

**INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACION Y CULTURA IMDERC
PACHO**

OBJETO DEL CONTRATO

CPS N° 085

**PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTIÓN
REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR ESCUELA DEPORTIVA
DISCIPLINA CICLISMO**

IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS

LICENCIADO EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

ESCUELA DE FORMACION CICLISMO

PRIMER PAGO PERIODO

05 DE JULIO A 14 DE AGOSTO DE 2024

Pacho Cundinamarca, 27 de agosto de 2024

CUENTA DE COBRO No. 01

**INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACION Y CULTURA
IMDERC PACHO**

NIT: 832001620-1

DEBE A:

IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS

LA SUMA DE: \$3.333.333 M/Cte. (TRES MILLONES TRECIENTOS TREINTA Y TRES MIL TRECIENTOS TREINTA Y TRES PESOS. M/Cte.) POR CONCEPTO DE PRIMER PAGO DE CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N°085 CUYO OBJETO ES: **PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTIÓN REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR ESCUELA DEPORTIVA DISCIPLINA CICLISMO** de la ejecución del periodo comprendido entre el cinco (5) de julio de 2024 al catorce (14) de agosto de 2024.

Amablemente solicito que este valor sea depositado en la cuenta de ahorro N°488406552593 del Banco Davivienda.

Atentamente,



IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS
C.C. No. 1023921317 de Bogotá



CONTRATO DE SERVICIOS No
CONTRATISTA
OBJETO

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE RECREACION Y CULTURA
"IMDERO PACHO" NIT.832001620-1
Acuerdo U34 de Septiembre 1995 y Acuerdo U2 de 2009

ACTA DE INICIO

085/2024
IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS

PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A
LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR
ESCUELA DEPORTIVA DISCIPLINA CICLISMO

VALOR : \$13,333,333.00
PLAZO : CINCO (5) MESES DIEZ
FECHA DE INICIO : (10) DIAS
FECHA DE TERMINACION : JULIO 5 DE 2024
DICEIMBRE 15 DE 2024

En el Municipio de Pachó, a los cinco (5) días del mes de julio de 2024, se reunieron en el Instituto Municipal de Deportes, Recreación y Cultura, JOSE GONZALO MARTINEZ CABRERA, Director y Supervisor del Contrato y IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS, como Contratista; con el fin de efectuar firma del Acta De Inicio del Contrato de Prestación de Servicios No. 085 de 2024. EJECUCION DEL CONVENIO N° 0329-2024

DESCRIPCION	TOTAL
PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR ESCUELA DEPORTIVA DISCIPLINA CICLISMO	\$ 13,333,333.00
VALOR PRESENTE ACTA	\$ 13,333,333.00
VALOR INICIAL CONTRATADO	
VALOR ACTAS ANTERIORES	\$ 13,333,333.00
VALOR PRESENTE ACTA	\$ 13,333,333.00
SALDO POR EJECUTAR	
VALOR A PAGAR AL CONTRATISTA	
SON:	
INVERSION .43 DEPORTE Y RECREACION	
PRODUCTO.4301007. SERVICIO DE ESCUELAS DEPORTIVAS . META.-133 Fortalecer 12 Escuelas de Formacion Deportiva en el municipio que beneficien a la poblacion CPC.92912. SERVICIOS DE EDUCACION DEPORTIVA Y DE RECREACION	
VALOR CONTRATO	\$ 13,333,333.00
VALOR DE LA PRESENTE ACTA	
VALOR ACTAS ANTERIORES	
VALOR ACTA FINAL	\$ 13,333,333.00
SALDO POR EJECUTAR	
BALANCE DEL CONTRATO	
VALOR CONTRATO	\$ 13,333,333.00
VALOR TOTAL ACTAS ANTERIORES	
VALOR DE LA PRESENTE ACTA	
VALOR ACTA FINAL	\$ 13,333,333.00
SALDO POR EJECUTAR	

Para constancia de lo anterior se firma a los cinco (5) días del mes de julio del Año 2024, por quienes en ella intervinieron.

JOSE GONZALO MARTINEZ CABRERA
Director y Supervisor

Ivan Estrada
IVAN A. ESTRADA CARDENAS
Contratista

Elaboró: Claudia Castañeda



CERTIFICADO

**PACHO,
CUNDINAMARCA,
COLOMBIA,
A quien interese**

27/08/2024

Por medio de la presente hacemos constar que **el señor IVAN ESTRADA** con **Cédula de Ciudadanía** número **1023921317**

Posee en el banco Davivienda:

CUENTA DE AHORROS DAMAS

Número	0550488406552593
Fecha de apertura	29/06/2019

Cordialmente,

BANCO DAVIVIENDA

INFORME DE ACTIVIDADES

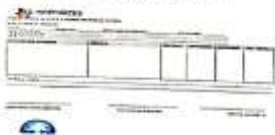
1. DATOS GENERALES

Contrato No.	085	Fecha acta de inicio:	Julio 5 de 2024
Plazo de ejecución:	Desde:	Julio 5 de 2024	Hasta: Diciembre 15 de 2024
Objeto Contractual:	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTIÓN REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR ESCUELA DEPORTIVA DISCIPLINA CICLISMO		
Nombres y Apellidos Contratista:	IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS		
C.C / NIT:	1023921317	Número planilla PILA:	1065171343
Banco:	Davivienda	Cuenta:	488406552593
Informe No.	01	Periodo:	5 de julio a 14 de agosto de 2024
Supervisor:	GONZALO MARTINEZ CABRERA		

2. EJECUCIÓN DE OBLIGACIONES

OBLIGACIONES CONTRACTUALES ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES DESARROLLADAS
1. Prestar el servicio de apoyo a la gestión como formador de la escuela deportiva de ciclismo.	en mes de julio, realice con los diferentes entes del Instituto Municipal IMDERC Pacho, en mi caso encargado de escuela de formación de ciclismo en sus distintas categorías a manejar; iniciación en edades de (5 a 8 años), fundamentación en edades de (9 a 12 años), y perfeccionamiento en las edades de (13 a 17 años), el cual realice el respectivo apoyo cuando se me requirió. Así mismo sigo realizando la respectiva invitación a niños y jóvenes que no están vinculados, para hacer parte de la escuela de formación y hacer parte de estos procesos en sus distintas categorías de ciclismo.
2. Cumplir con la propuesta presentada y aprobada por el director.	Cumplí con la propuesta solicitada según los lineamientos y aprobada por el director del IMDERC para estos cinco meses de contrato, dando inicio el 05 de julio hasta el día 15 de diciembre, en este mes de julio he cumplido a cabalidad con lo planteado en mi propuesta en las distintas tareas y actividades a realizar, así mismo seguir contribuyendo y fortaleciendo este proceso durante este periodo para ir cumpliendo con los objetivos y metas a conseguir en esta disciplina de ciclismo en sus distintas categorías.
3. Desarrollar el proceso técnico y pedagógico en el municipio, deporte y/o modalidad asignada en los niveles de iniciación, fundamentación y/o especialización deportiva, proceso debidamente articulado a los planes	Presente al coordinador el respectivo plan pedagógico que me correspondió en la disciplina ciclismo los cuales me fueron compartidos, para realización de los mismos,

pedagógicos y mallas curriculares previamente entregados por la coordinación del deporte formativo.	(Plan Pedagógica y Malla Curricular), en los que presente los respectivos planes de trabajo mensuales durante estos cinco meses, horarios, escenarios, acordes a la planeación en la disciplina de ciclismo en los niveles de iniciación y fundamentación y perfeccionamiento; de igual manera a la espera de alguna modificación o ajuste que el coordinador me manifieste para así poder subirlo correctamente con los otro documentos a las plataforma drive que se nos suministró para la entregas mensuales.															
4. Adelantar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren juntas de acción comunal, instituciones educativas, resguardos indígenas, personas en situación de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar su proceso técnico y pedagógico.	Realice las respectivas convocatorias en las instituciones educativas y sus respectivas sedes, el día martes 23 de julio, miércoles 24, jueves 25 de julio, frente a la alcaldía municipal, así mismo realice las respectivas inscripciones de los niños y jóvenes el cual fue una buena acogida en la convocatoria en los tres días. como resultado en la categoría iniciación (14 niños), fundamentación (15 niños) y perfeccionamiento (10 niños y jóvenes), contando con un total de 39 deportistas.															
5. Se establece como parámetros de cobertura de acuerdo a las características de la disciplina deportiva a cargo, las siguientes: <table><tr><th>DEPORTE</th><th>INICIACION</th><th>FUNDAMENTACION</th><th>ESPECIALIZACION</th><th>TOTAL</th></tr><tr><td>INDIVIDUAL</td><td>10</td><td>12</td><td>12</td><td>34</td></tr><tr><td>CONJUNTO</td><td>15</td><td>20</td><td>20</td><td>55</td></tr></table>	DEPORTE	INICIACION	FUNDAMENTACION	ESPECIALIZACION	TOTAL	INDIVIDUAL	10	12	12	34	CONJUNTO	15	20	20	55	Cobertura hasta el momento, como resultado en la categoría iniciación (14 niños), fundamentación (15 niños) y perfeccionamiento (10 niños y jóvenes), contando con un total de 39 deportistas.
DEPORTE	INICIACION	FUNDAMENTACION	ESPECIALIZACION	TOTAL												
INDIVIDUAL	10	12	12	34												
CONJUNTO	15	20	20	55												
6. Cada Sesión de clases programada al interior de su proceso técnico pedagógico, deberá tener como mínimo una duración de 120 minutos (2 horas) distribuida en: fase inicial, central y final. Las sesiones de práctica no pueden ser acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación).																
7. desarrollar 12 horas de trabajo con los grupos establecidos porcada disciplina (2 sesiones de 2 horas con el grupo de iniciación, 2 sesiones de 2 horas con el grupo de fundamentación, 2 sesiones de 2 horas con el grupo de especialización), además se debe desarrollar 4 horas de trabajo con las instituciones educativas del sector rural (estas se concertan con la coordinación de deporte formativo previa reunión con la secretaria de educación del departamento) además se establece 2 horas para planeación, análisis, de resultados de evaluación, elaboración de informe; para un total de 20 horas semanales de trabajo	Se desarrollar 12 horas de trabajo con los grupos establecidos por cada disciplina deportiva (2 sesiones de 2 horas con el grupo de iniciación, 2 sesiones de 2 horas con el grupo de fundamentación y 2 sesiones de 2 horas con el grupo de especialización), además se deben desarrollar 4 horas de trabajo con las instituciones educativas del sector rural (estas se concertan con la coordinación de deporte formativo previa reunión con la secretaria de educación del departamento).Además se establece 2 horas para planeación, análisis de resultados de evaluación, elaboración de informes; para un total de 20 horas semanales de trabajo.															

<p>8. Presentar la planeación de las sesiones de clase antes de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos,técnicos,y evaluaciones a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas según formato establecido ver anexo 1)</p> 	<p>Presentare mes a mes la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes correspondiente, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas según formato establecido.</p>
<p>9. desarrollar el proceso de seguimiento, control y evaluación de su plan pedagógico y técnicos establecidos para cada nivel de formación junto con la respectiva malla curricular, atendiendo las indicaciones del Gestor Provincial y el coordinador de deporte formativo. Para eso deberá implementar en el proceso de evaluación de sus deportistas a cargo de manera periódica y en los tiempos que establezca la coordinación del deporte formativo, los logros preestablecidos para cada nivel de formación y entregar por cada uno de ellos un reporte acorde con los lineamientos y parámetros establecidos por la coordinación de deporte formativo.</p>	<p>En el mes de julio he ido desarrollando las actividades que planifique en la malla curricular y plan pedagógico con los niveles de iniciación, fundamentación, perfeccionamiento en ciclismo, así mismo he ido plasmando las evidencias de cómo se va el proceso en cada categoría, grupal e individualmente. Así mismo atendiendo las indicaciones del Gestor Provincial y el Coordinador del Deporte Formativo.</p>
<p>10. Desarrollar y apoyar la participación de sus alumnos deportistas en los festivales de deporte formativo, atendiendo las indicaciones técnicas y pedagógicas preestablecidas para cada uno de ellos y en los casos que sea necesario y según las indicaciones de la coordinación del deporte formativo ejecutarlos al nivel de su respectivo grupo.</p>	<p>Desarrollare y apoyare la participación de los niños y jóvenes deportistas, en las fechas que se tengan establecidas en cuanto a los Festivales del Deporte Formativo, atendiendo las indicaciones técnicas y pedagógicas reestablecidas para cada uno de ellos y en los casos que sea necesario y según las indicaciones de la Coordinación del Deporte Formativo ejecutándolos al interior del respectivo grupo.</p>
<p>11. Acompañar y apoyar con su grupo de alumnos deportista el proceso de observación, selección y detención y desarrollo de talentos deportivos y reserva deportiva del departamento.</p>	<p>Acompañare y apoyare su grupo de alumnos — deportistas el proceso de observación, selección, detección y desarrollo de talentos deportivos y reserva deportiva del departamento.</p>
<p>12. Participar y apoyar a su gestor provincial en lo que les corresponda en su plan departamental de capacitación, orientado a actualizar a todos los formadores del programa en temas técnicos, didácticos, pedagógicos, metodológicos, científicos y tecnólogos a fin de mejorar su desempeño profesional y laborar, así como la asistencia a reuniones programadas con el gestor provincial que se debe desarrollar mínimo una vez al mes.</p>	<p>Participare y apoyare cuando me sea solicitado por el Gestor Provincial en lo que corresponda en el Plan Departamental de Capacitación, orientado a actualizar a todos los formadores del programa en temas técnicos, didácticos, pedagógicos, metodológicos, científicos y tecnológicos a fin de mejorar su desempeño profesional y laboral, así como la asistencia a reuniones programadas con el gestor provincial que se deben desarrollar mínimo una vez al mes.</p>
<p>13. Estructurar, entregar y mantener actualizado la base de datos y documentación requerida en medio físico de la inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.</p>	<p>Entregare y mantendré mes a mes actualizada la base de datos y documentación requerida en medio físico de la inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.</p>

14. realizar proceso de inscripción y reunión con padres, con el acompañamiento de la psicóloga del instituto para informar la ejecución del programa.	Realice proceso de inscripción con niños y jóvenes en las distintas categorías a trabajar, así mismo las respectivas convocatorias en las instituciones educativas y sus respectivas sedes, el día martes 9 de julio, miércoles 10, jueves 11 de julio, también las inscripciones de los niños y jóvenes el cual fue una buena acogida.
15. convocar los deportistas que vienen en el proceso con el objetivo de continuar y fortalecer el programa formativo para que a través del entrenamiento participen en campeonatos y festivales.	He ido realizando la debida convocatoria e invitación a niños y jóvenes que quieran vincularse, así como los que venían en el proceso con el objetivo de continuar y fortalecer el programa formativo en la disciplina de ciclismo para que a través de las sesiones de entrenamiento participen en campeonatos y festivales e intercambios deportivos que puedan llevarse a cabo en los próximos meses.
16. realizar evaluaciones técnicas y motrices acorde a los manuales y formatos, para conocer el estado y nivel de los estudiantes.	Realizare las diferentes pruebas físicas de entrada (Test), con las distintas categorías, Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento garantizando la ejecución de las mismas; inicialmente para evaluar en que condición se encuentra cada niño y joven en el aspecto técnico, físico y motriz, acorde a los manuales y formatos, para conocer el estado y nivel de los deportistas.
17. desarrolla, realizar, dirigir, y supervisar las actividades del proceso acorde al programa en la disciplina deportiva, que permita identificar el crecimiento deportivo, personal y grupal.	En el mes de julio he ido desarrollando las actividades que planifique en la malla curricular y plan pedagógico con los niveles de iniciación, fundamentación, perfeccionamiento en el futbol de salón, así mismo he ido plasmando las evidencias de cómo se va el proceso en cada categoría, grupal e individualmente.
18. planear y realizar durante el periodo de ejecución del contrato eventos deportivos promoción y difusión del deporte asignado.	Planeare y realizare durante el periodo de ejecución del contrato eventos deportivos promoción y difusión del deporte asignado.
19. desarrollar en las categorías asignadas habilidades básicas y complejas para el manejo de sus destrezas deportivas.	Desarrollare habilidades básicas y complejas durante todo este proceso, con cada una de las categorías garantizando el manejo de sus destrezas deportivas, para la mejora de cada uno en el proceso que se llevó a cabo mes a mes en estos cinco meses de contrato.
20. fomentar con el deporte un pensamiento constructivo para el uso adecuado del tiempo libre, estilos de vida saludable y mentes forjadoras de paz.	Fomentare con el deporte un pensamiento constructivo para el uso adecuado del tiempo libre, estilos de vida saludable y mentes forjadoras de paz.
21. planear actividades complementarias como apoyo al proceso de formación en valores que ayuden al crecimiento personal, grupal y familiar.	Plantearé mes a mes en las distintas actividades complementarias como apoyo al proceso de formación en valores que ayuden al crecimiento personal, grupal y familiar con cada una de las categorías dando una

	importancia fundamental para que los niños y jóvenes los apliquen, se involucren y sean beneficiados por los mismos.
22. utilizar en la resolución de problemas motrices, las capacidades físicas básicas y las destrezas teniendo presente las oportunidades y limitaciones.	Utilizare en la resolución de problemas las capacidades físicas básicas y las destrezas, teniendo presente las posibilidades y limitaciones.
23. responsable del inventario que le sea entregado para cumplir el objeto del contrato.	Me responsabilice del inventario, (material deportivo), que me fue entregado para cumplir el objeto del contrato en la disciplina de ciclismo.
24. presentar de manera puntual y cuando se le solicite informes confiables de aspectos que impliquen el funcionamiento y cumplimiento del programa.	Presentare de manera puntual y adecuada los informes que se me soliciten junto a las evidencias que se recopilen mes a mes en los tiempos establecidos por la coordinación del Instituto, cargándolos respectivamente al drive, y presentándolos en físico, dando cumplimiento a las obligaciones que se me requerían, para el buen funcionamiento de la escuela de formación en ciclismo.
25. Apoyar las diferentes actividades que se realicen a través del imderc pachó.	Apoyare cuando me sea solicitado, las diferentes actividades que se realicen a través del IMDERC PACHO.
26. las demás obligaciones que sean inherentes y necesarias para el adecuado cumplimiento del objeto contractual.	Las demás obligaciones que sean inherentes y necesarias para el adecuado cumplimiento del objeto contractual.

CERTIFICACIÓN JURAMENTADA

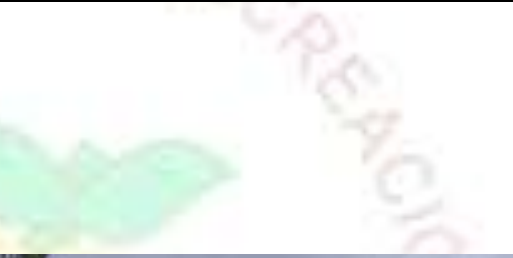
Con la suscripción del presente informe el SUPERVISOR también certifica que VERIFICO el pago de los aportes al Sistema de Seguridad Social a que se refiere el artículo 23 de la L. 1150/07 (El servidor público que sin justa causa no verifique el pago de los aportes a que se refiere el presente artículo, incurrirá en causal de mala conducta, que será sancionada con arreglo al régimen disciplinario vigente.)


Firma del Contratista: _____
C.C No. 1023921317

Supervisor del contrato	 JOSÉ GONZALO MARTÍNEZ CABRERA
-------------------------	---

FOTOS DE ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

FOTOGRAFIAS DE INICIACION	
	
	
FOTOGRAFIAS DE FUNDAMENTACION	



FOTOGRAFIAS DE ESPECIALIZACION



FOTOGRAFIAS DE CENTRO DE INICIACION (INSTITUCIÓN EDUCATIVA)



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"							
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA							
MALLA PEDAGOGICA							
NIVEL INICIACION							
DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BICICLETA	I N I C I A C I O N	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño o niña debe aprender a conocer muy bien su bicicleta y a manejar los cambios
						RITMO	El niño o niña debe aprender una adecuada Cadencia
						EQUILIBRIO	El niño o niña debe aprender a mantenerse el mayor tiempo posible sobre la bicicleta sin que esta este en movimiento
						ORIENTACION	El niño o niña debe aprender a orientarse según la señalizacion de las pistas
						REACCIÓN	El niño o niña debe tener la capacidad de realizar cambios de ritmo en diferentes terrenos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	No aplica
						CORRER	No aplica
						SALTAR	No aplica
						ATRAPAR	No aplica
						RODAR	No aplica
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	DESTREZA	controlar la bicicleta con una sola mano	El niño o niña debe lograr manejar su bicileta soltando una de las manos del manubrio.
						Aprender ha pedalear en grupo	El niño o niña debe aprender a ir a rueda de otro ciclista sin hacer zigzagueos ni frenadas bruscas.
						Mirar hacia atrás sin perder el control	El niño o niña debe aprender a mirar hacia atrás sin perder su direccion de linea
						Brincar obstaculos en el camino	El niño o niña debe aprender a esquivar obstaculos o saltarlos dependiendo el espacio que tenga.
						Cambios repentinos de direccion	El niño o niña debe aprender a mantener su linea de carrera para no poner en riesgo a los demas compañeros
				2	RESISTENCIA	iniciación y formación circuito country aplicación de la técnica total	El niño o niña debe lograr a sortear todo tipo de dificultades que se presenten en el recorrido de la pista .
						Recorridos	El niño o la niña debe aprender a mantener una respiracion adecuada, en complemento con el ritmo de pedaleo en tramos largos y cortos.
				3	VELOCIDAD	Realizar contrareloj	El niño o la niña debe aprender a regular sus capacidades para realizar buenos tiempos
						Trabajo de cajon 10 piques pie en tierra	El niño o la niña debe lograr tener un buen equilibrio, arranque y explosion
						Intervalos	El niño o la niña debe aprender a utilizar su resistencia
				4	POSICION EN LA BICICLETA	Adecuar las medidas de la bicicleta.	El niño o niña aprendera a que la altura de su bicicleta va acorde a sus medidas, para lograr una adecuada posicion en la bicicleta.
						El niño o la niña debe aprender a poner bien los pies en los pedales	Debe lograr un pedaleo uniforme.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SUBIDA	Realizar subidas a un buen ritmo.	El niño o niña debe lograr realizar la subida haciendo un muy uso de su fuerza, respiracion y tecnica para lograr el objetivo.
				2	DESCENSO	Realizar bajadas tecnicas.	El niño o la niña deben realizar descensos con cierto grado de dificultad
							Se corrigira postura en la bicicleta.
				3	CAMBIO DE RITMO	obstaculos para manejo y dominio de la bicicleta, con zigzagueos,con equilibrio y frenado , relevos	El niño o la niña debe realizar zigzagueos con conos
							El niño o la niña debe aprender a utilizar el balancin
				4	CADENCIA	Realizar recoridos osteniendo un mismo ritmo.	El niño o la niña debe coordinar con su compañero los numeros de vueltas que les correspondan dando relevos
							Debe lograr sostener un paso uniforme que le ayudara para realizar mejores tiempos
							El niño o la niña debe realizar un recorrido en bicicleta e inflar un globo.
				5	RESPIRACION	Se hacen trabajos con bombas o globos	El niño o niña debe aprender a controlar su respiracion cuando este realizando grandes esfuerzos.
							Debe lograr una adecuada respiracion para mejorar su rendimiento.
		TEORICO		1	SEÑAS	Señas de los ciclistas	El niño o la niña debe aprender a identificar las señas que tienen los ciclistas.
				2	REGLAMENTACION	Reglas basicas del Ciclismo.	El niño o niña debe tener claro el reglamento de la UCI (union Ciclistica internacional)
				3	MECANICA	Mecanica de la bicicleta	El niño o la niña debe aprender actuar en momentos de averías mecanicas

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"							
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA							
MALLA PEDAGOGICA							
NIVEL FUNDAMENTACION							
DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUNDAMENTACION		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño o niña debe aprender a conocer muy bien su bicicleta y a manejar los cambios
						RITMO	El niño o niña debe aprender una adecuada Cadencia
						EQUILIBRIO	El niño o niña debe aprender a mantenerse el mayor tiempo posible sobre la bicicleta sin que esta este en movimiento
						ORIENTACION	El niño o niña debe aprender a orientarse según la señalizacion de las pistas
						REACCIÓN	El niño o niña debe tener la capacidad de realizar cambios de ritmo en diferentes terrenos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	No aplica
						CORRER	No aplica
						SALTAR	No aplica
						ATRAPAR	No aplica
						RODAR	No aplica
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	DESTREZA	controlar la bicicleta con una sola mano	El niño o niña debe lograr manejar su bicileta soltando una de las manos del manubrio.
						Aprender ha pedalear en grupo	El niño o niña debe aprender a ir a rueda de otro ciclista sin hacer zigzagueos ni frenadas bruscas.
						Mirar hacia atrás sin perder el control	El niño o niña debe aprender a mirar hacia atrás sin perder su direccion de linea
						Brincar obstaculos en el camino	El niño o niña debe aprender a esquivar obstaculos o saltarlos dependiendo el espacio que tenga.
						Cambios repentinos de direccion	El niño o niña debe aprender a mantener su linea de carrera para no poner en riesgo a los demas compañeros
				2	RESISTENCIA	iniciación y formación circuito country aplicación de la técnica total	El niño o niña debe lograr a sortear todo tipo de dificultades que se presenten en el recorrido de la pista .
						Recorridos	El niño o la niña debe aprender a mantener una respiracion adecuada, en complemento con el ritmo de pedaleo en tramos largos y cortos.
				3	VELOCIDAD	Realizar contrareloj	El niño o la niña debe aprender a regular sus capacidades para realizar buenos tiempos
						Trabajo de cajon 10 piques pie en tierra	El niño o la niña debe lograr tener un buen equilibrio, arranque y explosion
						Intervalos	El niño o la niña debe aprender a utilizar su resistencia
				4	POSICION EN LA BICICLETA	Adecuar las medidas de la bicicleta.	El niño o niña aprendera a que la altura de su bicicleta va acorde a sus medidas, para lograr una adecuada posicion en la bicicleta.
						El niño o la niña debe aprender a poner bien los pies en los pedales	Debe lograr un pedaleo uniforme.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SUBIDA	Realizar subidas a un buen ritmo.	El niño o niña debe lograr realizar la subida haciendo un muy uso de su fuerza, respiracion y tecnica para lograr el objetivo.
				2	DESCENSO	Realizar bajadas tecnicas.	El niño o la niña deben realizar descensos con cierto grado de dificultad
							Se corrigira postura en la bicicleta.
				3	CAMBIO DE RITMO	obstaculos para manejo y dominio de la bicicleta, con zigzagueos,con equilibrio y frenado , relevos	El niño o la niña debe realizar zigzagueos con conos
							El niño o la niña debe aprender a utilizar el balancin
				4	CADENCIA	Realizar recoridos osteniendo un mismo ritmo.	El niño o la niña debe coordinar con su compañero los numeros de vueltas que les correspondan dando relevos
							Debe lograr sostener un paso uniforme que le ayudara para realizar mejores tiempos
				5	RESPIRACION	Se hacen trabajos con bombas o globos	El niño o la niña debe realizar un recorrido en bicicleta e inflar un globo.
							El niño o niña debe aprender a controlar su respiracion cuando este realizando grandes esfuerzos.
							Debe lograr una adecuada respiracion para mejorar su rendimiento.
		TEORICO		1	SEÑAS	Señas de los ciclistas	El niño o la niña debe aprender a identificar las señas que tienen los ciclistas.
				2	REGLAMENTACION	Reglas basicas del Ciclismo.	El niño o niña debe tener claro el reglamento de la UCI (union Ciclistica internacional)
				3	MECANICA	Mecanica de la bicicleta	El niño o la niña debe aprender actuar en momentos de averías mecanicas

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"							
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA							
MALLA PEDAGOGICA							
NIVEL PERFECCIONAMIENTO							
DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	ESPECIALIZACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño o niña debe aprender a conocer muy bien su bicicleta y a manejar los cambios
						RITMO	El niño o niña debe aprender una adecuada Cadencia
						EQUILIBRIO	El niño o niña debe aprender a mantenerse el mayor tiempo posible sobre la bicicleta sin que esta este en movimiento
						ORIENTACION	El niño o niña debe aprender a orientarse según la señalizacion de las pistas
						REACCIÓN	El niño o niña debe tener la capacidad de realizar cambios de ritmo en diferentes terrenos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	No aplica
						CORRER	No aplica
						SALTAR	No aplica
						ATRAPAR	No aplica
						RODAR	No aplica
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	DESTREZA	controlar la bicicleta con una sola mano	El niño o niña debe lograr manejar su bicileta soltando una de las manos del manubrio.
						Aprender ha pedalear en grupo	El niño o niña debe aprender a ir a rueda de otro ciclista sin hacer zigzagueos ni frenadas bruscas.
						Mirar hacia atrás sin perder el control	El niño o niña debe aprender a mirar hacia atrás sin perder su direccion de linea
						Brincar obstaculos en el camino	El niño o niña debe aprender a esquivar obstaculos o saltarlos dependiendo el espacio que tenga.
						Cambios repentinos de direccion	El niño o niña debe aprender a mantener su linea de carrera para no poner en riesgo a los demas compañeros
				2	RESISTENCIA	iniciación y formación circuito country aplicación de la técnica total	El niño o niña debe lograr a sortear todo tipo de dificultades que se presenten en el recorrido de la pista .
						Recorridos	El niño o la niña debe aprender a mantener una respiracion adecuada, en complemento con el ritmo de pedaleo en tramos largos y cortos.
				3	VELOCIDAD	Realizar contrareloj	El niño o la niña debe aprender a regular sus capacidades para realizar buenos tiempos
						Trabajo de cajon 10 piques pie en tierra	El niño o la niña debe lograr tener un buen equilibrio, arranque y explosion
				4	POSICION EN LA BICICLETA	Intervalos	El niño o la niña debe aprender a utilizar su resistencia
						Adecuar las medidas de la bicicleta.	El niño o niña aprendera a que la altura de su bicicleta va acorde a sus medidas, para lograr una adecuada posicion en la bicicleta.
						El niño o la niña debe aprender a poner bien los pies en los pedales	Debe lograr un pedaleo uniforme.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SUBIDA	Realizar subidas a un buen ritmo.	El niño o niña debe lograr realizar la subida haciendo un muy uso de su fuerza, respiracion y tecnica para lograr el objetivo.
				2	DESCENSO	Realizar bajadas tecnicas.	El niño o la niña deben realizar descensos con cierto grado de dificultad
							Se corrigira postura en la bicicleta.
				3	CAMBIO DE RITMO	obstaculos para manejo y dominio de la bicicleta, con zigzagueos,con equilibrio y frenado , relevos	El niño o la niña debe realizar zigzagueos con conos
							El niño o la niña debe aprender a utilizar el balancin
				4	CADENCIA	Realizar recoridos osteniendo un mismo ritmo.	El niño o la niña debe coordinar con su compañero los numeros de vueltas que les correspondan dando relevos
							Debe lograr sostener un paso uniforme que le ayudara para realizar mejores tiempos
				5	RESPIRACION	Se hacen trabajos con bombas o globos	El niño o la niña debe realizar un recorrido en bicicleta e inflar un globo.
							El niño o niña debe aprender a controlar su respiracion cuando este realizando grandes esfuerzos.
							Debe lograr una adecuada respiracion para mejorar su rendimiento.
		TEORICO		1	SEÑAS	Señas de los ciclistas	El niño o la niña debe aprender a identificar las señas que tienen los ciclistas.
				2	REGLAMENTACION	Reglas basicas del Ciclismo.	El niño o niña debe tener claro el reglamento de la UCI (union Ciclistica internacional)
				3	MECANICA	Mecanica de la bicicleta	El niño o la niña debe aprender actuar en momentos de averías mecanicas

PLANILLA DE ASISTENCIA								
Fecha de inicio de la actividad	Fecha de finalización de la actividad	Municipio	PAISHO	Ubicación		Verificar cumplimiento a BOMIS		
Nombre de la actividad	Hora de finalización	Numero del control	28	Actividad	diario			
Nombre del responsable	NAIL KARRIS ESTRADA CAMACHO		Cargo	FORMADOR	Telefono	311661980	Celular electrónico	8AXTERCH27@COMAS.COM
Nivel del proceso								

[illegible]

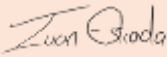
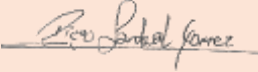
CLASULA DE ADISTORIA

FORMULARIO DE RESPUESTA						
Fecha de inicio de la actividad	Fecha de finalización de la actividad	Nombre	Apellido	Profesión		Sección
Forma de inicio	Forma de finalización	Nombre del responsable	Apellido	Profesión		Sección
Nombre del responsable	Apellido del responsable	Nombre del responsable	Apellido del responsable	Profesión del responsable		Sección del responsable
Nivel del proceso						

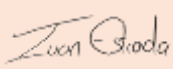
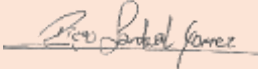
[illegible]

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:01-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		001	HORARIO:___	4:-6 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
	CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento con y sin bicicleta haciendo varios giros dentro de un circuito previamente demarcado.		10 minutos			10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		10 minutos			10 minutos
	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	En un circuito de habilidades muy corto, se pretende identificar falencias en el gesto técnico para montar en bicicleta, de igual manera identificar y organizar grupos de trabajo		30 minutos			

FASE CENTRAL	FASE TECNICA	Posición, postura, agarre sobre la bicicleta		30 minutos			
	FASE TACTICA	Utilizando ejercicios de equilibrio nos basamos para desarrollar la táctica.		30 minutos			
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar retro alimentación		10 minutos			

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:01-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		001	HORARIO:___	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Calentamiento con y sin bicicleta haciendo varios giros dentro de un circuito previamente demarcado.		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	En un circuito de habilidades muy corto, se pretende identificar falencias en el gesto técnico para montar en bicicleta, de igual manera identificar y organizar grupos de trabajo		5 repeticiones	ALTA		30 minutos

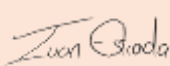
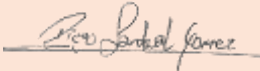
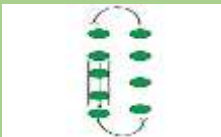
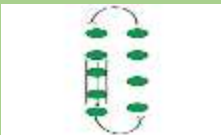
FASE CENTRAL	FASE TECNICA	Posición, postura, agarre sobre la bicicleta		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Utilizando ejercicios de equilibrio nos basamos para desarrollar la táctica.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:02-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		002	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
	CALENTAMIENTO GENERAL	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
FASE INICIAL	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Juego “Ciclismano” un juego total de coordinación en el cual se busca lanzar pelotas o balones con la mano izquierda o derecha con el fin de calcular o llegar al objetivo planteado por el formador.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-cambiar la distancia de lanzamiento -cambiar tamaño de las pelotas o balones		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-apoyarse de algún compañero y hacerlo por parejas -ajustar el punto de precisión		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

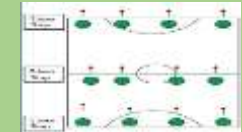
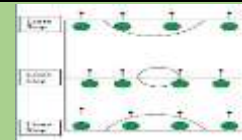
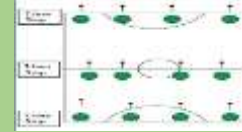
FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:06-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		003	HORARIO:___	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Juego “Los Cambios” un juego de cadencia y cambios de marcha, se realiza en un terreno llano y cada que suene el silbato deben subir o bajar la marcha.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	El mismo juego a desarrollar pero en un terreno de ascenso		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Mismo juego a desarrollar pero en un terreno en descenso		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

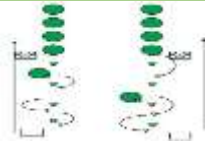
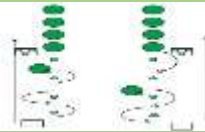
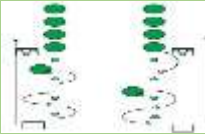
FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:07-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		004	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
FASE INICIAL	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	Carrilito esta actividad consiste en pasar por filas colocadas de forma horizontal con una anchura determinada		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-Cambiar la longitud de los carriles -pasar alternando las manos -alternar la dirección de giro		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-en forma de carrera a ganar la entrada del carril -carriles más angostos		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

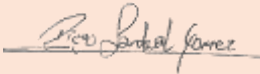
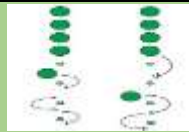
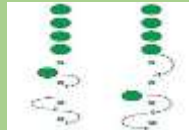
FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div> <div></div> <div></div>							
FECHA:08-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		005	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	De forma lateral deben realizar desplazamientos cuando suene el silbato deben quedar como estatuas sin movimiento pero sin bajar los pies de los pedales		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-alternando los desplazamientos -Alternando las manos -soltando las manos		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-apoyando en la pared -desplazamientos más cortos -uso de frenos		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:13-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		007	HORARIO:___	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	Por grupos los conos se colocan a 2 metros entre si y a lo largo en dos filas paralelas que se encuentran separadas que se encuentran a dos metros de distancia. Y realizar los desplazamientos realizando un zigzag		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	Maniobrabilidad y transporte -disminuir el espacio -aumentar la distancia		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-alternar las manos -alternar los giros -cambiar de grupos		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

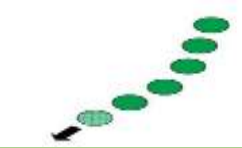
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:14-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		008	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	Slalom desplazamientos controlados por un circuito previamente demarcado y explicado a los deportistas.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-alternar la distancia -alternar los giros -alternar las manos		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-disminuir la longitud del slalom -hacerlo de forma controlada contra reloj		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

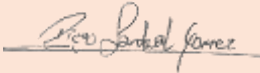
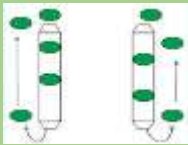
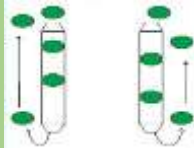
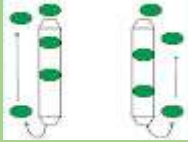
FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:15-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		009	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
	CALENTAMIENTO GENERAL	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
FASE INICIAL	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Un deportista tendrá que pillar a los demás en un circuito previamente demarcado en líneas rectas sin salirse y sin ser pillados por el encargado.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
FASE CENTRAL	FASE TECNICA	-alternar al deportista pillador -alternar la mano -alternar los movimientos		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-aumentar la velocidad -avanzar sin bajar los pies -utilizar el equilibrio		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

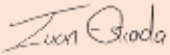
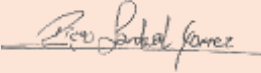
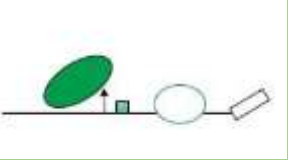
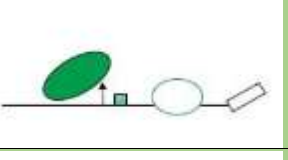
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:20-08-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		010 HORARIO:_____		2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	Sigue al líder, todos los deportistas deben ir detrás de un líder previamente seleccionado y seguir diferentes tramos en ascenso y descenso y plan.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-alternar al líder -al silbato alternar el recorrido		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-practicar en slalom -hacer caza de corredores		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:21-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		011	HORARIO:_____	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	El puente, en grupos de cuatro deportistas, deben pasar por un pequeño puente a unos 30 cm de elevación con el fin de mantener el equilibrio, podemos utilizar un andén o una tabla.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-realizarlo de forma competitiva entre grupos -alternar las manos -llevar algún objeto		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-utilizar solo el impulso -mantener el equilibrio		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

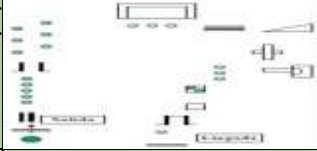
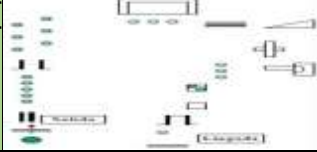
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:22-08-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTIACION	
NUMERO DE LA SESION:___		012		HORARIO:_____ 2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Los deportistas libremente circulando por el espacio, deberán superar el obstáculo que se encuentren como (piedras, troncos, etc) levantando la llanta delantera.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-disminuir y aumentar el desarrollo		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-cambiar la velocidad de la ejecución		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:27-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		013	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL						
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Cicliscesto los deportistas montados en las bicicletas deben intentar jugar al baloncesto, haciendo pases y encestando en un lugar determinado		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-juego colectivo -coordinación -equilibrio		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-dinamizar el juego -hacer reglas con número determinado de pases		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:28-08-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		014		HORARIO:_____ 2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Gymkhana los deportistas deben completar el recorrido de forma individual en el menor tiempo posible y sin cometer errores.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	Gymkhana los deportistas deben completar el recorrido de forma individual en el menor tiempo posible y sin cometer errores.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Gymkhana los deportistas deben completar el recorrido de forma individual en el menor tiempo posible y sin cometer errores.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:29-08-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		015 HORARIO:___		2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Gymkhana, alternando recorridos y movimientos los deportistas deben hacer diferentes circuitos con el fin de mejorar habilidades sobre la bicicleta.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	Se pueden hacer diferentes variantes de movimiento		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Cambio de manos y alternancia		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

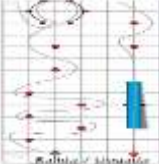
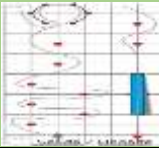
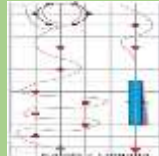
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:13-09-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		016		HORARIO:_____ 2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	por parejas vamos a construir una parte del circuito en el cual se va a trabajar este va hacer un trabajo muy rápido en el cual ellos van a tener en cuenta a sus compañeros respetándoles sus objetos y su tiempo de participación.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	con movimiento y realizando un frenado más brusco de lo normal, el ejercicio consiste en trazar una línea en el cual el deportista frene y sin bajar sus pies al suelo se mantenga en la posición, vamos a retomar la cadencia del pedaleo sin bajar los pies luego del frenado		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	vamos a utilizar el equilibrio estáticos para hacer una arrancada o salida tanto por el lado derecho como por el lado izquierdo, y vamos agregar unos giros por lado y lado.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

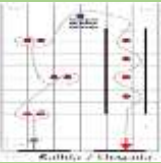
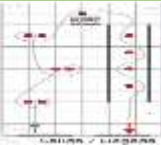
FASE FINAL DE RECUP ERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
--	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:12-09-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		017		HORARIO:_____ 2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	vamos a dividir el grupo en dos partes iguales, y vamos a utilizar una sola bicicleta o herramienta de trabajo por cada uno, la idea es hacer un circuito corto utilizando habilidades de destreza y poniendo en práctica el trabajo en equipo.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	de acuerdo a lo planteado con la explicación la idea es mantener el equilibrio con la bicicleta el mayor tiempo posible, con o sin apoyo sin bajar los pies		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	basándonos en el ejercicio anterior vamos a realizar la misma técnica, pero utilizando curvas y apoyo en el lado derecho e izquierdo		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

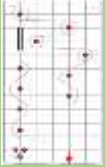
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:11-09-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		018 HORARIO:___		2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Giro de 360º en el círculo. A 2 m. del último bolo anterior se sitúa la abertura de 80 cm. de una circunferencia de 2 m. de diámetro. (La colocación de bolos en el exterior de la circunferencia facilitará la detección de fallos). El giro se realiza en sentido contrario al de las agujas del reloj		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	Dos bolos con paso en zig-zag. Mismo ejercicio que el número 1		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Siete bolos con paso en zig-zag. El primer bolo se coloca a 2 m de la salida. Los demás bolos se sitúan en línea separados 2 m. entre si		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

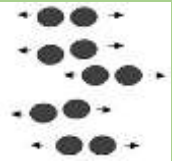
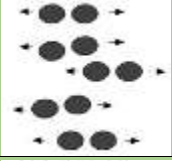
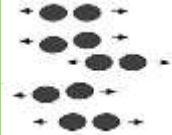
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:10-09-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		019 HORARIO:_____		2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Tres bolos con giro de 360°. El primer par de bolos se sitúa a 1,5 m de la salida Estos se sitúan 0,5 m entre si. Los otros pares de bolos a 3 metros de los anteriores con desplazamiento lateral de un metro.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	Bidón. El bidón se recogerá del suelo y se llevará hasta el final en el portabidones de		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	. Paso estrecho y zig-zag. Dos líneas paralelas de 7 m de longitud separadas 1,5 m entre sí. En el centro de las líneas se sitúan cuatro bolos que deberán recorrerse en zig-zag sin rebasar las líneas paralelas.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:06-09-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		020	HORARIO:_____	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Paso estrecho entre bolos. A 1 m. de la línea de salida se sitúan dos bolos separados 60 cm. Cuatro bolos con paso en zig-zag. El primer bolo se coloca a 1,5 m medido desde la prolongación de la salida del paso estrecho. Los demás bolos se sitúan en línea separados 1,5 m. entre sí.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-Paso estrecho. Dos líneas paralelas de 1,5 m de longitud separadas 10 cm en si. -Bolos con giro de 360º. El giro se realiza alternando los sentidos de las agujas del reloj. Primero al contrario, el siguiente en el mismo de las agujas del reloj.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Dos bolos con paso en zig-zag. El mismo ejercicio que el número 2.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

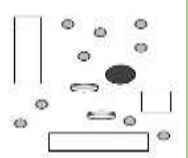
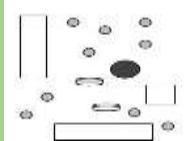
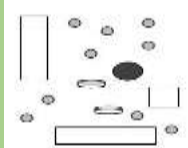
FASE FINAL DE RECUP ERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
--	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:05-09-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		021	HORARIO:_____	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Cualidades físicas Conocer diversas actividades con las que mejorar la fuerza		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	Los deportistas se colocaran por parejas, uno de ellos montando en la bicicleta y el otro abajo agarrando la tija del sillín del que está montado, con el objetivo de tirar del que está sosteniendo la bicicleta.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-alternar las parejas -cambio de marcha -cambio de pie al arrancar		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

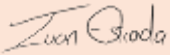
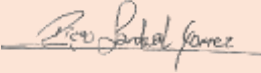
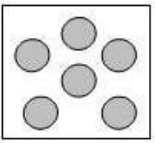
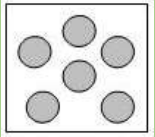
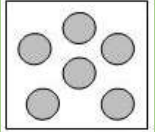
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:04-09-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		022		HORARIO:_ 2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Superación de obstáculos: los deportistas deben circular libremente por un espacio sin pisar con ninguna de las dos ruedas cualquier obstáculo que se encuentre a su paso		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-desarrollar la técnica apropiada para superar obstáculos con la rueda delantera.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-eliminatorias para el deportista que toque los objetos.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

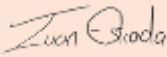
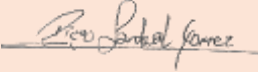
FASE FINAL DE RECUP ERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
--	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:03-09-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		023	HORARIO:_____	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Desarrollando técnicas concretas en un espacio previamente demarcado los deportistas deben recoger los diferentes objetos en el menor tiempo posible sin bajar los pies.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-agrandar o reducir el espacio -poner mas obstáculos -hacer la actividad por tiempo		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-hacer el ejercicio por parejas		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

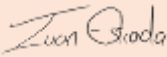
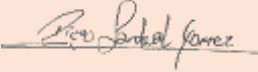
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:30-08-2024		MUNICIPO: PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION		
NUMERO DE LA SESION:___		024	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	La encerrona todos los deportistas se deben desplazar por un espacio previamente demarcado intentando sacar a los demás deportistas sin llegar a tocarse entre ellos,		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-el espacio se debe ir reduciendo - alternar las manos		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-llevar algún objeto y rotarlo entre ellos - alternar el espacio		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

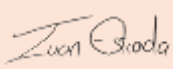
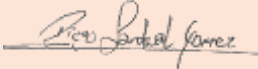
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:01-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION: __		001	HORARIO:	4:-6 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
	CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento con y sin bicicleta haciendo varios giros dentro de un circuito previamente demarcado.		10 minutos			10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		10 minutos			10 minutos
	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	En un circuito de habilidades muy corto, se pretende identificar falencias en el gesto técnico para montar en bicicleta, de igual manera identificar y organizar grupos de trabajo		30 minutos			

FASE CENTRAL	FASE TECNICA	Posición, postura, agarre sobre la bicicleta		30 minutos			
	FASE TACTICA	Utilizando ejercicios de equilibrio nos basamos para desarrollar la táctica.		30 minutos			
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar retro alimentación		10 minutos			

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:01-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		001	HORARIO:___	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
	CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento con y sin bicicleta haciendo varios giros dentro de un circuito previamente demarcado.		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	En un circuito de habilidades muy corto, se pretende identificar falencias en el gesto técnico para montar en bicicleta, de igual manera identificar y organizar grupos de trabajo		5 repeticiones	ALTA		30 minutos

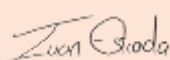
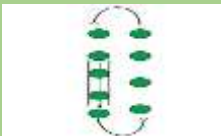
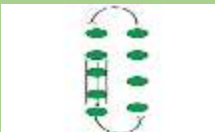
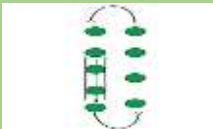
FASE CENTRAL	FASE TECNICA	Posición, postura, agarre sobre la bicicleta		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Utilizando ejercicios de equilibrio nos basamos para desarrollar la táctica.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:02-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		002	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
	CALENTAMIENTO GENERAL	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
FASE INICIAL	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Juego “Ciclismano” un juego total de coordinación en el cual se busca lanzar pelotas o balones con la mano izquierda o derecha con el fin de calcular o llegar al objetivo planteado por el formador.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
FASE CENTRAL	FASE TECNICA	-cambiar la distancia de lanzamiento -cambiar tamaño de las pelotas o balones		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-apoyarse de algún compañero y hacerlo por parejas -ajustar el punto de precisión		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

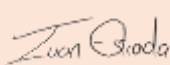
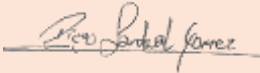
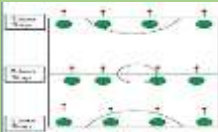
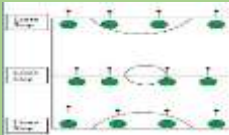
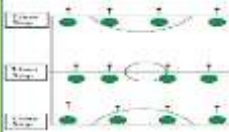
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:06-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		003	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	Juego “Los Cambios” un juego de cadencia y cambios de marcha, se realiza en un terreno llano y cada que suene el silbato deben subir o bajar la marcha.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	El mismo juego a desarrollar pero en un terreno de ascenso		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Mismo juego a desarrollar pero en un terreno en descenso		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

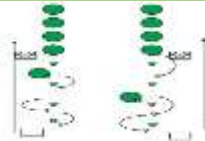
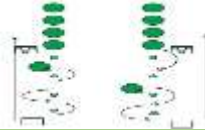
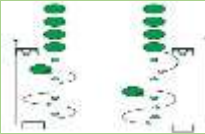
FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:07-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		004	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	Carrilito esta actividad consiste en pasar por filas colocadas de forma horizontal con una anchura determinada		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-Cambiar la longitud de los carriles -pasar alternando las manos -alternar la dirección de giro		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-en forma de carrera a ganar la entrada del carril -carriles más angostos		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

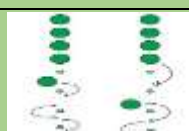
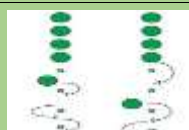
FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:08-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		005	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	De forma lateral deben realizar desplazamientos cuando suene el silbato deben quedar como estatuas sin movimiento pero sin bajar los pies de los pedales		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-alternando los desplazamientos -Alternando las manos -soltando las manos		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-apoyando en la pared -desplazamientos más cortos -uso de frenos		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

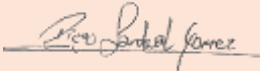
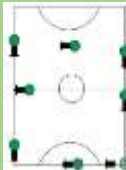
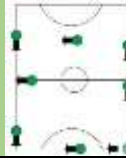
FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:13-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		007	HORARIO:___	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Por grupos los conos se colocan a 2 metros entre si y a lo largo en dos filas paralelas que se encuentran separadas que se encuentran a dos metros de distancia. Y realizar los desplazamientos realizando un zigzag		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	Maniobrabilidad y transporte -disminuir el espacio -aumentar la distancia		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-alternar las manos -alternar los giros -cambiar de grupos		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:14-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		008	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	Slalom desplazamientos controlados por un circuito previamente demarcado y explicado a los deportistas.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-alternar la distancia -alternar los giros -alternar las manos		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-disminuir la longitud del slalom -hacerlo de forma controlada contra reloj		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

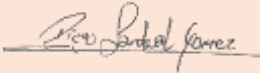
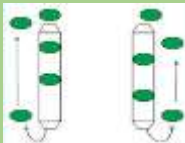
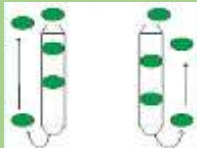
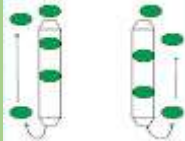
FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:15-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		009	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
	CALENTAMIENTO GENERAL	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
FASE INICIAL	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Un deportista tendrá que pillar a los demás en un circuito previamente demarcado en líneas rectas sin salirse y sin ser pillados por el encargado.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-alternar al deportista pillador -alternar la mano -alternar los movimientos		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-aumentar la velocidad -avanzar sin bajar los pies -utilizar el equilibrio		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

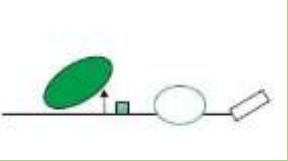
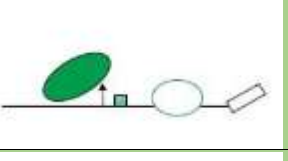
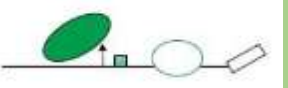
FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:20-08-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		010 HORARIO:_____		2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	Sigue al líder, todos los deportistas deben ir detrás de un líder previamente seleccionado y seguir diferentes tramos en ascenso y descenso y plan.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-alternar al líder -al silbato alternar el recorrido		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-practicar en slalom -hacer caza de corredores		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

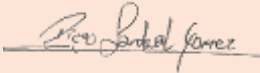
FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:21-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		011	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	El puente, en grupos de cuatro deportistas, deben pasar por un pequeño puente a unos 30 cm de elevación con el fin de mantener el equilibrio, podemos utilizar un andén o una tabla.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-realizarlo de forma competitiva entre grupos -alternar las manos -llevar algún objeto		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-utilizar solo el impulso -mantener el equilibrio		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

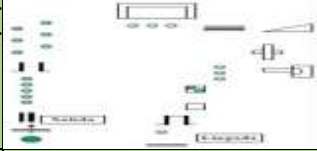
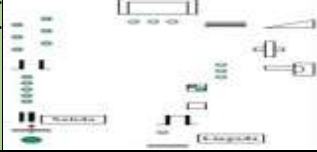
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:22-08-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTIACION	
NUMERO DE LA SESION:___		012		HORARIO:_____ 2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Los deportistas libremente circulando por el espacio, deberán superar el obstáculo que se encuentren como (piedras, troncos, etc) levantando la llanta delantera.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-disminuir y aumentar el desarrollo		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-cambiar la velocidad de la ejecución		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:27-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		013	HORARIO:_____	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
	CALENTAMIENTO GENERAL	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
FASE INICIAL	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Cicliscesto los deportistas montados en las bicicletas deben intentar jugar al baloncesto, haciendo pases y encestando en un lugar determinado		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-juego colectivo -coordinación -equilibrio		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-dinamizar el juego -hacer reglas con número determinado de pases		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

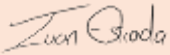
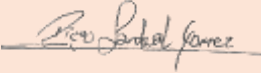
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:28-08-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		014		HORARIO:_____		2:-4 PM	
LUGAR DE ENTREAMIENTO:							
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
FASE INICIAL	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Gymkhana los deportistas deben completar el recorrido de forma individual en el menor tiempo posible y sin cometer errores.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
FASE CENTRAL	FASE TECNICA	Gymkhana los deportistas deben completar el recorrido de forma individual en el menor tiempo posible y sin cometer errores.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Gymkhana los deportistas deben completar el recorrido de forma individual en el menor tiempo posible y sin cometer errores.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:29-08-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		015 HORARIO:___		2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Gymkhana, alternando recorridos y movimientos los deportistas deben hacer diferentes circuitos con el fin de mejorar habilidades sobre la bicicleta.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	Se pueden hacer diferentes variantes de movimiento		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Cambio de manos y alternancia		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

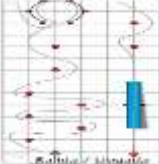
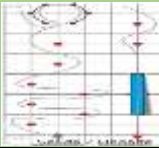
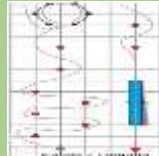
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:13-09-2024		MUNICIPO: PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION		
NUMERO DE LA SESION:___		016	HORARIO:_____	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	por parejas vamos a construir una parte del circuito en el cual se va a trabajar este va hacer un trabajo muy rápido en el cual ellos van a tener en cuenta a sus compañeros respetándoles sus objetos y su tiempo de participación.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	con movimiento y realizando un frenado más brusco de lo normal, el ejercicio consiste en trazar una línea en el cual el deportista frene y sin bajar sus pies al suelo se mantenga en la posición, vamos a retomar la cadencia del pedaleo sin bajar los pies luego del frenado		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	vamos a utilizar el equilibrio estáticos para hacer una arrancada o salida tanto por el lado derecho como por el lado izquierdo, y vamos agregar unos giros por lado y lado.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

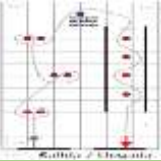
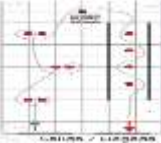
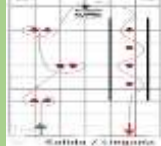
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:12-09-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		017		HORARIO:_____ 2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	vamos a dividir el grupo en dos partes iguales, y vamos a utilizar una sola bicicleta o herramienta de trabajo por cada uno, la idea es hacer un circuito corto utilizando habilidades de destreza y poniendo en práctica el trabajo en equipo.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	de acuerdo a lo planteado con la explicación la idea es mantener el equilibrio con la bicicleta el mayor tiempo posible, con o sin apoyo sin bajar los pies		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	basándonos en el ejercicio anterior vamos a realizar la misma técnica, pero utilizando curvas y apoyo en el lado derecho e izquierdo		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

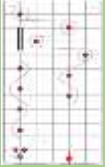
FASE FINAL DE RECUP ERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
--	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:11-09-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		018 HORARIO:___		2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Giro de 360º en el círculo. A 2 m. del último bolo anterior se sitúa la abertura de 80 cm. de una circunferencia de 2 m. de diámetro. (La colocación de bolos en el exterior de la circunferencia facilitará la detección de fallos). El giro se realiza en sentido contrario al de las agujas del reloj		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	Dos bolos con paso en zig-zag. Mismo ejercicio que el número 1		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Siete bolos con paso en zig-zag. El primer bolo se coloca a 2 m de la salida. Los demás bolos se sitúan en línea separados 2 m. entre si		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

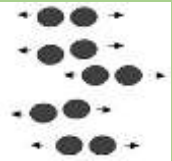
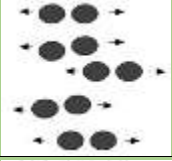
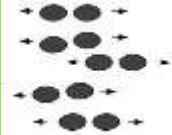
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:10-09-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		019	HORARIO:_____	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Tres bolos con giro de 360°. El primer par de bolos se sitúa a 1,5 m de la salida Estos se sitúan 0,5 m entre si. Los otros pares de bolos a 3 metros de los anteriores con desplazamiento lateral de un metro.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	Bidón. El bidón se recogerá del suelo y se llevará hasta el final en el portabidones de		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	. Paso estrecho y zig-zag. Dos líneas paralelas de 7 m de longitud separadas 1,5 m entre sí. En el centro de las líneas se sitúan cuatro bolos que deberán recorrerse en zig-zag sin rebasar las líneas paralelas.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:06-09-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		020	HORARIO:_____	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Paso estrecho entre bolos. A 1 m. de la línea de salida se sitúan dos bolos separados 60 cm. Cuatro bolos con paso en zig-zag. El primer bolo se coloca a 1,5 m medido desde la prolongación de la salida del paso estrecho. Los demás bolos se sitúan en línea separados 1,5 m. entre sí.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-Paso estrecho. Dos líneas paralelas de 1,5 m de longitud separadas 10 cm en si. -Bolos con giro de 360º. El giro se realiza alternando los sentidos de las agujas del reloj. Primero al contrario, el siguiente en el mismo de las agujas del reloj.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Dos bolos con paso en zig-zag. El mismo ejercicio que el número 2.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

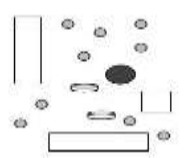
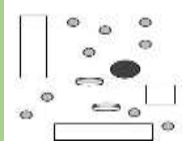
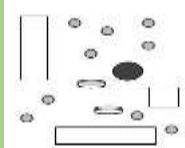
FASE FINAL DE RECUP ERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
--	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:05-09-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		021		HORARIO:_____ 2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Cualidades físicas Conocer diversas actividades con las que mejorar la fuerza		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	Los deportistas se colocaran por parejas, uno de ellos montando en la bicicleta y el otro abajo agarrando la tija del sillín del que está montado, con el objetivo de tirar del que está sosteniendo la bicicleta.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-alternar las parejas -cambio de marcha -cambio de pie al arrancar		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

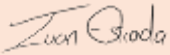
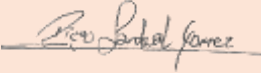
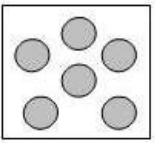
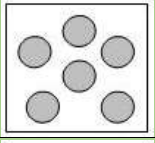
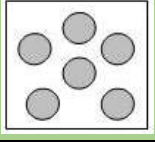
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:04-09-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		022		HORARIO:_ 2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Superación de obstáculos: los deportistas deben circular libremente por un espacio sin pisar con ninguna de las dos ruedas cualquier obstáculo que se encuentre a su paso		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-desarrollar la técnica apropiada para superar obstáculos con la rueda delantera.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-eliminatorias para el deportista que toque los objetos.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUP ERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
--	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:03-09-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		023		HORARIO:_____		2:-4 PM	
LUGAR DE ENTREAMIENTO:							
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Desarrollando técnicas concretas en un espacio previamente demarcado los deportistas deben recoger los diferentes objetos en el menor tiempo posible sin bajar los pies.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-agrandar o reducir el espacio -poner mas obstáculos -hacer la actividad por tiempo		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-hacer el ejercicio por parejas		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:30-08-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:FUNDAMENTACION	
NUMERO DE LA SESION:___		024		HORARIO:_____		2:-4 PM	
LUGAR DE ENTREAMIENTO:							
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	La encerrona todos los deportistas se deben desplazar por un espacio previamente demarcado intentando sacar a los demás deportistas sin llegar a tocarse entre ellos,		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-el espacio se debe ir reduciendo - alternar las manos		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-llevar algún objeto y rotarlo entre ellos - alternar el espacio		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

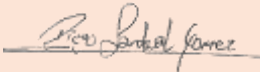
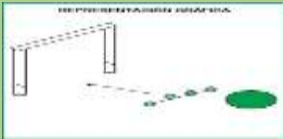
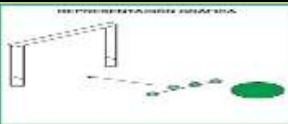
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:01-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		001	HORARIO:___	4:-6 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
	CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento con y sin bicicleta haciendo varios giros dentro de un circuito previamente demarcado.		10 minutos			10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		10 minutos			10 minutos
	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	En un circuito de habilidades muy corto, se pretende identificar falencias en el gesto técnico para montar en bicicleta, de igual manera identificar y organizar grupos de trabajo		30 minutos			

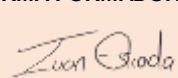
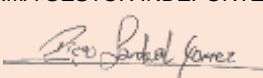
FASE CENTRAL	FASE TECNICA	Posición, postura, agarre sobre la bicicleta		30 minutos			
	FASE TACTICA	Utilizando ejercicios de equilibrio nos basamos para desarrollar la táctica.		30 minutos			
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar retro alimentación		10 minutos			

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:01-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		001	HORARIO:___	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Calentamiento con y sin bicicleta haciendo varios giros dentro de un circuito previamente demarcado.		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	En un circuito de habilidades muy corto, se pretende identificar falencias en el gesto técnico para montar en bicicleta, de igual manera identificar y organizar grupos de trabajo		5 repeticiones	ALTA		30 minutos

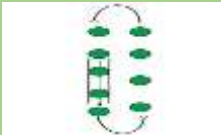
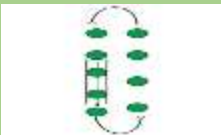
FASE CENTRAL	FASE TECNICA	Posición, postura, agarre sobre la bicicleta		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Utilizando ejercicios de equilibrio nos basamos para desarrollar la táctica.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:02-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		003	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
	CALENTAMIENTO GENERAL	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
FASE INICIAL	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	Juego “Ciclismano” un juego total de coordinación en el cual se busca lanzar pelotas o balones con la mano izquierda o derecha con el fin de calcular o llegar al objetivo planteado por el formador.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-cambiar la distancia de lanzamiento -cambiar tamaño de las pelotas o balones		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-apoyarse de algún compañero y hacerlo por parejas -ajustar el punto de precisión		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

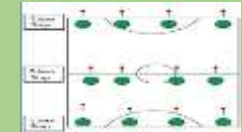
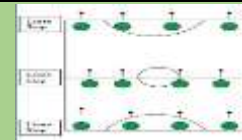
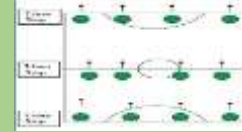
FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:06-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		003	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
FASE INICIAL	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	Juego “Los Cambios” un juego de cadencia y cambios de marcha, se realiza en un terreno llano y cada que suene el silbato deben subir o bajar la marcha.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	El mismo juego a desarrollar pero en un terreno de ascenso		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Mismo juego a desarrollar pero en un terreno en descenso		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

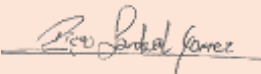
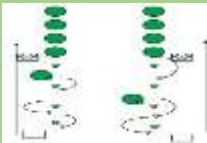
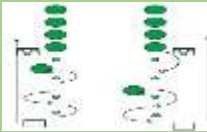
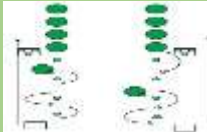
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:07-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		004	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	Carrilito esta actividad consiste en pasar por filas colocadas de forma horizontal con una anchura determinada		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-Cambiar la longitud de los carriles -pasar alternando las manos -alternar la dirección de giro		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-en forma de carrera a ganar la entrada del carril -carriles más angostos		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

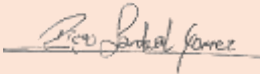
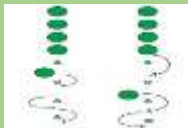
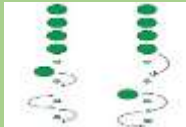
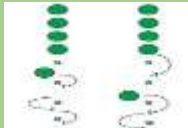
FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:08-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		006	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	De forma lateral deben realizar desplazamientos cuando suene el silbato deben quedar como estatuas sin movimiento pero sin bajar los pies de los pedales		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-alternando los desplazamientos -Alternando las manos -soltando las manos		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-apoyando en la pared -desplazamientos más cortos -uso de frenos		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

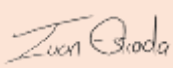
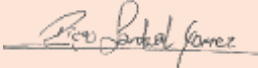
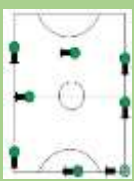
FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:13-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		007	HORARIO:___	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	Por grupos los conos se colocan a 2 metros entre si y a lo largo en dos filas paralelas que se encuentran separadas que se encuentran a dos metros de distancia. Y realizar los desplazamientos realizando un zigzag		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	Maniobrabilidad y transporte -disminuir el espacio -aumentar la distancia		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-alternar las manos -alternar los giros -cambiar de grupos		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:14-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		008	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo de las CUALIDADES FISICAS)	Slalom desplazamientos controlados por un circuito previamente demarcado y explicado a los deportistas.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-alternar la distancia -alternar los giros -alternar las manos		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-disminuir la longitud del slalom -hacerlo de forma controlada contra reloj		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

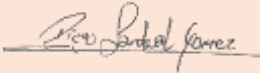
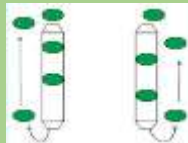
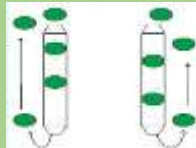
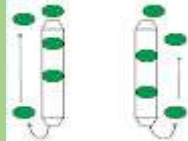
FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div> <div></div> <div></div>							
FECHA:15-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		009	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL						
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Un deportista tendrá que pillar a los demás en un circuito previamente demarcado en líneas rectas sin salirse y sin ser pillados por el encargado.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-alternar al deportista pillador -alternar la mano -alternar los movimientos		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-aumentar la velocidad -avanzar sin bajar los pies -utilizar el equilibrio		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

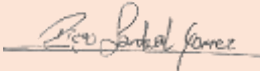
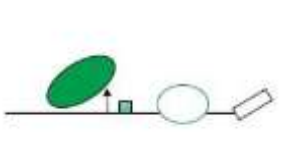
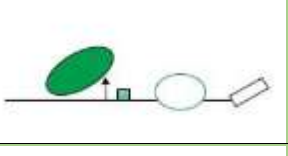
FASE FINAL DE RECUPERA CIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTA CION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
-------------------------------------	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:20-08-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		010		HORARIO:_____ 2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Sigue al líder, todos los deportistas deben ir detrás de un líder previamente seleccionado y seguir diferentes tramos en ascenso y descenso y plan.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-alternar al líder -al silbato alternar el recorrido		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-practicar en slalom -hacer caza de corredores		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

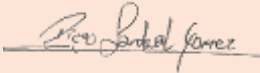
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:21-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		011	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	El puente, en grupos de cuatro deportistas, deben pasar por un pequeño puente a unos 30 cm de elevación con el fin de mantener el equilibrio, podemos utilizar un andén o una tabla.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-realizarlo de forma competitiva entre grupos -alternar las manos -llevar algún objeto		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-utilizar solo el impulso -mantener el equilibrio		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

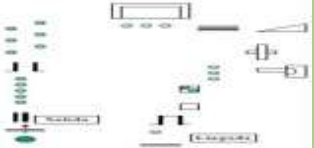
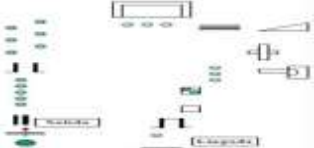
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:22-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		012	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
FASE INICIAL	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Los deportistas libremente circulando por el espacio, deberán superar el obstáculo que se encuentren como (piedras, troncos, etc) levantando la llanta delantera.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-disminuir y aumentar el desarrollo		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-cambiar la velocidad de la ejecución		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

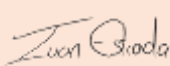
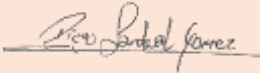
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:27-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		013	HORARIO:_____	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL						
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Cicliscesto los deportistas montados en las bicicletas deben intentar jugar al baloncesto, haciendo pases y encestando en un lugar determinado		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-juego colectivo -coordinación -equilibrio		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-dinamizar el juego -hacer reglas con número determinado de pases		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:28-08-2024		MUNICIPO: PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO		
NUMERO DE LA SESION:___		014	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Gymkhana los deportistas deben completar el recorrido de forma individual en el menor tiempo posible y sin cometer errores.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	Gymkhana los deportistas deben completar el recorrido de forma individual en el menor tiempo posible y sin cometer errores.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Gymkhana los deportistas deben completar el recorrido de forma individual en el menor tiempo posible y sin cometer errores.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUP ERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
--	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:29-08-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		015	HORARIO:_____	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
	CALENTAMIENTO GENERAL	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
FASE INICIAL	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Gymkhana, alternando recorridos y movimientos los deportistas deben hacer diferentes circuitos con el fin de mejorar habilidades sobre la bicicleta.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	Se pueden hacer diferentes variantes de movimiento		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Cambio de manos y alternancia		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUP ERACIO	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
--	--	--	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:13-09-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		016		HORARIO:_____ 2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	por parejas vamos a construir una parte del circuito en el cual se va a trabajar este va hacer un trabajo muy rápido en el cual ellos van a tener en cuenta a sus compañeros respetándoles sus objetos y su tiempo de participación.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	con movimiento y realizando un frenado más brusco de lo normal, el ejercicio consiste en trazar una línea en el cual el deportista frene y sin bajar sus pies al suelo se mantenga en la posición, vamos a retomar la cadencia del pedaleo sin bajar los pies luego del frenado		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	vamos a utilizar el equilibrio estáticos para hacer una arrancada o salida tanto por el lado derecho como por el lado izquierdo, y vamos agregar unos giros por lado y lado.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

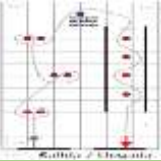
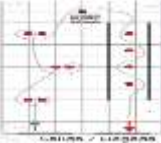
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:12-09-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		017		HORARIO:_____ 2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	vamos a dividir el grupo en dos partes iguales, y vamos a utilizar una sola bicicleta o herramienta de trabajo por cada uno, la idea es hacer un circuito corto utilizando habilidades de destreza y poniendo en práctica el trabajo en equipo.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	de acuerdo a lo planteado con la explicación la idea es mantener el equilibrio con la bicicleta el mayor tiempo posible, con o sin apoyo sin bajar los pies		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	basándonos en el ejercicio anterior vamos a realizar la misma técnica, pero utilizando curvas y apoyo en el lado derecho e izquierdo		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

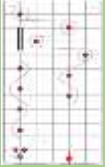
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:11-09-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION: __		018	HORARIO: __	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Giro de 360º en el círculo. A 2 m. del último bolo anterior se sitúa la abertura de 80 cm. de una circunferencia de 2 m. de diámetro. (La colocación de bolos en el exterior de la circunferencia facilitará la detección de fallos). El giro se realiza en sentido contrario al de las agujas del reloj		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	Dos bolos con paso en zig-zag. Mismo ejercicio que el número 1		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Siete bolos con paso en zig-zag. El primer bolo se coloca a 2 m de la salida. Los demás bolos se sitúan en línea separados 2 m. entre si		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

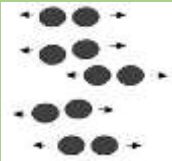
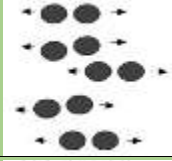
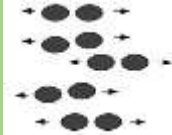
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:10-09-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		019	HORARIO:_____	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
		Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Tres bolos con giro de 360°. El primer par de bolos se sitúa a 1,5 m de la salida Estos se sitúan 0,5 m entre si. Los otros pares de bolos a 3 metros de los anteriores con desplazamiento lateral de un metro.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	Bidón. El bidón se recogerá del suelo y se llevará hasta el final en el portabidones de		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	. Paso estrecho y zig-zag. Dos líneas paralelas de 7 m de longitud separadas 1,5 m entre sí. En el centro de las líneas se sitúan cuatro bolos que deberán recorrerse en zig-zag sin rebasar las líneas paralelas.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

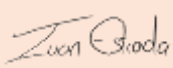
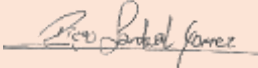
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:06-09-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		020	HORARIO:_____	2:-4 PM		LUGAR DE ENTREAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Paso estrecho entre bolos. A 1 m. de la línea de salida se sitúan dos bolos separados 60 cm. Cuatro bolos con paso en zig-zag. El primer bolo se coloca a 1,5 m medido desde la prolongación de la salida del paso estrecho. Los demás bolos se sitúan en línea separados 1,5 m. entre sí.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-Paso estrecho. Dos líneas paralelas de 1,5 m de longitud separadas 10 cm en si. -Bolos con giro de 360º. El giro se realiza alternando los sentidos de las agujas del reloj. Primero al contrario, el siguiente en el mismo de las agujas del reloj.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	Dos bolos con paso en zig-zag. El mismo ejercicio que el número 2.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

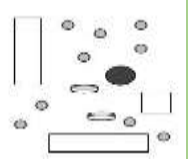
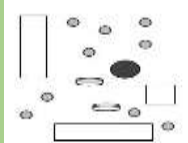
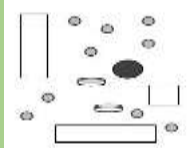
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:05-09-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		021	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Cualidades físicas Conocer diversas actividades con las que mejorar la fuerza		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	Los deportistas se colocaran por parejas, uno de ellos montando en la bicicleta y el otro abajo agarrando la tija del sillín del que está montado, con el objetivo de tirar del que está sosteniendo la bicicleta.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-alternar las parejas -cambio de marcha -cambio de pie al arrancar		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

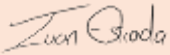
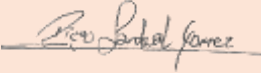
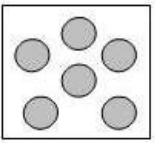
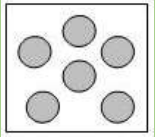
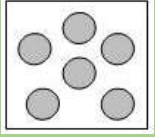
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:04-09-2024		MUNICIPO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		022	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN /TIEMPO DE TRABAJO	INTENSIDAD (10-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Superación de obstáculos: los deportistas deben circular libremente por un espacio sin pisar con ninguna de las dos ruedas cualquier obstáculo que se encuentre a su paso		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-desarrollar la técnica apropiada para superar obstáculos con la rueda delantera.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-eliminatorias para el deportista que toque los objetos.		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div><div></div><div></div><div></div></div>							
FECHA:03-09-2024		MUNICIPO: PACHO		DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO	
NUMERO DE LA SESION:___		023		HORARIO:_____		2:-4 PM	
LUGAR DE ENTREAMIENTO:							
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Desarrollando técnicas concretas en un espacio previamente demarcado los deportistas deben recoger los diferentes objetos en el menor tiempo posible sin bajar los pies.		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-agrandar o reducir el espacio -poner mas obstáculos -hacer la actividad por tiempo		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-hacer el ejercicio por parejas		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FIRMA FORMADOR: FIRMA GESTOR INDEPORTES : FIRMA COORDINADOR IMDERC:							
<div></div>							
FECHA:30-08-2024		MUNICIPO: PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:PERFECCIONAMIENTO		
NUMERO DE LA SESION:___		024	HORARIO:___	2:-4 PM	LUGAR DE ENTREAMIENTO:		
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trote y movilidad articular		1 repetición	MODERADA		10 minutos
	CALENTMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giros únicamente utilizando los cambios dirigidos por el profesor		2 repeticiones	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DEsarrollo DE LAS CUALIDADES FISICAS)	La encerrona todos los deportistas se deben desplazar por un espacio previamente demarcado intentando sacar a los demás deportistas sin llegar a tocarse entre ellos,		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TECNICA	-el espacio se debe ir reduciendo - alternar las manos		5 repeticiones	ALTA		30 minutos
	FASE TACTICA	-llevar algún objeto y rotarlo entre ellos - alternar el espacio		5 repeticiones	MODERADA		30 minutos

FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA / RETROALIMENTACION	Rodada corta en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retro alimentación		1 repetición	BAJA		10 minutos
----------------------------	---------------------------------------	---	---	--------------	------	--	------------

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGÓGICOS Y METODOLÓGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

CICLOMONTAÑISMO

Individual:

Conjunto:

Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	Iniciación	5-17 años
2	Fundamentación	7-17 años

1. INTRODUCCIÓN

Es importante tener en cuenta que la práctica deportiva en los jóvenes fomenta la importancia de la disciplina, la constancia, el esfuerzo y la sana competencia.

La actividad física además de establecer hábitos de vida saludables, reduce el estrés e incrementa la autoestima.

Es por ello que se quiere promover el Ciclomontañismo como un deporte de aventura, seguro y con mucha adrenalina, que se lleva a cabo con bicicletas de montaña y se disputa en terrenos montañosos muy dificultosos, como superficies de arena, barro, hoyos, piedras, ramas, y entre otros obstáculos que presentan al momento de su práctica.

Se pretende crear una escuela de formación y entrenamiento con una práctica deportiva bien dirigida como medio para mantener una vida sana en los jóvenes de la Provincia de Rionegro

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

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

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; “es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués,

utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación“.

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de tal manera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

En la región del Rio negro en Cundinamarca en los últimos años ha tenido bajos índices de prácticas deportivas en los jóvenes debido a su falta de interés, prefiriendo llevar una vida sedentaria o enfocando su energía en actividades poco saludables tanto a nivel personal como social. Esto conlleva a crear estrategias y proyectos deportivos que fomenten el buen uso del ocio y tiempo libre con actividades orientadas a canalizar mejor sus energías, desarrollando su personalidad para superar con más facilidad las dificultades presentes en su entorno social.

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGÓGICOS Y METODOLÓGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

3. MARCO LEGAL

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

Este marco legal es el siguiente:

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

4. OBJETIVOS

En este espacio el Formador debe definir el Objetivo general de la Escuela de Formación Deportiva, identificando el deporte, la edad de los beneficiados, y el Municipio donde se desarrolla el programa.

Definir claramente cada uno de los Objetivos específicos.

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

Contribuir a la educación integral de los jóvenes por medio de la práctica deportiva, teniendo en cuenta sus actitudes y habilidades con el fin de perfeccionar las técnicas según el modelo del deportista.

Los Objetivos específicos:

- ✓ Hacer un seguimiento para obtener una evolución física.
- ✓ Mejora del rendimiento deportivo.
- ✓ Orientar a jóvenes en la construcción de un proyecto de vida.
- ✓ Formar personas integralmente, en el ámbito deportivo promoviendo los valores.
- ✓ Por medio de esta disciplina formar niños y jóvenes con carácter competitivo y lograr futuros campeones.

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGÓGICOS Y METODOLÓGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

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

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

- Los principales participantes identificados son:

- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.

- Cooperantes: Municipios de Departamento

- niños niñas y jóvenes del municipio de Villagómez Cundinamarca en un margen de edad de 7 a 17 años del área rural y urbano.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El ciclismo de montaña, también llamado, mountain bike o MTB, es un tipo de ciclismo que abarca multitud de especialidades pero que consiste a grandes rasgos en desplazarse por terrenos, caminos o sendas a través de espacios naturales con mayor o menor grado de dificultad técnica.

Se dice que el ciclismo de montaña nació más o menos en los años 70 en California Estados Unidos, actualmente es una de las disciplinas más practicadas en Colombia y el mundo en sus diferentes modalidades entre ellas encontramos:

Ciclismo de montaña de autosuficiencia: aunque es bastante difícil de definir esta modalidad, suelen ser actividades no competitivas enmarcada dentro del ciclo turismo y conllevan el avanzar grandes distancias con la mínima asistencia externa.

Cross-country: abarca las modalidades más comunes de la bicicleta de montaña. Consiste en avanzar por una ruta en terrenos con cierto grado de desnivel positivo y negativo. Aunque las bajadas no tengan, en general demasiada dificultad técnica.

Cross-country maratón: engloba aquellas carreras campo a través de una distancia de entre 60 y 160km.

Cross-country olímpico: abarca aquellas carreras de campo a través, con un formato de vueltas a un circuito y la distancia es menor a 60km.

Cross-country ultra-maratón: es aquella disciplina que abarca las carreras campo a través de una distancia superior a los 160km.

Descenso: También conocido como downhill, descenso es la disciplina de ciclismo todo terreno consistente en bajar en el menor tiempo posible por un terreno complicado, normalmente por montaña, aunque en algunas ocasiones también se practica en entornos urbanos. Las competiciones normalmente se componen de mangas clasificatorias y el ganador es el que se lleva la manga final.

**PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGÓGICOS Y
METODOLÓGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA**

7. ESTRUCTURA TEMATICA
<p>Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.</p> <p>Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.</p> <p>Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.</p> <p>Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.</p> <p>Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.</p> <p>Este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida</p>
7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

**PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGÓGICOS Y
METODOLÓGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA**

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

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

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.

I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años

I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

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

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.

F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años

F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- I3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
			Coordinación Especial	Acoplamiento	I2- I3
				Agilidad	
		FLEXIBILIDAD		Reacción	I1- I2-I3 I1- I2-I3 I1- I2-I3 I1- I2-I3 I3
				Pasiva	
				Asistida	
				Resistida	
				Balística	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	Resistencia	Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	
				Aeróbica	I3
				Anaeróbica	I3
				Adaptación anatómica	I3
				Fuerza Resistencia	I2- I3

**PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGÓGICOS Y
METODOLÓGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA**

			Fuerza	Fuerza Máxima	I3
				Fuerza Explosiva	I2- I3
				Fuerza Hipertrofia	I3
		ESQUEMA CORPORAL	Velocidad	Intervalos	I2- I3
			Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2-I3
			Lateralidad		I2-I3
			Independencia segmentaria		I2-I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- I3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza	I2
				Autocuidado	
				Motivación	
				Control Emocional	
				Disciplina	I2 - I3
				Asertividad	
				Empatía	I1- I2-I3
				Trabajo en equipo	
				Responsabilidad	I3
				Liderazgo	I3
				Atención y concentración	I3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Juegos de integración		I1- I2-I3
			Juegos tradicionales		I1- I2-I3
			Actividades artísticas		I1- I2-I3
			Circuitos recreativos		I1- I2-I3
			Festivales recreativos		I1- I2-I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
			Subida	Realizar subidas a un buen ritmo.	I1- I2-I3
			Descenso	Realizar bajadas técnicas.	I1- I2-I3

**PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGÓGICOS Y
METODOLÓGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA**

HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECÍFICAS	FUNDAMENTO TÉCNICO	DESTREZAS	Cambio de ritmo	Obstáculos para manejo y dominio de la bicicleta, con zigzagueos con equilibrio, frenado y relevos.	I1- I2-I3
			Cadencia	Realizar recorridos obteniendo un mismo ritmo.	I1- I2-I3
			Respiración	Se hacen trabajos con bombas o globos.	I1- I2-I3
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECÍFICAS	FUNDAMENTO TEÓRICO	DESTREZAS	Señas	Señas de los ciclistas	I1- I2-I3
			Reglamentación	Reglas básicas del Ciclismo.	I1- I2-I3
			Mecánica	Mecánica de la bicicleta.	I1- I2-I3

8. METODOLOGÍA

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

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

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

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

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

**PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGÓGICOS Y
METODOLÓGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA**

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

**PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGÓGICOS Y
METODOLÓGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA**

9. COMPONENTES BÁSICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

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

Fuente: Construcción propia (Híbrido modelo TEC)

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGÓGICOS Y METODOLÓGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

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

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose en los objetivos.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.

**PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y
METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA**

11. ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.
- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernó en la vida. La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.
- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.
- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.
- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.
- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás.

**PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y
METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS. EN EL
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA**

12. CRITERIOS DE EVALUACION

- Test de entrada
- Test físico
- Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

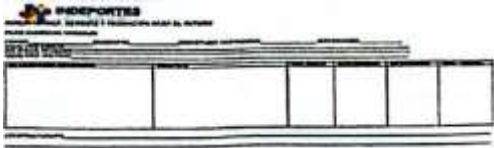
13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- https://es.wikipedia.org/wiki/Provincia_de_Rionegro
- <https://www.aventureros.co>
- <https://www.deportesalud.com>
- <https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3>
- <https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are>

Contrato No.	085	Fecha acta de inicio:	Julio 5 de 2024
Plazo de ejecución:	Desde:	Julio 5 de 2024	Hasta: Diciembre 15 de 2024
Objeto Contractual:	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTIÓN REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR ESCUELA DEPORTIVA DISCIPLINA CICLISMO		
Nombres y Apellidos Contratista:	IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS		
C.C / NIT:	1023921317	Número planilla PILA:	1065171343
Banco:	Davivienda	Cuenta:	488406552593
Informe No.	01	Periodo:	5 de julio a 14 de agosto de 2024
Supervisor:	GONZALO MARTINEZ CABRERA		

OBLIGACIONES ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES DESARROLLADAS
1. Prestar el servicio de apoyo a la gestión como formador de la escuela deportiva de futbol de salón.	en mes de julio, realice con los diferentes entes del Instituto Municipal IMDERC Pacho, en mi caso encargado de escuela de formación de ciclismo en sus distintas categorías a manejar; iniciación en edades de (5 a 8 años), fundamentación en edades de (9 a 12 años), y perfeccionamiento en las edades de (13 a 17 años), el cual realice el respectivo apoyo cuando se me requirió. Así mismo sigo realizando la respectiva invitación a niños y jóvenes que no están vinculados, para hacer parte de la escuela de formación y hacer parte de estos procesos en sus distintas categorías de ciclismo.
2. Cumplir con la propuesta presentada y aprobada por el director.	Cumplí con la propuesta solicitada según los lineamientos y aprobada por el director del IMDERC para estos cinco meses de contrato, dando inicio el 05 de julio hasta el día 15 de diciembre, en este mes de julio he cumplido a cabalidad con lo planteado en mi propuesta en las distintas tareas y actividades a realizar, así mismo seguir contribuyendo y fortaleciendo este proceso durante este periodo para ir cumpliendo con los objetivos y metas a conseguir en esta disciplina de ciclismo en sus distintas categorías.

<p>3. Desarrollar el proceso técnico y pedagógico en el municipio, deporte y/o modalidad asignada en los niveles de iniciación, fundamentación y/o especialización deportiva, proceso debidamente articulado a los Planes Pedagógicos y Mallas Curriculares, previamente entregados por la Coordinación del Deporte Formativo.</p>	<p>Presente al coordinador el respectivo plan pedagógico que me correspondió en la disciplina ciclismo los cuales me fueron compartidos, para realización de los mismos, (Plan Pedagógica y Malla Curricular), en los que presente los respectivos planes de trabajo mensuales durante estos cinco meses, horarios, escenarios, acordes a la planeación en la disciplina de ciclismo en los niveles de iniciación y fundamentación y perfeccionamiento; de igual manera a la espera de alguna modificación o ajuste que el coordinador me manifieste para así poder subirlo correctamente con los otro documentos a las plataforma drive que se nos suministró para la entregas mensuales.</p>															
<p>4. Adelantar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, Personas en Situación de Discapacidad, Población Diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar su proceso técnico y pedagógico.</p>	<p>Realice las respectivas convocatorias en las instituciones educativas y sus respectivas sedes, el día martes 23 de julio, miércoles 24, jueves 25 de julio, frente a la alcaldía municipal, así mismo realice las respectivas inscripciones de los niños y jóvenes el cual fue una buena acogida en la convocatoria en los tres días. como resultado en la categoría iniciación (14 niños), fundamentación (15 niños) y perfeccionamiento (10 niños y jóvenes), contando con un total de 39 deportistas.</p>															
<p>5. Se establece como parámetros de cobertura de acuerdo a las características de la disciplina deportiva a cargo, las siguientes:</p> <table border="1"><thead><tr><th>DEPORTE</th><th>INICIACIÓN</th><th>FUNDAMENTACIÓN</th><th>ESPECIALIZACIÓN</th><th>TOTAL</th></tr></thead><tbody><tr><td>INDIVIDUALES</td><td>10</td><td>12</td><td>12</td><td>34</td></tr><tr><td>CONJUNTO</td><td>15</td><td>20</td><td>20</td><td>55</td></tr></tbody></table>	DEPORTE	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	ESPECIALIZACIÓN	TOTAL	INDIVIDUALES	10	12	12	34	CONJUNTO	15	20	20	55	<p>Cobertura hasta el momento, como resultado en la categoría iniciación (14 niños), fundamentación (15 niños) y perfeccionamiento (10 niños y jóvenes), contando con un total de 39 deportistas.</p>
DEPORTE	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	ESPECIALIZACIÓN	TOTAL												
INDIVIDUALES	10	12	12	34												
CONJUNTO	15	20	20	55												
<p>6. Cada sesión de clase programada al interior de su proceso técnico pedagógico, deberá tener como mínimo una duración de 120 minutos (2 horas) distribuida en: fase inicial, central y final. Las sesiones de práctica no pueden ser acumulables en el mismo día</p>	<p>formato establecido (Ver Anexo 1.).</p>															

<p>(máximo una sesión diaria por grupo de formación).</p>	
<p>7. Desarrollar 12 horas de trabajo con los grupos establecidos por cada disciplina deportiva (2 sesiones de 2 horas con el grupo de iniciación, 2 sesiones de 2 horas con el grupo de fundamentación y 2 sesiones de 2 horas con el grupo de especialización), además se deben desarrollar 4 horas de trabajo con las instituciones educativas del sector rural (estas se concertan con la coordinación de deporte formativo previa reunión con la secretaria de educación del departamento).Además se establece 2 horas para planeación, análisis de resultados de evaluación, elaboración de informes; para un total de 20 horas semanales de trabajo.</p>	<p>Se desarrollar 12 horas de trabajo con los grupos establecidos por cada disciplina deportiva (2 sesiones de 2 horas con el grupo de iniciación, 2 sesiones de 2 horas con el grupo de fundamentación y 2 sesiones de 2 horas con el grupo de especialización), además se deben desarrollar 4 horas de trabajo con las instituciones educativas del sector rural (estas se concertan con la coordinación de deporte formativo previa reunión con la secretaria de educación del departamento).Además se establece 2 horas para planeación, análisis de resultados de evaluación, elaboración de informes; para un total de 20 horas semanales de trabajo.</p>
<p>8. Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas según formato establecido (Ver Anexo 1.)</p> 	<p>Presentare mes a mes la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes correspondiente, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas según formato establecido.</p>
<p>9. Desarrollar el proceso de seguimiento, control y evaluación de su plan pedagógico y técnicos establecidos para cada nivel de formación junto con la respectiva malla curricular, atendiendo las indicaciones del Gestor Provincial y el Coordinador del</p>	<p>En el mes de julio he ido desarrollando las actividades que planifique en la malla curricular y plan pedagógico con los niveles de iniciación, fundamentación, perfeccionamiento en ciclismo, así mismo he ido plasmando las evidencias de cómo</p>

Deporte Formativo. Para eso, deberá implementa en el proceso de evaluación de sus deportistas a cargo de manera periódica y en los tiempos de establezca la Coordinación del Deporte Formativo, los logros preestablecidos para cada nivel de formación y entregar por cada uno de ellos un reporte acorde con los lineamientos y parámetros establecidos por la coordinación de deporte formativo.	se va el proceso en cada categoría, grupal e individualmente. Así mismo atendiendo las indicaciones del Gestor Provincial y el Coordinador del Deporte Formativo.
10. Desarrollar y apoyar la participación de sus alumnos deportistas en los Festivales del Deporte Formativo, atendiendo las indicaciones técnicas y pedagógicas reestablecidas para cada uno de ellos y en los casos que sea necesario y según las indicaciones de la Coordinación del Deporte Formativo ejecutarlos al interior de su respectivo grupo.	Desarrollare y apoyare la participación de los niños y jóvenes deportistas, en las fechas que se tengan establecidas en cuanto a los Festivales del Deporte Formativo, atendiendo las indicaciones técnicas y pedagógicas reestablecidas para cada uno de ellos y en los casos que sea necesario y según las indicaciones de la Coordinación del Deporte Formativo ejecutándolos al interior del respectivo grupo.
11. Acompañar y apoyar su grupo de alumnos — deportistas el proceso de observación, selección, detección y desarrollo de talentos deportivos y reserva deportiva del departamento.	Acompañare y apoyare su grupo de alumnos — deportistas el proceso de observación, selección, detección y desarrollo de talentos deportivos y reserva deportiva del departamento.
12. Participar y apoyar a su Gestor Provincial en lo que les corresponda en el Plan Departamental de Capacitación, orientado a actualizar a todos los formadores del programa en temas técnicos, didácticos, pedagógicos, metodológicos, científicos y tecnológicos a fin de mejorar su desempeño profesional y laboral, así como la asistencia a reuniones programadas con el gestor provincial que se deben desarrollar mínimo una vez al mes.	Participare y apoyare cuando me sea solicitado por el Gestor Provincial en lo que corresponda en el Plan Departamental de Capacitación, orientado a actualizar a todos los formadores del programa en temas técnicos, didácticos, pedagógicos, metodológicos, científicos y tecnológicos a fin de mejorar su desempeño profesional y laboral, así como la asistencia a reuniones programadas con el gestor provincial que se deben desarrollar mínimo una vez al mes.
13. Estructurar, Entregar y mantener actualizado la base de datos y documentación requerida en medio físico de la inscripción y	Entregare y mantendré mes a mes actualizada la base de datos y documentación requerida en medio físico de la inscripción y participación

participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.	de los beneficiarios al programa deporte formativo.
14. Realizar proceso de inscripción y reunión con padres, con el acompañamiento de la psicóloga del instituto para informar la ejecución del programa.	Realice proceso de inscripción con niños y jóvenes en las distintas categorías a trabajar, así mismo las respectivas convocatorias en las instituciones educativas y sus respectivas sedes, el día martes 9 de julio, miércoles 10, jueves 11 de julio, también las inscripciones de los niños y jóvenes el cual fue una buena acogida.
15. Convocar los deportistas que vienen en el proceso con el objetivo de continuar y fortalecer el programa formativo para que a través del entrenamiento participen en campeonatos y festivales.	He ido realizando la debida convocatoria e invitación a niños y jóvenes que quieran vincularse, así como los que venían en el proceso con el objetivo de continuar y fortalecer el programa formativo en la disciplina de ciclismo para que a través de las sesiones de entrenamiento participen en campeonatos y festivales e intercambios deportivos que puedan llevarse a cabo en los próximos meses.
16. Realizar Evaluaciones técnicas y motrices, acorde a los manuales y formatos, para conocer el estado y nivel de los estudiantes.	Realizare las diferentes pruebas físicas de entrada (Test), con las distintas categorías, Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento garantizando la ejecución de las mismas; inicialmente para evaluar en que condición se encuentra cada niño y joven en el aspecto técnico, físico y motriz, acorde a los manuales y formatos, para conocer el estado y nivel de los deportistas.
17. Desarrollar, realizar, dirigir y supervisar las actividades del proceso, acorde al programa en la disciplina deportiva, que permita identificar el crecimiento deportivo personal y grupal.	En el mes de julio he ido desarrollando las actividades que planifique en la malla curricular y plan pedagógico con los niveles de iniciación, fundamentación, perfeccionamiento en el futbol de salón, así mismo he ido plasmando las evidencias de cómo se va el proceso en cada categoría, grupal e individualmente.
18. Planear y realizar durante el periodo de ejecución del contrato eventos deportivos promoción y difusión del deporte asignado.	Planeare y realizare durante el periodo de ejecución del contrato eventos deportivos promoción y difusión del deporte asignado.
19. Desarrollar en las categorías asignadas habilidades básicas y complejas para el manejo de sus destrezas deportivas	Desarrollare habilidades básicas y complejas durante todo este proceso, con cada una de las categorías garantizando el manejo de sus destrezas deportivas, para

	la mejora de cada uno en el proceso que se llevó a cabo mes a mes en estos cinco meses de contrato.
20. Fomentar con el deporte un pensamiento constructivo para el uso adecuado del tiempo libre, estilos de vida saludable y mentes forjadoras de paz.	Fomentare con el deporte un pensamiento constructivo para el uso adecuado del tiempo libre, estilos de vida saludable y mentes forjadoras de paz.
21. Plantear actividades complementarias como apoyo al proceso de formación en valores que ayuden al crecimiento personal, grupal y familiar	Planteare mes a mes en las distintas actividades complementarias como apoyo al proceso de formación en valores que ayuden al crecimiento personal, grupal y familiar con cada una de las categorías dando una importancia fundamental para que los niños y jóvenes los apliquen, se involucren y sean beneficiados por los mismos.
22. Utilizar en la resolución de problemas las capacidades físicas básicas y las destrezas, teniendo presente las posibilidades y limitaciones.	Utilizare en la resolución de problemas las capacidades físicas básicas y las destrezas, teniendo presente las posibilidades y limitaciones.
23. Responsable del inventario que le sea entregado para cumplir el objeto del contrato.	Me responsabilice del inventario, (material deportivo), que me fue entregado para cumplir el objeto del contrato en la disciplina de ciclismo.
24. Presentar de manera puntual y cuando se solicite informes confiables de aspectos que impliquen el funcionamiento y cumplimiento del programa.	Presentare de manera puntual y adecuada los informes que se me soliciten junto a las evidencias que se recopilen mes a mes en los tiempos establecidos por la coordinación del Instituto, cargándolos respectivamente al drive, y presentándolos en físico, dando cumplimiento a las obligaciones que se me requerían, para el buen funcionamiento de la escuela de formación en ciclismo.
25. Apoyar las diferentes actividades que se realicen a través del IMDERC PACHO.	Apoyare cuando me sea solicitado, las diferentes actividades que se realicen a través del IMDERC PACHO.
26. Las demás obligaciones que sean inherentes y necesarias para el adecuado cumplimiento del objeto contractual.	Las demás obligaciones que sean inherentes y necesarias para el adecuado cumplimiento del objeto contractual.

FORMATO DE EVIDENCIAS DE CUMPLIMIENTO CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS Y DE APOYO A LA GESTION

TIPO DE CONTRATO	Profesionales		De apoyo a la gestión	x	No.	085
OBJETO	Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTIÓN REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR ESCUELA DEPORTIVA DISCIPLINA CICLISMO					
PERIODO:	05 DE JULIO DE 2024 A 30 DE JULIO DE 2024			ÁREA:	COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO	
CONTRATISTA:	IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS					
SUPERVISOR:	GONZALO MARTINEZ CABRERA					

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	1	Desarrollar el proceso técnico y pedagógico en el municipio, deporte y/o modalidad asignado en los niveles de iniciación, fundamentación y/o especialización deportiva, proceso debidamente articulado a los Planes Pedagógicos y Mallas Curriculares, previamente entregados por la Coordinación del Deporte Formativo.
FECHA	20 de julio de 2024	
TEMA	Malla Curricular Y Plan Pedagógico	
ACTIVIDADES	Iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento	
TIPO DE EVIDENCIAS	Malla Curricular Y Plan Pedagógico	
EVIDENCIAS		
<div><p>MALLA PEDAGOGICA INDEPORTES CICLISMO.pdf</p></div>		
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	2	Adelantar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, Personas en Situación de Discapacidad, Población Diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar su proceso técnico y pedagógico.
FECHA	23,24,25	
TEMA	Convocatoria	
ACTIVIDADES	Inscripciones de las escuelas de formación en sus diferentes categorías	

TIPO DE EVIDENCIAS	Convocatoria
EVIDENCIAS	



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	3	<p>Se establece como parámetros de cobertura de acuerdo a las características de la disciplina deportiva a cargo, las siguientes:</p> <table><tr><th>DEPORTE</th><th>INICIACIÓN</th><th>FUNDAMENTACIÓN</th><th>ESPECIALIZACIÓN</th><th>TOTAL</th></tr><tr><td>INDIVIDUALES</td><td>10</td><td>12</td><td>12</td><td>34</td></tr><tr><td>CONJUNTO</td><td>15</td><td>20</td><td>20</td><td>55</td></tr></table>	DEPORTE	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	ESPECIALIZACIÓN	TOTAL	INDIVIDUALES	10	12	12	34	CONJUNTO	15	20	20	55
DEPORTE	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	ESPECIALIZACIÓN	TOTAL													
INDIVIDUALES	10	12	12	34													
CONJUNTO	15	20	20	55													

FECHA	30 DE JULIO DE 2024
TEMA	COBERTURA
ACTIVIDADES	Conformación de grupos
TIPO DE EVIDENCIAS	Cobertura

EVIDENCIAS

DEPORTE	INICIACION	FUNDAMENTACION	ESPECIALIZACION	TOTAL
INDIVIDUALES				

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	4	Cada sesión de clase programada al interior de su proceso técnico pedagógico, deberá tener como mínimo una duración de 120 minutos (2 horas) distribuida en: fase inicial, central y final. Las sesiones de práctica no pueden ser acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación).
FECHA	1 de agosto de 2024	
TEMA	Sesión de entrenamiento	

ACTIVIDADES		Sesión de clase de iniciación					
TIPO DE EVIDENCIAS							
EVIDENCIAS							
PLANEACION SESION DE CLASE							
PROVINCIA BOGOTÁ							
FECHA: 06-05-2024		MUNICIPIO:	PAÑO	DISCIPLINA DEPORTIVA: CICLISMO		CATEGORIA: INICIACION	
NUMERO DE LA SESION: 003		HORARIO:		2-4 PM		LUGAR DE ENTRENAMIENTO:	
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trabaja y movilidad articular		10 minutos	MODERADA		10 minutos
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	Es una cadencia previamente analizada en un terreno plano y cada que suene el silbato deben dirigidos por el profesor		10 minutos	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA (DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Juego "Los Cambios" un juego de cadencia y cambios de marcha, se realiza en un terreno llano y cada que suene el silbato deben subir o bajar la marcha.		20 minutos	ALTA		
	FASE TECNICA	El mismo juego a desarrollar pero en un terreno de ascenso		20 minutos	ALTA		
	FASE TACTICA	Mismo juego a desarrollar, pero en un terreno de descenso		20 minutos	MODERADA		
FASE FINAL	VUELTA A LA CALMA (REINTEGRACION)	Trabaja como en cadencia alta para recuperar, estiramiento y refo alimentación		10 minutos	BAJA		

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	5	5. Desarrollar 12 horas de trabajo con los grupos establecidos por cada disciplina deportiva (2 sesiones de 2 horas con el grupo de iniciación, 2 sesiones de 2 horas con el grupo de fundamentación y 2 sesiones de 2 horas con el grupo de especialización), además se deben desarrollar 4 horas de trabajo con las instituciones educativas del sector rural (estas se concretan con la coordinación de deporte formativo previa reunión con la secretaria de educación del departamento).Además se establece 2 horas para planeación, análisis de resultados de evaluación, elaboración de informes; para un total de 18 horas semanales de trabajo.
FECHA	30 de julio de 2024	
TEMA	Cronograma y Horarios	
ACTIVIDADES	Cronograma de entrenamientos de las diferentes categorías	

TIPO DE EVIDENCIAS									
EVIDENCIAS									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO									
DEPORTE / MODALIDAD:									
MUNICIPIO:									
NOMBRE DEL MONITOR									
MES									
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	SERVACION
7:00 AM A 8:30 AM	GRUPO					INICIACION ESCUELA LLANO EL TRIGO		CARRERAS	
	SEDE DE TRABAJO					INICIACION ESCUELA LLANO EL TRIGO		CARRERAS	
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO					INICIACION ESCUELA LLANO EL TRIGO		CARRERAS	
	SEDE DE TRABAJO					INICIACION ESCUELA LLANO EL TRIGO		CARRERAS	
1:00 PM A 2:30 PM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION	INICIACION ESCUELA LLANO EL TRIGO		CARRERAS	
	SEDE DE TRABAJO		INICIACION	INICIACION	INICIACION	INICIACION ESCUELA LLANO EL TRIGO		CARRERAS	
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION	INICIACION ESCUELA LLANO EL TRIGO		CARRERAS	
	SEDE DE TRABAJO		FUNDAMENTACION - ESPECIALIZACION	FUNDAMENTACION - ESPECIALIZACION	FUNDAMENTACION - ESPECIALIZACION			CARRERAS	
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION - ESPECIALIZACION	FUNDAMENTACION - ESPECIALIZACION	FUNDAMENTACION - ESPECIALIZACION			CARRERAS	
	SEDE DE TRABAJO		FUNDAMENTACION - ESPECIALIZACION	FUNDAMENTACION - ESPECIALIZACION	FUNDAMENTACION - ESPECIALIZACION			CARRERAS	
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION - ESPECIALIZACION	FUNDAMENTACION - ESPECIALIZACION	FUNDAMENTACION - ESPECIALIZACION			CARRERAS	
	SEDE DE TRABAJO		FUNDAMENTACION - ESPECIALIZACION	FUNDAMENTACION - ESPECIALIZACION	FUNDAMENTACION - ESPECIALIZACION			CARRERAS	
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR		IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS							
FIRMA									
OBLIGACIÓN ESPECIFICA		6	Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas según formato establecido (Ver Anexo 1.).						
FECHA		30 de julio de 2024							
TEMA		Planeaciones de clase							
ACTIVIDADES		Sesiones de clase antes del inicio de mes							
TIPO DE EVIDENCIAS		EVIDENCIAS							

PLANEAION SESION DE CLASE							
PROVINCIA RIO NEGRO							
FECHA:06-07-2024		MUNICIPIO:	PACHO	DISCIPLINA DEPORTIVA:CICLISMO		CATEGORIA:INICIACION	
NUMERO DE LA SESION: 003		HORARIO: 2-4 PM		LUGAR DE ENTRENAMIENTO:			
OBJETIVO FISICO:							
OBJETIVO TECNICO:							
OBJETIVO TACTICO:							
VALOR A TRABAJAR:							
		DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN (TIEMPO DE TRABAJO)	INTENSIDAD (30-100%)	DESCANSO	VALOR TOTAL
FASE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL	Trabaja y movilidad articular		10 minutos	MODERADA		10 minutos
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO	En una cadencia previamente analizada se van hacer giroz anticarismos utilizando los cambios dirigidos por el profesor		10 minutos	MODERADA		10 minutos
FASE CENTRAL	FASE FISICA(DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS)	Juego "Los Cambios" un juego de cadencia y cambios de marcha, se realiza en un terreno llano y cada que suene el silbato deben subir o bajar la marcha.		20 minutos	ALTA		
	FASE TECNICA	El mismo juego a desarrollar pero en un terreno de ascenso		20 minutos	ALTA		
	FASE TACTICA	Mismo juego a desarrollar, pero en un terreno en descenso		20 minutos	MODERADA		
FASE FINAL DE RECUPERACION	VUELTA A LA CALMA REINTEGRACION	Hacerse corra en cadencia alta para recuperar, estiramiento y retroalimentación		10 minutos	BAJA		

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	7	Desarrollar el proceso de seguimiento, control y evaluación de su plan pedagógico y técnicos establecidos para cada nivel de formación junto con la respectiva malla curricular, atendiendo las indicaciones del Gestor Provincial y el Coordinador del	
		Deporte Formativo. Para eso, deberá implementa en el proceso de evaluación de sus deportistas a cargo de manera periódica y en los tiempos de establezca la Coordinación del Deporte Formativo, los logros preestablecidos para cada nivel de formación y entregar por cada uno de ellos un reporte acorde con los lineamientos y parámetros establecidos por la coordinación de deporte formativo.	
		FECHA	20 de julio de 2024
		TEMA	Proceso de seguimiento y control
		ACTIVIDADES	Malla pedagógica
TIPO DE EVIDENCIAS			
EVIDENCIAS			

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	Ed.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA
INICIACION		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño o niña debe aprender a manejar sus brazos en bicicleta y a manejar los cambios.
						RITMO	El niño o niña debe aprender una adecuada cadencia y mantenerla durante el desarrollo de la actividad.
						EQUILIBRIO	El niño o niña debe aprender a mantener una buena postura y equilibrio sobre la bicicleta sin que se caiga.
						ORIENTACION	El niño o niña debe aprender a orientarse en la bicicleta.
						REACCION	El niño o niña debe aprender a reaccionar ante los cambios de ritmo en diferentes situaciones.
				5	FUNDAMENTOS BASICOS DE MOTRICIDAD	CAMINAR	No aplica.
						CORRER	No aplica.
						SALTAR	No aplica.
						REPTAR	No aplica.
						RECORRER	No aplica.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	DESTREZA	Manejar la bicicleta con una sola mano.	El niño o niña debe aprender a manejar la bicicleta con una sola mano.
						Aprender la pedaleada en grupo.	El niño o niña debe aprender a pedalear en grupo.
						Mirar hacia adelante sin perder el control.	El niño o niña debe aprender a mirar hacia adelante sin perder el control.
						Brincar sobre la bicicleta en el camino.	El niño o niña debe aprender a brincar sobre la bicicleta en el camino.
						Cambiar repentinamente de dirección.	El niño o niña debe aprender a cambiar repentinamente de dirección.
				2	RESISTENCIA	Formación aeróbica.	El niño o niña debe aprender a realizar una actividad aeróbica.
						Resistencia.	El niño o niña debe aprender a mantener una resistencia adecuada, en un tiempo determinado.
				3	VELOCIDAD	Trabajo de sprints.	El niño o niña debe aprender a realizar una actividad de sprints.
						Trabajo de sprints.	El niño o niña debe aprender a realizar una actividad de sprints.
				4	POSICION EN LA BICICLETA	Ajustar las medidas de la bicicleta.	El niño o niña debe aprender a ajustar las medidas de la bicicleta.
						El niño o niña debe aprender a poner bien los pies en los pedales.	El niño o niña debe aprender a poner bien los pies en los pedales.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SUBIDA	Realizar subidas a una buena ritmo.	El niño o niña debe aprender a realizar una subida a una buena ritmo.
				2	DESCENSO	Realizar bajadas a una buena ritmo.	El niño o niña debe aprender a realizar una bajada a una buena ritmo.
				3	CAMBIO DE RITMO	Realizar cambios de ritmo.	El niño o niña debe aprender a realizar una actividad de cambio de ritmo.
						Realizar cambios de ritmo.	El niño o niña debe aprender a realizar una actividad de cambio de ritmo.

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	8	Desarrollar y apoyar la participación de sus alumnos deportistas en los Festivales del Deporte Formativo, atendiendo las indicaciones técnicas y pedagógicas preestablecidas para cada uno de ellos y en los casos que sea necesario y según las indicaciones de la Coordinación del Deporte Formativo ejecutarlos al interior de su respectivo grupo
FECHA	NA	
TEMA	NA	
ACTIVIDADES	NA	
TIPO DE EVIDENCIAS	NA	
EVIDENCIAS		

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	9	Acompañar y apoyar con su grupo de alumnos – deportistas el proceso de observación, selección, detección y desarrollo de talentos deportivos y reserva deportiva del departamento.
FECHA	NA	
TEMA	NA	
ACTIVIDADES	NA	
TIPO DE EVIDENCIAS	NA	
EVIDENCIAS		
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	10	Participar y apoyar a su Gestor Provincial en lo que les corresponda en el Plan Departamental de Capacitación, orientado a actualizar a todos los formadores del programa en temas técnicos, didácticos, pedagógicos, metodológicos, científicos y tecnológicos a fin de mejorar su desempeño profesional y laboral, así como la asistencia a reuniones programadas con el gestor provincial que se deben desarrollar mínimo una vez al mes.
FECHA	17 de julio de 2024	
TEMA	Capacitación deporte formativo	
ACTIVIDADES	Socialización de formatos	
TIPO DE EVIDENCIAS	Reunión con formadores directivos del IMDERC y gestor y provincial de Indeportes	
EVIDENCIAS		
		

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	1 1	Estructurar, Entregar y mantener actualizado la base de datos y documentación requerida en medio físico de la inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.
FECHA	30 de septiembre de 2024	
TEMA	Base de datos	
ACTIVIDADES	Caracterización de la escuela de formación de ciclismo	
TIPO DE EVIDENCIAS	Información general	
EVIDENCIAS		
		
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	1 2	Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).
FECHA	NA	
TEMA	NA	
ACTIVIDADES	NA	
TIPO DE EVIDENCIAS	NA	
EVIDENCIAS		

FIRMA:
NOMBRE:
CORREO:
CONTACTO:

Anexos:



MA CURRICULAR DISCIP

FOTOS DE ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

FOTOGRAFIAS DE INICIACION



FOTOGRAFIAS DE FUNDAMENTACION



FOTOGRAFIAS DE ESPECIALIZACION



FOTOGRAFIAS DE CENTRO DE INICIACION (INSTITUCIÓN EDUCATIVA)



PROGRAMACIÓN MENSUAL (HORARIO)

INDEPORTES CUNDINAMARCA									
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO									
DEPORTE / MODALIDAD:									
MUNICIPIO:									
NOMBRE DEL MONITOR									
MES									
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	SERVACION
7:00 AM A 8:00 AM	GRUPO				INICIACIÓN ESCUELA LLANO EL TRIGO				CARRERAS
	SEDE DE TRABAJO				INICIACIÓN ESCUELA LLANO EL TRIGO				CARRERAS
8:30 AM A 10:30 AM	GRUPO				INICIACIÓN ESCUELA LLANO EL TRIGO				CARRERAS
	SEDE DE TRABAJO				INICIACIÓN ESCUELA LLANO EL TRIGO				CARRERAS
1:00 PM A 2:00 PM	GRUPO		INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN	CIÓN ESCUELA LLANO EL TRIGO		CARRERAS	
	SEDE DE TRABAJO		INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN	CIÓN ESCUELA LLANO EL TRIGO		CARRERAS	
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN	CIÓN ESCUELA LLANO EL TRIGO		CARRERAS	
	SEDE DE TRABAJO		FUNDAMENTACIÓN - ESPECIALIZACIÓN	FUNDAMENTACIÓN - ESPECIALIZACIÓN	FUNDAMENTACIÓN - ESPECIALIZACIÓN			CARRERAS	
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN -	FUNDAMENTACIÓN -	FUNDAMENTACIÓN -			CARRERAS	
	SEDE DE TRABAJO		FUNDAMENTACIÓN - ESPECIALIZACIÓN	FUNDAMENTACIÓN - ESPECIALIZACIÓN	FUNDAMENTACIÓN - ESPECIALIZACIÓN			CARRERAS	
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN -	FUNDAMENTACIÓN -	FUNDAMENTACIÓN -			CARRERAS	
	SEDE DE TRABAJO		FUNDAMENTACIÓN - ESPECIALIZACIÓN	FUNDAMENTACIÓN - ESPECIALIZACIÓN	FUNDAMENTACIÓN - ESPECIALIZACIÓN			CARRERAS	
6 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR		IVAN ANDRÉS ESTRADA CARDENAS							
FIRMA									

SESIONES DE CLASE INICIACION

[illegible]

SESIONES DE CLASE FUNDAMENTACION

[illegible]

SESIONES DE CLASE ESPECIALIZACION

[illegible]

COBERTURA

[illegible][illegible]

LISTADO DE FUNDAMENTACION

NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS	NUMERO DE IDENTIFICACION	GENERO		EDAD	GRUPO ETNICO						CONDICION							EPS	TELEFONO CELULAR
		Masculino	Femenin		Afro	Palestino	Raizal	Indigena	Ninguno	Otro	Victima del conflicto armado	Madre cabeza de familia	Persona con discapacidad	Desplazado	Nacionalidad extranjera	Población LGBTIQ+	NO APLICA (NA)		
Johan Andres Vanegas Montaño	1016959487	x		11													X	sanitas	3176641687
Camilo Esteban Anzola Caceres	1055552925	x		12													X	famisanar	3138860183
Mariana Arizola Pulido	1031656134		x	11													x	nueva eps	3133278970
Sebastian Fernando Bolaños Velez	1073605738	x		12													x	nueva eps	3145605873
Dominic Thomas Gomez Leon	1073611520	x		10													X	famisanar	3016615666
Diego Alejandro Abello Rojas	1070015889	x		11													X	nueva eps	3115042520
Juan Andres Guzman Martinez	1073605725	x		12													X	famisanar	3142317265
Juan David Cardenas Gonzales	1083025077	x		10													X	nueva eps	3133320568
Sander Nicolas Martinez Moreno	1073608273	x		10													X	famisanar	3118800943
Delby Sebastian Henao Molina	1073605640	x		12													X	nueva eps	3223060459

LISTADO DE ASISTENCIAESPEIALIZACION

[illegible]

**FORMATO DE ACOMPAÑAMIENTO VISITA TÉCNICA DE GESTORES A FORMADORES
PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO**

PROGRAMA: DEPORTE FORMATIVO					
FECHA VISITA: 31/07/2014					
MUNICIPIO: Pacho		SEDE DE LA PRÁCTICA:			
FORMADOR: Juan Estrada		DEPORTE: Fútbol			
NIVEL DE FORMACIÓN:	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	ESPECIALIZACIÓN		
HORARIO DE INICIO DE LA SESIÓN:		HORA DE FINALIZACIÓN:			
TOTAL, DE TIEMPO EFECTIVO UTILIZADO PARA LA SESIÓN:		120h			
# TOTAL DE PARTICIPANTES:		HOMBRES:		MUJERES:	

ITEM	VALORACIÓN		
	1	3	5
ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD.			✓
PRESENTACION PERSONAL ADECUADA PARA DAR LA SESIÓN.			✓
LOS CONTENIDOS APLICADOS DURANTE LA SESIÓN CORRESPONDE A LOS CONTENIDOS PROGRAMADOS EN EL PLAN PEDAGÓGICO.			✓
LA METODOLOGIA APLICADA ES LA APROPIADA Y AJUSTADA A LA POBLACIÓN PARTICIPANTE DE ACUERDO A SUS NECESIDADES Y CARACTERISTICAS.			✓
ESTIMULA LOS PROCESOS DE HIDRATACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN DE TRABAJO			✓
LOS RECURSOS MATERIALES UTILIZADOS SON APROPIADOS PARA LAS CARACTERISTICAS Y NECESIDADES DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA.			✓
UTILIZA PARAMETROS DE CONTROL EN LA EJECUCIÓN DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE ESTRUCTURAN LA SESIÓN DE TRABAJO.			✓
SE CUMPLEN LOS OBJETIVOS PROPUESTOS DE LA SESIÓN.			✓
HAY COHERENCIA ENTRE LOS ELEMENTOS QUE CONSTITUYEN EL PLAN DE SESIÓN			✓
HAY COHERENCIA ENTRE LOS TIEMPOS DE TRABAJO, LOS TIEMPOS DE DESCANSO Y EL OBJETIVO PROPUESTO PARA LA SESIÓN DE TRABAJO			✓
SE REFLEJA EN LA SESION DE CLASE MOMENTOS RECREATIVOS Y LUDICOS.			✓
MANEJA UN LENGUAJE TECNICO Y ACERTIVO EN LOS PROCESOS COMUNICATIVOS DE LA SESIÓN.			✓

OBSERVACIONES

Juan Estrada
FIRMA DEL FORMADOR

Neeraj Kumar
FIRMA DEL GESTOR

[Escriba aquí]





FORMATO DE ACOMPAÑAMIENTO VISITA TÉCNICA DE GESTORES A FORMADORES
PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO					
FECHA VISITA:	19/01/2024				
MUNICIPIO:	Pueblo		SEDE DE LA PRÁCTICA:		
FORMADOR:	Juan Estrada		DEPORTE:	Ciclismo	
NIVEL DE FORMACIÓN:	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	ESPECIALIZACIÓN		
	12				
HORARIO DE INICIO DE LA SESIÓN		HORA DE FINALIZACIÓN			
TOTAL, DE TIEMPO EFECTIVO UTILIZADO PARA LA SESIÓN		120h			
# TOTAL DE PARTICIPANTES		HOMBRES	9	MUJERES	3

ITEM	VALORACIÓN		
	1	2	3
ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD.			✓
PRESENTACION PERSONAL ADECUADA PARA DAR LA SESIÓN.			✓
LOS CONTENIDOS APLICADOS DURANTE LA SESIÓN CORRESPONDE A LOS CONTENIDOS PROGRAMADOS EN EL PLAN PEDAGÓGICO.			✓
LA METODOLOGÍA APLICADA ES LA APROPIADA Y AJUSTADA A LA POBLACIÓN PARTICIPANTE DE ACUERDO A SUS NECESIDADES Y CARACTERÍSTICAS.			✓
ESTIMULA LOS PROCESOS DE HIDRATACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN DE TRABAJO.			✓
LOS RECURSOS MATERIALES UTILIZADOS SON APROPIADOS PARA LAS CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA.			✓
UTILIZA PARAMETROS DE CONTROL EN LA EJECUCIÓN DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE ESTRUCTURAN LA SESIÓN DE TRABAJO.			✓
SE CUMPLEN LOS OBJETIVOS PROPUESTOS DE LA SESIÓN.			✓
HAY COHERENCIA ENTRE LOS ELEMENTOS QUE CONSTITUYEN EL PLAN DE SESIÓN			✓
HAY COHERENCIA ENTRE LOS TIEMPOS DE TRABAJO, LOS TIEMPOS DE DESCANSO Y EL OBJETIVO PROPUESTO PARA LA SESIÓN DE TRABAJO			✓
SE REFLEJA EN LA SESIÓN DE CLASE MOMENTOS RECREATIVOS Y LUDICOS.			✓
MANEJA UN LENGUAJE TÉCNICO Y ACERTIVO EN LOS PROCESOS COMUNICATIVOS DE LA SESIÓN.			✓

OBSERVACIONES


FIRMA DEL FORMADOR


FIRMA DEL GESTOR

[Escriba aquí]



Coordinación
de Actividades

FORMATO DE ACOMPAÑAMIENTO VISITA TÉCNICA DE GESTORES A FORMADORES
PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO					
FECHA VISITA: 17/07/2024					
MUNICIPIO: Pacho		SEDE DE LA PRÁCTICA		Oficina de gestión	
FORMADOR: Juan Estrada		DEPORTE			
NIVEL DE FORMACIÓN	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN		ESPECIALIZACIÓN	
HORARIO DE INICIO DE LA SESIÓN		HORA DE FINALIZACIÓN			
TOTAL, DE TIEMPO EFECTIVO UTILIZADO PARA LA SESIÓN					
# TOTAL DE PARTICIPANTES		HOMBRES		MUJERES	

ITEM	VALORACIÓN			
	1	2	3	4
ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD.				✓
PRESENTACION PERSONAL ADECUADA PARA DAR LA SESIÓN.				✓
LOS CONTENIDOS APLICADOS DURANTE LA SESIÓN CORRESPONDE A LOS CONTENIDOS PROGRAMADOS EN EL PLAN PEDAGÓGICO.				✓
LA METODOLOGIA APLICADA ES LA APROPIADA Y AJUSTADA A LA POBLACIÓN PARTICIPANTE DE ACUERDO A SUS NECESIDADES Y CARACTERÍSTICAS.				✓
ESTIMULA LOS PROCESOS DE HIDRATACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN DE TRABAJO				✓
LOS RECURSOS MATERIALES UTILIZADOS SON APROPIADOS PARA LAS CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA.				✓
UTILIZA PARAMETROS DE CONTROL EN LA EJECUCIÓN DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE ESTRUCTURAN LA SESIÓN DE TRABAJO.				✓
SE CUMPLEN LOS OBJETIVOS PROPUESTOS DE LA SESIÓN.				✓
HAY COHERENCIA ENTRE LOS ELEMENTOS QUE CONSTITUYEN EL PLAN DE SESIÓN				✓
HAY COHERENCIA ENTRE LOS TIEMPOS DE TRABAJO, LOS TIEMPOS DE DESCANSO Y EL OBJETIVO PROPUESTO PARA LA SESIÓN DE TRABAJO				✓
SE REFLEJA EN LA SESION DE CLASE MOMENTOS RECREATIVOS Y LUDICOS.				✓
MANEJA UN LENGUAJE TECNICO Y ACERTIVO EN LOS PROCESOS COMUNICATIVOS DE LA SESIÓN.				✓

OBSERVACIONES
Reunión presentador y facilitador formatos congresos Interadministrativos 2024.

Juan Estrada
FIRMA DEL FORMADOR

Diego Rodríguez Pérez
FIRMA DEL GESTOR

[Escriba aquí]



PAGADO 15/08/2024

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS		
Documento	CC1023921317	Dirección	CL 6 #20 - 335 BARRIO LA CRINOLINA
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	3115601863
Tipo Persona	NATURAL	Forma Presentación	ÚNICO
Ciudad	PACHO	Departamento	CUNDINAMARCA
Representante Legal		Identificación	
Total Afiliados	1	ARP	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades														Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total								
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TAE	TDE	TDP	TAP	USP	COR	USI	IGE	UMA	VAC	VAP	VCT	IND	Días AFP	Días EPS	Días AFP	Días EPS	Días AFP	Días EPS	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1023921317	IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS	59	00																	0	30	30	30	0		(25-14) COLPENSIONES	\$ 1.300.000	\$ 208.000	(EPS005) EPS SANITAS	\$ 1.300.000	\$ 162.500	1,044	\$ 1.300.000	\$ 13.600	(NIN-CC) NINGUNA CCF	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 384.100

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
\$ 1.300.000	\$ 1.300.000	\$ 1.300.000	\$ 0	\$ 208.000	\$ 162.500	\$ 13.600	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 384.100	\$ 2.600	\$ 386.700

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

Página 1 de 1

¡El Poder de lo SIMPLE!



INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES,
RECREACIÓN Y CULTURA "IMDERC PACHO"
NIT. 832001620-1
Acuerdo 034 de Septiembre 1995 y Acuerdo 02

**EL DIRECTOR Y SUPERVISOR DE CONTRATO
DEL INSTITUTO MUNICIPAL
DE DEPORTE RECREACIÓN Y CULTURA DE PACHO
"IMDERC PACHO"**

CERTIFICA QUE:

Verificada, analizada y revisada la información suministrada por el contratista, IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS, Identificado con Cedula de Ciudadanía No. 1.023.921.317, del Contrato de Prestación de Servicios N°085/24 Objeto: PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR ESCUELA DEPORTIVA DISCIPLINA CICLISMO. Se determina el cumplimiento del objeto y las obligaciones específicas del mismo en el periodo comprendido entre el cinco (5) de julio y el catorce (14) de agosto de 2024.

Se realizó revisión de la documentación recibida

- Informe escrito de actividades realizadas
- Soporte de pago de Seguridad Social
- Cuenta de Cobro (Primer Pago)

Con base a que NO se encontraron falencias se emite un concepto FAVORABLE para el pago, por parte del Instituto Municipal de Deporte Recreación y Cultura de Pacho.

La presente se expide a los veintisiete (27) días del mes de agosto, del año Dos mil Veinticuatro (2024)



JOSE GONZALO MARTINEZ CABRERA
Director y Supervisor del Contrato

Elaboró: Claudia Castañeda

Oficina Principal Carera 19 N°10-13 -Barrio Nariño
Instituto@imderc-pacho-cundinamarca.gov.co

IMDERC PACHO

Nit: 832001620-1

ORDEN DE PAGO

2024000364

Página 1 de 1

1. DATOS DEL BENEFICIARIO

Nombre: ESTRADA CARDENAS IVAN ANDRES

CC o Nit: 1023921317

Dirección: CALLE 6 16-02

Teléfonos: 3115601863

Detalle: PRIMER PAGO CPS 085 2024 PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE CICLISMO

Concepto: PRIMER PAGO CPS 085 2024 PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE CICLISMO

2. MOVIMIENTO FINANCIERO Y CONTABLE

Cuenta	Nombre de la Cuenta	Débito	Crédito
55050601	Prestacion de Servicios Escules de Formacion	3,333,333.00	00.00
249054	Honorarios	00.00	3,333,333.00

Documento	Fecha (d/m/a)	Débitos	Créditos	Valor a Girar
	28/08/2024	3,333,333.00	3,333,333.00	3,333,333.00

3. MOVIMIENTO PRESUPUESTAL

Vigencia Presupuestal 2024

Disp.	Registro	Rubro	Nombre del Rubro Presupuestal	Valor
2024000153	2024000141	2.3	INVERSION UNIDAD EJECUTORA:16-IMDERC SECTOR:43-DEPORTE Y RECREACIÓN PROGRAMA: 4301-Fomento a la recreación, la actividad física y el deporte para desarrollar entornos de convivencia y paz PRODUCTO: 4301007-Servicio de Escuelas Deportivas META: M133-M-133 Fortalecer 12 Escuelas de Formación Deportiva en el municipio que benefician a la población FUENTE:133916-CONV 0329 2024 INDEPORTES	3,333,333.00

Total Presupuesto: 3,333,333.00

JOSE GONZALO MARTINEZ

Elaboró

HERNANDO AUGUSTO RODRIGUEZ R

IMDERC PACHO

Nit: 832001620-1

COMPROBANTE DE EGRESO

Fecha: 29/08/2024

Número: 2024000376

A FAVOR DE ESTRADA CARDENAS IVAN ANDRES

NIT 1023921317 - 6

CHEQUE No Fecha 29/08/2024

Cheque por valor de 3,120,000.00

TELEFONO 3115601863

POR VALOR DE TRES MILLONES CIENTO VEINTE MIL PESOS MC.

COMPROBANTE AFECTADO COM Nro. 2024000364

DETALLE PRIMER PAGO CPS 085 2024 PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE CICLISMO

Vigencia Presupuestal 2024

Disp.	Registro	Rubro	Nombre del Rubro Presupuestal	Valor
2024000153	2024000141	2.3	INVERSION UNIDAD EJECUTORA:16-IMDERC SECTOR:43-DEPORTE Y RECREACIÓN PROGRAMA: 4301-Fomento a la recreación, la actividad física y el deporte para desarrollar entornos de convivencia y paz PRODUCTO: 4301007-Servicio de Escuelas Deportivas META: M133-M-133 Fortalecer 12 Escuelas de Formación Deportiva en el municipio que benefician a la población FUENTE:133916-CONV 0329 2024 INDEPORTES	3,333,333.00

Total Presupuesto:

3,333,333.00

3. MOVIMIENTO FINANCIERO Y CONTABLE					RETENCIONES	
Cuenta	Nombre de la Cuenta	C.Csto	Débito	Crédito	Tipo	Base
11100601	Bancolombia Cta 341-000009-27 CONV 0329 2024		00.00	3,120,000.00		3,333,333.00
13058801	Estampilla procultura 80%		00.00	40,000.00	ESTAMPI	3,333,333.00 1.2
13058802	Estampilla procultura 20%		00.00	10,000.00	ESTAMPI	3,333,333.00 0.3
24072201	Estampilla Adulto Mayor		00.00	133,333.00	ESTAMPI	3,333,333.00 4
24070101	Ind y comercio		00.00	30,000.00	I.C.A.	3,333,333.00 0.9
249054	Honorarios		3,333,333.00	00.00		3,333,333.00
SUMAS IGUALES				3,333,333.00	3,333,333.00	
Elaboró: CLAUDIAYO		Modifico:		Firma y Sello Beneficiario		
Aprobo:		Reviso:				
JOSE GONZALO MARTINEZ		CLAUDIA YOLANDA CASTAÑEDA TESORERA		Juan Estrada c. ó Nit 1023921317		

Empresa: IMDER PACHO
NIT: 832001620
Tipo de pago: PAGO A PROVEEDORES

Nombre del pago: AN
Secuencia: G
Número de cuenta a debitar: 34100000927

Fecha: 29-08-2024
Fecha de Generación: 29-08-2024

Fecha de envío del pago: 29-08-2024
Fecha para Procesar el pago: 29-08-2024

Impreso por: Dr1904jp6

Total Registros del Lote: 1	Registros Procesados: 0	Registros Rechazados: 0	Registros Pendientes: 1
Valor Total del Pago: \$3,120,000.00	Valor Registros Procesados: \$0.00	Valor Registros Rechazados: \$0.00	Valor Registros Pendientes: \$3,120,000.00

NÚMERO DE CUENTA	TIPO DE CUENTA	DOCUMENTO BENEFICIARIO	NOMBRE BENEFICIARIO	VALOR	ENTIDAD	ESTADO	FECHA APLICACIÓN
00550488406552893	Ahorros	1023921317	IVAN ANDRES ESTRAD	3,120,000.00	BANCO DAVIVIENDA	POR APLICAR EN ENTIDAD DE ACH	29-08-2024