentes áreas.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor retroalimenta del proceso que vienen teniendo los deportistas.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Semillero de ciclismo		FECHA DE VISITA: 17/julio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
semillero	Jaime Beltrán	Pump Track
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
9	0	9

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

Durante la visita realizada, el entrenamiento se realiza la primer parte en el escenario que queda al lado del CIC (Zona Verde), allí se realzan diferentes ejercicios enfocados en los componentes técnicos, donde se trabaja el equilibrio, la cadencia del pedaleo, habilidades y destrezas sobre la bicicleta, se realizan diferentes variantes en los ejercicios.
Para la segunda parte del entrenamiento, se realizó en el escenario pump track, allí se trabajó la técnica en pista, donde se incidió bastante en la técnica de salida, se realizaron diferentes mangas y allí se refleja que los deportistas han avanzado y tienen un mejor dominio de la bicicleta, así como que son más estratégicos, para saber en qué momento durante el recorrido, deben adoptar cada una de las técnicas previamente trabajadas.
Para finalizar se realizó estiramiento general.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Platillos
Bicicletas

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se evidencia que la sesión de entrenamiento tiene una estructura muy marcada, se puede notar, que los deportistas han venido teniendo un avance significativo, donde muestran más dominio y control sobre la bicicleta.
Se habla con el instructor acerca de la próxima competencia, la cual es Copa Saurios, a desarrollarse el 28 de Julio, en los escenarios deportivos del municipio de Zipaquirá, se relacionan los deportistas que van a asistir, así como también los requerimiento que solicita el entrenador para dicha competencia.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor retroalimenta la información respectiva a la competencia Saurios, donde asistirán algunos de los deportistas, los cuales fueron seleccionados previamente, se tienen en cuenta las pruebas y las categorías en las que van a participar cada uno de ellos, de igual manera se socializa la solicitud que se presenta para ir a la competencia.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Patinaje carreras		FECHA DE VISITA: 18 al 21 de Julio 2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Iniciación, intermedio, avanzado	Yaneth Agray, Joan Sanchez, Diego Fernandez	Ibague, Pista de patinaje, centro deportivo
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
15	12	3

ACOMPAÑAMIENTO A COMPETENCIA-PANAMERICANO NOVATOS

1.1. METODOLOGÍA

La competencia festival panamericano de novatos y escuelas de formación de patinaje de velocidad, se llevó a cabo en la ciudad de Ibagué, se asistió con un total de 15 deportistas, pertenecientes a los niveles, iniciación, intermedio y avanzado. La competencia estuvo dividida en tres días de competencia, cada día con unas pruebas específicas.
Como resultado se obtuvieron un total de siete medallas y se ocuparon puestos importantes para el proceso que se viene llevando a cabo.
Esta competencia fue avalada y organizada, por la federación colombiana de patinaje, la world skate y el ministerio del deporte.

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

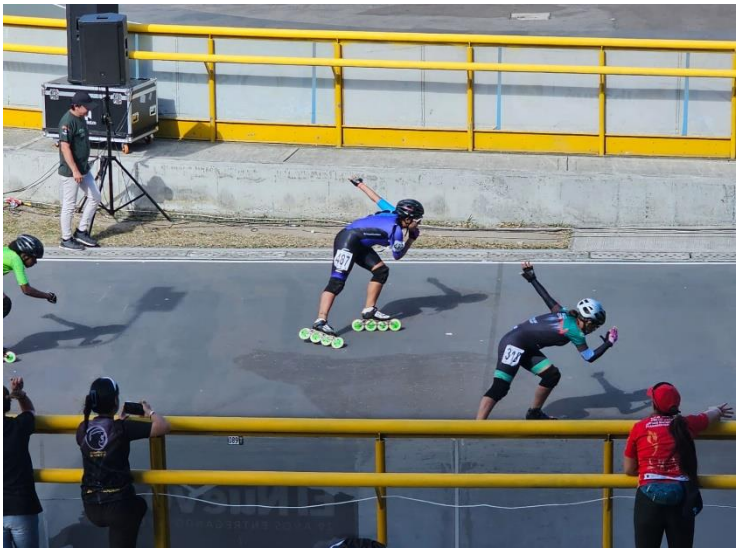
Se pudo evidenciar que la competencia sin duda alguna aporta al proceso deportivo y competitivo de los deportistas, donde afianzan cada uno de los componentes trabajados en las diferentes sesiones de entrenamiento, donde algunos deportistas muestran un óptimo desarrollo en su etapa competitiva. Por otro lado se resalta el trabajo realizado por los instructores con cada uno de sus niveles y deportistas, atendiendo al proceso pre competitivo, de competencia y post competencia, atendiendo a una recuperación óptima, donde allí se pudieron apoyar de la profesional de fisioterapia, quien también nos acompañó en este gran evento y fue de gran apoyo.
De igual manera se evidencia que para algunos deportistas se les dificulto asumir la competencia con mayor confianza, tal vez al ser la primera vez que competían en un evento de este nivel, sin embargo este sin duda será un evento que les aportara de manera positiva en su proceso.
Se les hizo la retroalimentación a los instructores, de seguir trabajando de la mejor manera, subiendo cargas en los entrenamientos y trabajar de manera más específica las pruebas de fondo, ya que en estas pruebas fue en las que más se les dificulto a los deportistas, mientras que en las de velocidad se notó mejoría.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

Los instructores mencionan la importancia de asistir a este tipo de competencias y la necesidad de seguir asistiendo, para así seguir fortaleciendo el proceso deportivo de los deportistas.
Por otro lado resaltan el poder contar con el acompañamiento del área de fisioterapia.
Se menciona que es importante que algunos deportistas cuenten con patines de más alto nivel, que sin duda alguna les va a favorecer a la hora de competir, contando con ruedas de mejor agarre y demás.
Por otro lado también identifican que es importante seguir aumentando la carga de trabajo en los entrenamientos incidiendo en mayor medida en pruebas de fondo y afianzando aquellas pruebas de velocidad.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Atletismo pista y campo		FECHA DE VISITA: 23/julio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
2012-2006	Julian Alfonso	Estadio Municipal
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
3	1	2

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

Dentro de la sesión de entrenamiento los deportistas ya tienen la rutina marcada al inicio del entrenamiento, realizan su calentamiento con estiramientos pasivos y dinámicos, así como algunos de fortalecimiento, posterior a esto el instructor les indica la rutina que tiene para cada uno, los tiempos que deben ejecutar en su carrera continua, las distancias y el ritmo al que debe ir cada uno, ya para finalizar cada uno realiza su rutina de estiramientos.
En la sesión de hoy estuvieron presentes tres deportistas.

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se pudo observar que el instructor realiza la individualización del entrenamiento para cada uno de sus deportistas, teniendo en cuenta las cargas de trabajo, dependiendo de la modalidad y de la categoría.
Se retroalimenta con el instructor en proceso que vienen llevando los deportistas de proyección, de igual manera se socializa lo que se requiere para las próximas mesas de trabajo en las que se va a articular el trabajo con el grupo biomédico y así fortalecer y potenciar el proceso de los deportistas de proyección, desde las diferentes áreas.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor socializa el avance que vienen teniendo los deportistas de proyección, donde menciona que una de las deportistas que realizaba modalidad marcha, de ahora en adelante se va a enfocar en la modalidad de medio fondo, por otro lado otra de las deportistas de proyección no va a continuar en la escuela de formación, ya que se va fuera del país. Por otro lado hace la solicitud de algunas atenciones del área del biomédico para sus deportistas.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Patinaje carreras		FECHA DE VISITA: 23/julio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Iniciación	Yaneth Agray	Pista patinaje
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
27	25	2

2. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

2.1. METODOLOGÍA

El inicio de la sesión de entrenamiento estuvo compuesta por diferentes ejercicios lúdicos para así buscar el aumento de temperatura corporal y un adecuado calentamiento para el desarrollo de la práctica, en la parte central de la sesión, se trabajaron ejercicios de coordinación y habilidades, así como también de tareas de rodar continuamente, con variantes que iba colocando la instructora, ya para finalizar se realizó un estiramiento general.

2.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Conos
Platillos

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se socializa con la instructora, respecto al rendimiento de los deportistas pertenecientes al nivel que ella está a cargo y que asistieron al panamericano, desarrollado en la ciudad de Ibagué, la importancia de aumentar un poco la exigencia a estos deportistas y aumentar la participación competitiva.
Se habla respecto a algunos hábitos alimenticios que tienen algunos de los deportistas y la importancia de ser intervenido por la profesional.
Po otro lado se puede evidenciar que los deportistas vienen afianzando su proceso deportivo, donde varios ya tienen mejor control y equilibro sobre los patines.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
La instructora hace la solicitud para que uno de los deportistas sea valorado por el área de nutrición y hacerle un seguimiento continuo, ya que durante la competencia, se pudo evidenciar que el deportista no contaba con hábitos alimenticios que le contribuyan a dar un mejor rendimiento, por eso se hace importante articularlo con la profesional encargada. De igual manera hace la solicitud de atención desde el área de psicología deportiva a una de las deportistas, para trabajar el afrontamiento a la competencia. Por otro lado manifiesta la importancia de continuar participando en este tipo de eventos.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Patinaje carreras		FECHA DE VISITA: 23/julio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Intermedio	Joan Sánchez	Pista patinaje
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
14	14	0

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

Dentro de lo que se observó en la sesión, se identifica, que la parte central de la sesión del día de hoy tiene como objetivo mejorar la capacidad aeróbica, por medio de diferentes ejercicios de rodaje continuo, con algunas aceleraciones, el profe da la salida a diferentes baterías, donde les indica a los deportistas el ritmo al que deben ir dando cada vuelta, para así ir cumpliendo los tiempos que ya él tiene establecidos, de igual manera va corrigiendo la técnica, tanto en la salida, como en el desplazamiento en sí.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Conos
Platillos
Silbato
Cronometro

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

El instructor es muy claro con los deportistas, donde les indica el objetivo de la sesión y el compromiso que debe tener cada uno de ellos para poder desarrollarla, les explica los ejercicios que se van a ejecutar y orden de salida.
De igual manera les indica que se preparan para la próxima competencia, la cual es un festival a desarrollarse en el municipio de Sopo.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor socializa la importancia de haber ido a participar en la competencia de Panamericano, competencia que deja con buenas expectativas, apra afrontar las demás competencias que restan del año, el instructor refiere que es importante incrementar la intensidad en algunos trabajos, esto estar plasmado tanto en las planeación, como en la ejecución diaria de las sesiones de entrenamiento. Por otro lado se socializa la información respectiva de la próxima competencia, fechas, horarios y requerimientos para la misma.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Patinaje carreras		FECHA DE VISITA: 24/julio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Avanzado	Diego Fernandez	Pista patinaje
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
11	10	1

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión de entrenamiento se enfocó en practicar las pruebas que se van a desarrollar en la próxima competencia, la cual será un festival en el municipio de sobo a desarrollarse el próximo 28 de este mes.
Dentro de las pruebas se encuentran las de habilidad, velocidad y fondo.
El instructor estaba atento indicando las características de cada prueba y como desarrollarlas de la mejor manera.
Al final se hizo la retroalimentación de la sesión.
De igual manera en esta sesión, estuvieron algunos profesionales del área de prensa, quienes estaban haciendo algunas tomas a los deportistas y al entrenamiento.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Platillos

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

En la sesión se pudo observar que los deportistas vienen afianzando la habilidad y destreza en las diferentes pruebas, alguno otros aún se les dificulta un poco, sin embargo el grupo viene trabajando de la mejor manera, se hace la recomendación al profe de intensificar el volumen del trabajo, dándole más espacio a seguir practicando de la mejor manera, ya que al ser el grupo avanzado se hace importante subir la carga de trabajo, durante algunos microcilos.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor hace referencia a la competencia del Panamericano, resaltando la buena organización del evento, así como la importancia de poder hacer parte de ellos, de poder competnir con deportistas de

otras ciudades del país y también de otras nacionalidades, competencia donde el nivel estuvo acorde a lo que se buscaba con los deportistas, intensificando la dificultad en competencias, sacándolos de la zona de confort y enfrentado a rivales algunos con mas experiencia.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS


FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Levantamiento de pesas		FECHA DE VISITA: 24/Julio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Todas	Julian Rodriguez	Campus Municipal
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
10	1	9

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión de entrenamiento estuvo dirigida para un total de diez deportistas.
Cada deportista tiene su carga de trabajo, donde cada uno ya tiene marcada la rutina de calentamiento y activación, posterior a ello se realiza el trabajo central el cual va enmarcado en realizar diferentes salidas tanto de arranque como de envión, de acuerdo a las cargas que el instructor le indica a cada uno.
Al finalizar la sesión cada uno debe hacer su rutina de fortalecimiento de core, realizado abdominales con diferentes variantes.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Disco
Barra

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se evidencia que los deportistas vienen con un buen proceso, donde se viene teniendo el compromiso de la mayoría, cada uno tiene conciencia del trabajo que debe realizar y se colaboran entre sí, están atentos a las indicaciones que da el instructor.
Se habla con el instructor acerca del proceso que vienen llevando los deportistas que en este momento se encuentren en recuperación y rehabilitación, debido a las lesiones, que control se les viene haciendo desde cada área y los próximos controles que tienen.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor socializa la dinámica del festival que va a realizar como escuela de formación, las categorías que se van a manejar, los municipios invitados y los requerimientos que tienen pensado solicitar, para poder llevar a cabo el evento de la mejor manera.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS


FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Ciclismo Ruta		FECHA DE VISITA: 24/julio/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Juvenil	José Fernando Segura	Subida bioparque
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
6	0	6

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La clase se llevó a cabo en la zona del bioparque y del cañón del abra, el calentamiento se hizo rodando desde el campus municipal, hasta el bioparque, con una cadencia suave, allí se realizaron algunas vueltas, para la parte central se realizaron salidas y vueltas por tiempo específico, así como con remates, es decir se realizaron a diversas variantes, donde el objetivo principal era trabajar la parte aeróbica de los deportistas.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Bicicletas

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se dificulta un poco la practica ya que por el sector transitan vehículos y la comunidad en general, sin embargo los deportistas tienen cuidado y lo tienen en cuenta.
El instructor lleva los tiempos de cada deportista y le va indicando a que rito deben ir, dependiendo de la tarea indicada.
Es importante continuar realizando actividades y estrategias que contribuyan a la masificación de la escuela de formación.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
El instructor socializa, la ejecución del próximo festival, l cual se va a desarrollar el día de la bicicleta, hablamos respeto a posibles estrategias y como s podría apoyar la actividad.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS


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

FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES

PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS

IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Patinaje carreras		FECHA DE VISITA: 10/septiembre/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Iniciación	Yaneth Agray	Pista patinaje
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
17	15	2

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

Durante la sesión los deportistas realizaron trote continuo, así como ejercicios de coordinación, esto para realizar el calentamiento, posterior a ello se dispusieron a colocar patines y seguido de ello realizaron algunos ejercicios de habilidad, luego sobre la pista se realizaron acciones propias de trabajos de cambios de velocidad, de acuerdo a como la instructora les iba indicando, para finalizar realizaron trabajos de velocidad y en la fase final estiramientos.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Platillos
Silbato

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se puede observar que el grupo básicamente inicia nuevamente proceso para algunos deportistas, para otros continua en desarrollo, esto teniendo en cuenta que los deportistas que ya tenían un avance notorio, ahora pasaron al nivel intermedio, de acuerdo a como les fue en las pruebas de ascenso, es decir la instructora queda con los deportista que no avanzaron en la prueba y con los deportistas nuevos que van ingresando en este nivel.
Se socializa con la instructora la actividad a realizar en cuanto a la cartilla olímpica y la historia de los juegos olímpicos, actividad que deben realizar las diferentes escuelas de formación.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR
La instructora relaciona el cuanto deportista avanzaron al siguiente nivel y como queda el grupo de ella, así mismo menciona la posibilidad de dividir en grupo, con el fin de entrenar unos días con los que van más avanzados y otros días con los que penas inician el proceso.
1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS


FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Patinaje carreras		FECHA DE VISITA: 10/septiembre/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Intermedio	Joan Sánchez	Pista patinaje
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
18	15	3

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

En la sesión de hoy el calentamiento se compuso por movilidad articular estática y dinámica, trote continuo por diez minutos, y luego radar continuamente por ocho minutos, enfocando en la técnica; la fase central estuvo compuesta por diferentes baterías que lanzaba el instructor, reforzando acciones técnicas, finalizando realizando acciones individuales de zancada, estiramiento general.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Platillos
Silbato
Cronometro

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se evidencia que hay deportista nuevos en este nivel, que vienen del nivel iniciación, que avanzaron de acuerdo a los resultados obtenidos en las pruebas de ascenso, así como también se evidencia que ya no están los deportistas que pasaron al nivel avanzado.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor relaciona las próximas competencias que están proyectadas para ir a competir, donde resalta la importancia de asisia a la competencia de liga, copa ruta dorada, de igual manera pregunta la posibilidad de asistir a la competencia baby patinaje.
De igual manera relaciona la actividad a realizar para la cartilla olímpica.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS


FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Atletismo pista y campo		FECHA DE VISITA: 11/septiembre/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
2013-2018	Yesenia Quintero	Estadio Municipal
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
6	4	2

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión estuvo compuesta por ejercicios coordinativos, trote continuo y la fase central estuvo compuesta por lanzamiento de jabalina, donde se estuvo corrigiendo la técnica de lanzamiento, así como también las reglas propias de la prueba lanzamiento de jabalina, al final estiramiento general.

1.2 IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Platillos
Conos
Jabalina

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se evidencia que la instructora está constantemente realizando correcciones en cuanto a la técnica de lanzamiento, así como corrigiendo la postura.
Se puede evidencias que la sesión está correctamente ejecutada, donde se tienen en cubata los diferentes momentos de la sesión, se dan los tiempos de hidratación y descanso, sin embargo se puede observar que la sesión realizada no es la misma que está plasmada en la planeación mensual.

1.3. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

La instructora manifiesta que tiene estipulado asistir a la competencia, primer carrera cerca de piedra en el municipio de chía, a realizarse el 29 del siguiente mes, sin embargo dice que tiene una problemática y es que algunos padres de familia no envían a los deportistas a competir, ya que la competencia es un fin de semana y ya tienen otros compromisos, sin embargo la instructora manifiesta que está conformando el gripo para poder asistir ya que es una competencia que les apostara al desarrollo competitivo de ellos.

1.4 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Levantamiento de pesas		FECHA DE VISITA: 11/septiembre/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Todas	Julian Rodríguez	CIC Campus Municipal
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
8	2	6

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

Durante la sesión de entrenamientos se realizaron acciones propias de los movimientos envión y arranque, donde cada deportista tiene determinados los pesos en cada movimiento, alterno con esto los deportistas van desarrollando trabajos de fortalecimiento de core y algunos trote continuo.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Discos
Barras

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

En la visita se puede observar que adecuaron de diferente manera la organización de la plataforma, de los discos, barras y demás material con el que cuentan en el salón, esto hace que se vea con más espacio, sin embargo es importante poder realizar mantenimiento al escenario.
Se socializa con el entrenador la actividad a desarrollas, enfocada en la cartilla olímpica y la historia de los juegos olímpicos, de igual manera se pregunta al instructor por el proceso que vienen teniendo los deportistas.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor hace la solicitud de atención desde dientes áreas del grupo biomédico, para la atención a tres de sus deportistas, donde también relaciona las fechas de la próxima competencia y el objetivo que tiene como efd y a nivel individual con cada uno de sus deportista, el Nacional de Levantamiento de pesas, a desarrollarse en Manizales.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS


FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Ciclomontañismo		FECHA DE VISITA: 12/septiembre/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Todas	Juan José Carrero	Pista el Placer
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
15	2	13

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

El entrenamiento en el campus municipal, donde realizan ejercicios de movilidad articular, luego realizan el desplazamiento hasta la pista de mtb, allí el instructor les indica la tarea a realizar, teniendo en cuenta que el próximo fin de semana tienen competencia en esta misma pista, la III Valida de la Copa Cundinamarca, así que la tarea es hacer reconocimiento a la pista, cada deportista realiza cuatro series de recorrido a la pista, de acuerdo al recorrido que le corresponde a cada uno, allí cada uno va identificando y marcando su línea de carrera.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Bicicletas
Elementos de seguridad.

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se observa que el instructor está muy atento a brindar indicaciones, de acuerdo a cuál es la línea de carrera que más le conviene al deportista, también les indica la relación en la que deben rodar, la importancia de cómo saber identificar los puntos críticos en la pista, este que más se le dificulte al deportista par tener clara las acciones a desarrollar en ese caso.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor relaciona cuales son los objetivos que tiene a nivel grupal y a nivel individual en la competencia, así como indica que algunos deportistas de proyección no están a un nivel óptimo, ya que vienen de lesión y esto les va a dificultar su desempeño en la carrera.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS


12 sept 2024 4:27:50 p. m.
8 - 10 Carrera 5
Cota
Cundinamarca

FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Downhill		FECHA DE VISITA: 12/septiembre/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Todas	Omar Balsero	Pista el placer
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
1	0	1

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

Dentro de la sesión de clase, se realizaron acciones habilidad sobre la bicicleta, realizando acciones de equilibrio y diferentes desplazamientos en ascenso y descenso, la parte central estuvo enfocada en fortalecer la técnica de descenso, en una distancia delimitada por el instructor, el deportista iba realizando las acciones técnicas, afianzando su destreza sobre la bicicleta.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Bicicleta
Elementos de seguridad.

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se observa que el deportista que asiste a la sesión, cuenta con todo sus elementos de protección, lo cual es muy importante teniendo en cuenta que este es un deporte con alto grado de accidentalidad, de igual manera se observa que el deportista está iniciando en la práctica de este deporte, sin embargo ya tiene afianzadas diferentes acciones propias del deporte.
Por otro lado se evidencia que el instructor está en constante retroalimentación de las acciones realizadas por el deportista, donde le va indicando como debe coger la curva, donde debe hacer el cambio, como debe inclinar el cuerpo y por donde va mejor la línea de carrera.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor menciona que al momento cuenta con alrededor de seis deportistas inscritos en la escuela de formación y que van constantemente, que no todos van todos los días, pero que han ido asistiendo de manera aleatoria, sin embargo que con algunos ya lleva un buen proceso, que una dificultad que se presenta es que en esta modalidad se empieza a competir desde la edad de catorce años, por lo tanto

es más o menos desde esta edad que puede empezar a recibir a los deportistas, que algunos deportistas no cuentan con la bicicleta idónea y con todos sus elementos de seguridad, sin embargo resalta que con algunos deportistas ya se viene teniendo un proceso importante, que el día que más asisten son los días sábados.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Patinaje carreras		FECHA DE VISITA: 13/septiembre/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Avanzado	Diego Fernández	Pista patinaje
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
16	14	2

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión de entrenamiento en su fase inicial estuvo orientada a realizar acciones de movilidad articular, ejercicios o coordinativos y trote continuo, en la fase central se realizaron acciones propias de trabajos de fuerza, donde iban realizando empujes, también afianzando la técnica de como coger la curva y la técnica de trenza.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Silbato
cronometro

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se observa que le grupo se consolida con los deportistas que llegaron a este nivel, provenientes del nivel intermedio, donde también se evidencia que el día de hoy no asistieron todos.
De igual manera ese observa que los deportistas entrenan con buena disposición y que están atentos a las indicaciones que les va dando el instructor, mientras ellos van rodando.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor socializa la actividad que se va a desarrollar en cuanto a la cartilla olímpica, por otro lado socializa las posibles fechas de la próxima competencia.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS


13 sept 2024 4:05:43 p. m.
Cota
Cundinamarca

FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Atletismo pista y campo		FECHA DE VISITA: 13/septiembre/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
2006-2012	Julian Alfonso	Estadio Municipal
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
1	0	1

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión de entrenamiento tuvo como fase central, realizar acciones propias de intervalos, donde el deportista debía realizar los recorridos a máxima velocidad, donde el instructor le iba indicando las salidas, el instructor iba haciendo correcciones en la técnica de salida.

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se puede observar que el instructor esta constantemente realizando correcciones de la técnica de carrera y de la técnica de salida.
Se pregunta al instructor acerca de las próximas competencias y del proceso que vienen teniendo los deportistas.
Se evidencia que el día de hoy solamente estuvo presente un deportista.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor indica del proceso que vienen teniendo algunos deportistas, de igual manera relaciona las próximas competencias, hace la solicitud de algunas atenciones desde diferentes áreas del grupo biomédica, para algunos de sus deportistas.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Ciclismo Ruta		FECHA DE VISITA: 17/septiembre/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
Juvenil	José Fernando Segura	Cañon del Abra
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
8	0	8

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión de hoy se llevó a cabo en el cañón del abra, los deportistas salen desde el campus municipal, realizan el recorrido hasta el cañón del Abra, allí hacen recorridos de calentamiento, luego de ello el instructor les indica las tareas a realizar, cada deportista debe ir manejando su intensidad de trabajo, el trabajo esta enfocado en realizar acciones propias de capacidad aeróbica en ascenso, al finalizar llegan nuevamente al campus municipal y allí realizan estiramientos generales.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Bicicletas
Elementos de seguridad

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

El instructor indica de manera clara los trabajos que deben desarrollar los deportistas, se evidencia que el instructor de forma lúdica y pedagógica hace que los deportistas compitan entre ellos, donde cada deportista debe ir llevando los tiempos, para así posteriormente teniendo en cuenta eso a cada uno se le va dando unos puntos.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor manifiesta que con el nuevo apoyo con el que el cuenta para las salida, se puede tener un mejor control de grupal, para lo cual dice que algo muy positivo.
Por otro lado el instructor relaciona las fechas de la próxima competencia y un estimado de cuantos deportistas va a llevar a dicha competencia.
De igual manera relaciona la actividad a desarrollar en cuanto a la cartilla olímpica.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS


FORMATO SEGUIMIENTO INSTRUCTORES
PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2024

DEPORTE / MODALIDAD : Semillero de ciclismo		FECHA DE VISITA: 18/septiembre/2024
CATEGORÍA(S)	INSTRUCTOR	ESCENARIO
semillero	Jaime Beltrán	Lote Nuevo
Nª DEPORTISTAS	Nª NINAS	Nª NINOS
14	3	11

1. DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

1.1. METODOLOGÍA

La sesión se llevó a cabo en el lote nuevo, con una asistencia de catorce deportistas, en la sesión se desarrollaron actividades de juego lúdico, acciones de velocidad de carrera, sin bicicleta, allí el instructor estuvo indicándoles la forma correcta de realizar la respiración, posterior a ello realizaron trabajos sobre la bicicleta, con acciones propias de equilibrio y de habilidades y destrezas.

1.2. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Platillos
Bicicletas

Observaciones:

1.3. OBSERVACIONES METODOLOGO

Se evidencia que el instructor está atento a brindar diferentes indicaciones a los deportistas, donde el día de hoy se enfoca en reforzar como es manera correcta de realizar la respiración.
Se observa que uno de los deportistas tienen una molestia en una de sus rodillas, para lo cual se le indica al instruir que es importante solicite la cita con el deportologo.
Por otro lado se le socializa y se le recuerda la importancia de tener al día la carpeta con los documentos de cada uno de sus deportistas.

1.4. OBSERVACIONES DEL INSTRUCTOR

El instructor manifiesta que los deportistas han venido avanzado en su proceso de manera positiva.

1.5 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS
