Version 1 18-Marzo-2024 Elaboro: Equipo Tecnico-Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**JOSE FERNANDO SEGURA T**	**OBJETIVO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**CICLISMO DE RUTA**	**Mejorar la resistencia cardiovascular y la técnica de manejo en terrenos mixtos, con énfasis en la eficiencia energética y la velocidad.**	Incrementar progresivamente la duración de las sesiones y la capacidad de mantener un esfuerzo constante en diferentes terrenos, mientras se perfecciona la técnica de manejo.
CATEGORÍA	**TODAS**		
GENERO	**FEMENINO-MASCULINO**		
MES	**NOVIEMBRE**		
FECHA SEMANA	04/11/2024 A 10/11/2024		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	INICIACION Y FUNDAMENTACION		
No. DE DEPORTISTAS	**24**		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	3:00-5:00pm	campus municipal	Trabajar la resistencia en terreno plano con énfasis en el control de la cadencia y la postura.	Fase Inicial:Calentamiento: Rodaje suave en llano a baja intensidad, con progresión de velocidad. Fase Central:Entrenamiento de Cadencia y Postura: Cadencia Constante: Rodar a una cadencia de 85-95 RPM, manteniendo una velocidad constante en terreno plano. Concentrarse en el pedaleo suave y eficiente, con respiración controlada. Postura y Pedaleo en Posición Erguida: Realizar repeticiones de 2-3 minutos en posición de pie, alternando con periodos de pedaleo sentado. Enfocarse en mantener el equilibrio y la estabilidad en la bicicleta. Sprints de Cadencia: Alternar sprints cortos de 10-15 segundos con 1 minuto de recuperación, para aumentar la velocidad de reacción. Fase Final: Enfriamiento: Rodaje suave para relajar los músculos y bajar la frecuencia cardíaca.	
MARTES	3:00 - 7:00pm	campus municipal	Mejorar la habilidad en subidas largas y la técnica en bajadas pronunciadas.	Fase Inicial: Calentamiento: Rodaje suave en terreno llano, aumentando progresivamente la intensidad. Fase Central: Subidas en Intervalos: Subida Prolongada: Buscar una subida de larga duración (5-10 min) y hacer repeticiones a ritmo constante, enfocándose en mantener una cadencia estable y el uso eficiente de los cambios. Mantener el ritmo durante el ascenso, evitando picos de esfuerzo innecesarios. Bajadas Técnicas: Practicar la técnica de frenado y control de la bicicleta en descensos pronunciados. Hacer énfasis en el uso de los frenos de forma controlada y en la posición correcta del cuerpo (caderas atrás, mirada hacia adelante). Fase Final:Enfriamiento: Rodaje suave en terreno llano, incluyendo estiramientos después de la sesión.	
MIÉRCOLES					
JUEVES	3:00 - 7:00pm	campus municipal	trabajar la resistencia aerobica continua en campo abierto y trabajo de habilidades motoras en terreno duro para el ciclismo de ruta	**fase inicial:** movilidad articular y juego ludico **fase central**:por medio de una salida a campo abierto se trabajara el aspecto de la capacidad de la resistencia aerobica continua en un terreno llano y ascenso con las cargas correspondientes a cada deportista y trabajo de habilidades coordinativas a tra vez de un circuito en un terreno duro **fase final:**vuelta a la calma a una intensidad max entre el 50 y 60 % de la fc y estiramirento general	
VIERNES					
SÁBADO	7:00 - 11:00am	campus municipal	Desarrollar la resistencia y el manejo de la bicicleta en terrenos mixtos (terreno irregular y técnico).	Fase Inicial: Calentamiento: Rodaje suave en terreno mixto (caminos de tierra y grava) a baja intensidad. Fase Central: Entrenamiento en Terrenos Mixtos: Terrenos Irregulares (30 min): Rodar en caminos de grava y tierra, alternando entre subidas y bajadas. Fomentar el ajuste del cuerpo a las condiciones del terreno, trabajando en la flexibilidad y la adaptación rápida. Técnicas de Maniobra (30 min): Practicar cambios de dirección rápidos y el manejo de la bicicleta en tramos técnicos (curvas cerradas, obstáculos naturales como rocas o baches). Realizar ejercicios de giro y equilibrio en un circuito de conos. Fase Final: Enfriamiento: Rodaje suave, terminando con ejercicios de estiramiento para relajar los músculos.	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

JOSE FERNANDO SEGURA T		28/OCTUBRE/2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

Version 1 *18-Marzo-2024* *Elaboro: Equipo Tecnico-Metodologico.*	I.M.R.D.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

I.M.R.D.

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**JOSE FERNANDO SEGURA T**	**OBJETIVO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**CICLISMO DE RUTA**	**Mejorar la resistencia cardiovascular y la técnica de manejo en terrenos mixtos, con énfasis en la eficiencia energética y la velocidad.**	Incrementar la capacidad de mantener esfuerzos prolongados en terrenos de ascenso, con enfasis a la competencia final de temporada
CATEGORÍA	**TODAS**		
GENERO	**FEMENINO-MASCULINO**		
MES	**NOVIEMBRE**		
FECHA SEMANA	11/11/2024 A 17/11/2024		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	INICIACION Y		
No. DE DEPORTISTAS	**24**		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	3:00-5:00pm	campus municipal	Trabajar la resistencia en terreno plano, aumentando la duración del esfuerzo.	Fase Inicial: Calentamiento: Rodaje suave a baja intensidad, subiendo progresivamente el ritmo. Fase Central: Rodaje en Terreno Plano: Rodaje Continuo (30 min): Mantener una cadencia de 85-90 RPM, concentrándose en mantener una velocidad constante en terreno plano. Trabajar en la respiración controlada y la economía de movimiento. Sprints Cortos: Realizar sprints de 20 segundos con 1 minuto de recuperación. El objetivo es mejorar la capacidad de aceleración rápida en situaciones imprevistas. Fase Final:Enfriamiento: Rodaje suave y estiramientos.	
MARTES	3:00 - 7:00pm	campus municipal	Mejorar la técnica en subidas y descensos, con énfasis en la resistencia muscular.	Fase Inicial: Calentamiento: Rodaje suave con aceleraciones progresivas. Fase Central: Subidas y Descensos en Intervalos: Subidas Largas: Hacer series de 5-6 minutos en subidas largas y constantes, enfocándose en la postura y el uso de los cambios. Bajadas Técnicas: Practicar la técnica en descensos, enfatizando el control de la bicicleta y la postura adecuada para maximizar la estabilidad. Fase Final: Enfriamiento: Rodaje suave en terreno llano y estiramientos.	
MIÉRCOLES					
JUEVES	3:00 - 7:00pm	campus municipal	desarrollar la velocidad de reaccion y potencia lactica sobre la bicicleta de ruta para la competencia	fase inicial:activacion dinamica corporal con un porcentaje entre el 50 y 60% de la fc max en terreno plano sobre la bicicleta de ruta fase central:por medio de una salida de campo realizaremos un trabajo de velocidad de reacion aplicando la potencia lactica sobre la bicicleta en un terreno de ascenso con pendiente alta y con las cargas correspondientes y porcentajes establecidos de carga a cada deportista sobre la bicicleta de ruta y una densidad en relacion1/1 fase final:vuelta a la calma y estiramirento general	
VIERNES					
SÁBADO	7:00 - 11:00am	campus municipal	Mejorar el control de la bicicleta en terrenos mixtos y desarrollar la capacidad de adaptación rápida.	Fase Inicial: Calentamiento: Rodaje suave por caminos mixtos. Fase Central:Entrenamiento en Terrenos Mixtos: Terrenos Irregulares Rodar en caminos de grava, manteniendo una velocidad constante, y ajustando la posición según las irregularidades del terreno. Técnica de Maniobra y Frenado Practicar frenado controlado en bajadas y maniobras de giros en curvas cerradas. Aumentar gradualmente la dificultad del terreno para mejorar la técnica. Fase Final: Enfriamiento Rodaje suave y ejercicios de estiramiento.	competencia cota competitiva con las categorias correspondientes en modalidad crono escalada y gymkanas
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

JOSE FERNANDO SEGURA T		28/OCTUBRE/2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

Version 1 *18-Marzo-2024* *Elaboro: Equipo Tecnico-Metodologico.*	I.M.R.D.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

I.M.R.D.

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**JOSE FERNANDO SEGURA T**	**OBJETIVO DEL MES**
DEPORTE - MODALIDAD	**CICLISMO DE RUTA**	**Mejorar la resistencia cardiovascular y la técnica de manejo en terrenos mixtos, con énfasis en la eficiencia energética y la velocidad.**
CATEGORÍA	**TODAS**	
GENERO	**FEMENINO-MASCULINO**	
MES	**NOVIEMBRE**	
FECHA SEMANA	18/11/2024 A 24/11/2024	
ASPECTOS GENERALES GRUPO		
NIVEL DE FORMACION	INICIACION Y FUNDAMENTACION	
No. DE DEPORTISTAS	**24**	

OBJETIVO SEMANAL
Desarrollar la fuerza muscular y la resistencia a través de caminatas y subidas de escaleras, complementadas con el trabajo funcional y resistencia aerobica

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES**
LUNES	3:00-5:00pm	campus municipal	Desarrollar la resistencia cardiovascular y muscular mediante caminata en terreno con pendiente	Fase Inicial: Calentamiento:activacion dinamica corporal Caminata a ritmo moderado en terreno plano. Fase Central: Caminata en Terreno Inclinado (45 min): Realizar una caminata continua en una ruta con inclinación moderada y terreno inestable , enfocándose en mantener un ritmo constante y una buena postura corporal. La inclinación ayuda a fortalecer los músculos de las piernas y mejora la capacidad cardiovascular. Fase Final: caminata suave y Estiramiento yestiramientos en los musculos implicados.	
MARTES	3:00 - 7:00pm	campus municipal	activar el trabajo funcional para aplicarlo sobre la bicicleta de ruta en trabajos de resistencia y habilidad	fase inicial: movilidad articular y activacion dinamica corporal por medio de un trote moderado fase central:por medio ejercicios especificos de autocarga trabajaremos el tren superior para crear mayor resistencia y estabilidad sobre la bicicleta, luego realizar un entrenamiento sobre el rodillo de equilibrio para mejorar habilidades coordinativas y motoras fase final:vuelta a la calma y estiramirento general	
MIÉRCOLES					
JUEVES	3:00 - 7:00pm	campus municipal	valorar la resistencia y estado de forma de los deportistas	fase inicial: movilidad articular y activacion dinamica corporal fase central: por medio de unos test pertinetes valoraremos el estado de de cada deportista pára dar inicio ala pretemporado 2025 cardiaca con tiempos establecidos de intensidad y densidad para cada deportistas fase final:vuelta a la calma y estiramiento en los musculos implicados	
VIERNES					
SÁBADO	7:00 - 11:00am	campus municipal	Fortalecer las piernas mediante subidas de escaleras y mejorar la resistencia muscular.	Fase Inicial: Calentamiento: Caminata suave con movilidad articular. Fase Central: Subidas de Escaleras (45 min): Realizar series de subidas de escaleras durante 30-45 minutos. Hacer repeticiones con descansos de 1-2 minutos entre series. Trabajar en la técnica de pisada y equilibrio, manteniendo un ritmo constante. Fase Final: Enfriamiento: Caminata suave y estiramientos.	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

JOSE FERNANDO SEGURA T		28/OCTUBRE/2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

Version 1 *18-Marzo-2024* *Elaboro: Equipo Tecnico-Metodologico.*	I.M.R.D.	I.M.R.D.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**JOSE FERNANDO SEGURA T**
DEPORTE - MODALIDAD	**CICLISMO DE RUTA**
CATEGORÍA	**TODAS**
GENERO	**FEMENINO-MASCULINO**
MES	**NOVIEMBRE**
FECHA SEMANA	25/11/2024 A 29/11/2024
ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	INICIACION Y FUNDAMENTACION
No. DE DEPORTISTAS	**24**

OBJETIVO DEL MES
Mejorar la resistencia cardiovascular y la técnica de manejo en terrenos mixtos, con énfasis en la eficiencia energética y la velocidad.

OBJETIVO SEMANAL
Mantener la fuerza y la resistencia desarrollada durante el mes, con caminatas y salidas largas en terrenos plano y ascenso

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES**
LUNES	3:00-5:00pm	campus municipal	integrar los deportistas por medio de una actividad ludica	actividad ludico practica del tema olimpismo para todos desarrollando la cartilla propueta por estos ultimos tres periodos	**taller olimpismo**
MARTES	3:00 - 7:00pm	campus municipal	fortalecer el trabajo funcional para aplicarlo sobre la bicicleta de ruta en trabajos de resistencia y habilidad	fase inicial: movilidad articular y activacion dinamica corporal por medio de un trote moderado fase central:por medio ejercicios especificos de autocarga trabajaremos el tren superior para crear mayor resistencia y estabilidad sobre la bicicleta, luego realizar un entrenamiento en terreno llano para mejorar la cadencia y tecnica de pedaleo fase final:vuelta a la calma y estiramirento general	
MIÉRCOLES					
JUEVES	3:00 - 7:00pm	campus municipal	Aumentar la fuerza y la resistencia muscular mediante subidas de escaleras.	Fase Inicial: Calentamiento (10-15 min): Caminata suave y movilidad articular. Fase Central: Subidas de Escaleras (45 min): Realizar series de subidas de escaleras, aumentando la velocidad en cada serie. Hacer repeticiones con descansos cortos de 1-2 minutos entre series. Trabajar la técnica de subir con buena postura y respiración controlada. Fase Final: Enfriamiento y estiramientos (10-15 min).	
VIERNES					
SÁBADO	7:00 - 11:0am	campus municipal	Consolidar la resistencia en una salida larga de rodaje continuo	Fase Inicial: Calentamiento: Rodaje suave para activar los músculos. Fase Central: Salida a Rodar Rodar por diferentes terrenos (asfalto y caminos mixtos), manteniendo un ritmo constante. El enfoque es recorrer entre 20 y 25 kilómetros, trabajando la capacidad de resistencia para esfuerzos largos.	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

JOSE FERNANDO SEGURA T		28/OCTUBRE/2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

Version 1 *18-Marzo-2024* *Elaboro: Equipo Tecnico-Metodologico.*	I.M.R.D.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

CONTROL ASISTENCIA MENSUAL EFD 2024

DEPORTE	ciclismo de ruta
INSTRUCTOR	JOSE FERNANDO SEGURA T
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion y fundamentacion
MES	NOVIEMBRE

		DIA DEL MES																																			
No.	**NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**# SESIONES PROGRAMADAS MES**	**# SESIONES CUMPLIDAS**	**# FALLAS MES**	**% CUMPLIMIENTO MES**
1	JUAN JOSE RIVERA GUERRERO							0					1		1		1			0						1	1		1	1			9	7	2	78%
2	DAVID SANTIAGO BERNAL CARREÑO							0					0		0					0							0		0	0			7	0	7	0%
3	JAIME ANDRES CORREDOR GARCIA		1					1					1		1		1			1										1		7	7	0	100%
4	KEVIN JULIAN MALAVER CARREÑO							0					0		0					0							0		0	0			7	0	7	0%
5	IVAN ALEJANDRO MALAVER CARREÑO							0					0		0					0							0		0	0			7	0	7	0%
6	EZEQUIEL MATEO CHAPARRO MORA							0					0		0					0							0		0	1			7	1	6	14%
7	TOMAS JERONIMO QUEVEDO CORTES							0					0		0					0							0		0	1			7	1	6	14%
8	JUAN MIGUEL BENITEZ YANEZ							0					0		0					0							0		0	0			7	0	7	0%
9	MIGUEL ANGEL FRANCO DIAZ							0					0		0					0							0		0	0			7	0	7	0%
10	JUAN CAMILO ROMAN PANESSO							1					1		1					1							1		1	1			7	7	0	100%
11	MARIA CAMILA GONZALES ALDANA							0					0		0					0							0		0	0			7	0	7	0%
12	LINETH VALENTINA GARCIA ARIAS							0					0		0					0							0		0	0			7	0	7	0%
13	PAULA VALENTINA VEGA TORRES							0					0		0					0							0		0	0			7	0	7	0%
14	ANDRES STIVEN RIVERA BEJARANO							1					1		1					1							1		1	1			7	7	0	100%
15	DAVID SAMUEL GARCIA HURTADO				1			1		1			1		1					1		1					1		1	1			10	10	0	100%
16	DILAN MATEO DAZA ROJAS		1		1			1		1			1		1		1			1		1					1		1	1			12	12	0	100%
17	NICOLAS ESTEBAN ARGUELLO PEDRAZA				1			0		1			0		0					0		1					0		0	0			10	3	7	30%
18	SALVATORE GUTIERREZ CUINEME		1					1					1		1		1			1							1		1	1			9	9	0	100%
19	SARA SOFIA CHAPARRO MORA							0					0		0					0							0		0	1			7	1	6	14%
20	ANGEL SEBASTIAN CHAPARRO				1			1		1			1		1					1		1				1	1		1	1			11	11	0	100%
21	JAVIER ORLANDO ESTUPIÑAN																																0	0	0	#¡DIV/0!
22	MIGUEL ACOSTA CASTRO				1			1		1			1		1					1		1				1	1		1	1			11	11	0	100%
23	ANDRES FELIPE CANTOR QUINTERO																																0	0	0	#¡DIV/0!
24	JERONIMO ESTEBAN DIAZ				1					1												1							1				4	4	0	100%
25	THOMAS ANDRES BELTRAN ZAMBRANO																																0	0	0	#¡DIV/0!
26	JUAN ESTEBAN FERRARO GOMEZ							1					1		1					1							1		1	1			7	7	0	100%
27	FEDERICO MEDINA ORREGO																																0	0	0	#¡DIV/0!
28	MARIA CAMILA PEREZ SILVA																																0	0	0	#¡DIV/0!
29	THOMAS FELIPE RODRIGUEZ FIQUITIVA				1					1												1											3	3	0	100%
30	ARANTZA NATHALY CELIS GARCIA																																0	0	0	#¡DIV/0!
31	JUAN DAVID GUZMAN GONZALES																																0	0	0	#¡DIV/0!
32	JUANA SOFIA CORTES RODRIGUEZ																																0	0	0	#¡DIV/0!
33	VERONICA JULIANA GARCIA PARRA																																1	1	0	100%
34	SEBASTIAN MENDEZ							1					1		1					1									1	1			6	6	0	100%
	Total de asistencia diaria por EDF	0	3	0	7	0	0	10	0	7	0	0	11	0	11	0	4	0	0	10	0	7	0	0	0	3	9	0	10	16	0	0				

CAPACITACION EN ADMINISTRACION DEPORTIVA

capacitacion en comuna

capacitacion en comuna

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	**1**
FALLA	**0**

FIRMA DEL INSTRUCTOR	

Versión 1 *18-Marzo-2024* *Elaboro: Equipo Técnico-Metodológico.*	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**	

CONTROL DE ASISTENCIA ACUMULADA EFD 2024

DEPORTE	CICLISMO DE RUTA
INSTRUCTOR	JOSE FERNANDO SEGURA TIBAQUICHA
NIVEL DE FORMACION	INICIACION Y FUNDAMENTACION
MES	NOVIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE			ACUMULATIVO			
		# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS ACUMULADAS	% CUMPLIMIENTO ACUMULADO
1	JUAN JOSE RIVERA GUERRERO	6	6	0	15	13	2	16	13	3	13	11	2	12	10	2	11	9	2	12	10	2	16	16	0	15	13	2	9	7	2				116	101	15	87%
2	DAVID SANTIAGO BERNAL CARREÑO	6	5	1	15	12	3	16	5	11	12	1	11	12	0	12	10	0	10	10	0	10	11	0	11	12	0	12	7	0	7				104	23	81	22%
3	JAIME ANDRES CORREDOR GARCIA	4	3	1	13	10	3	12	11	1	14	13	1	10	7	3	9	8	1	11	11	0	11	10	1	13	10	3	7	7	0				97	83	14	86%
4	KEVIN JULIAN MALAVER CARREÑO	5	5	0	15	12	3	16	8	8	12	7	5	12	2	10	10	0	10	11	0	11	11	0	11	12	0	12	7	0	7				104	34	70	33%
5	IVAN ALEJANDRO MALAVER CARREÑO	5	5	0	15	11	4	16	6	10	12	7	5	12	1	11	9	0	9	11	0	11	11	0	11	12	0	12	7	0	7				103	30	73	29%
6	EZEQUIEL MATEO CHAPARRO MORA	4	2	2	15	11	4	16	13	3	12	4	8	12	8	4	10	3	7	11	0	1	13	3	10	12	3	9	7	1	6				105	53	52	50%
7	TOMAS JERONIMO QUEVEDO CORTES	5	5	0	14	12	2	16	7	9	13	7	6	12	7	5	11	3	8	12	10	2	14	4	10	15	12	3	7	1	6				112	67	45	60%
8	JUAN MIGUEL BENITEZ YANEZ	2	2	0	12	10	2	12	8	4	12	3	9	11	3	8	9	0	9	10	0	10	11	0	11	12	0	12	7	0	7				91	26	65	29%
9	MIGUEL ANGEL FRANCO DIAZ	4	2	2	17	0	17	12	1	11	12	0	12	11	0	11	9	0	9	10	0	10	11	0	11	12	0	12	7	0	7				98	3	95	3%
10	JUAN CAMILO ROMAN PANESSO	4	3	1	12	9	3	12	7	5	12	8	4	11	6	5	9	9	0	11	7	4	11	9	2	12	12	0	7	7	0				94	70	24	74%
11	MARIA CAMILA GONZALES ALDANA	0	0	0	17	2	15	12	1	11	12	1	11	11	0	11	9	0	9	11	0	11	11	0	11	12	1	11	7	0	7				95	5	90	5%
12	LINETH VALENTINA GARCIA ARIAS	4	0	4	8	0	8	12	0	12	14	3	11	11	0	11	8	0	8	10	0	10	11	0	11	12	0	12	7	0	7				90	3	87	3%
13	PAULA VALENTINA VEGA TORRES	3	3	0	12	10	2	12	10	2	13	9	4	11	10	1	9	8	1	11	0	11	11	0	11	12	5	7	7	0	7				94	55	39	59%
14	ANDRES STIVEN RIVERA BEJARANO	3	3	0	12	11	1	12	12	0	14	11	3	11	8	3	9	8	1	11	10	1	11	8	3	12	4	8	7	7	0				95	75	20	79%
15	DAVID SAMUEL GARCIA HURTADO	4	3	1	11	11	0	12	6	6	14	9	5	10	9	1	9	8	1	11	10	1	11	11	0	13	12	1	10	10	0				95	79	16	83%
16	DILAN MATEO DAZA ROJAS	2	2	0	12	9	3	12	11	1	14	14	0	11	9	2	3	2	1	11	11	0	11	11	0	12	12	0	12	12	0				88	81	7	92%
17	NICOLAS ESTEBAN ARGUELLO PEDRAZA	2	2	0	11	7	4	12	2	10	12	0	12	10	0	10	9	8	1	11	5	6	11	0	11	12	0	12	10	3	7				90	24	66	27%
18	SALVATORE GUTIERREZ CUINEME	1	1	0	12	11	1	12	10	2	14	11	3	10	7	3	9	9	0	11	11	0	12	11	1	13	13	0	9	9	0				94	84	10	89%
19	SARA SOFIA CHAPARRO MORA	1	1	0	15	12	3	16	12	4	12	4	8	10	7	3	10	3	7	12	4	8	15	4	11	14	12	2	7	1	6				105	59	46	56%
20	ANGEL SEBASTIAN CHAPARRO	1	1	0	13	11	2	14	5	9	12	4	8	11	3	8	10	4	6	12	3	9	14	12	2	15	11	4	11	11	0				102	54	48	53%
21	JAVIER ORLANDO ESTUPIÑAN				14	12	2	16	10	6	13	7	6	12	6	6	10	6	4	12	1	11	11	0	11	12	0	12	0	0	0				100	42	58	42%
22	MIGUEL ACOSTA CASTRO				10	7	3	16	5	11	13	10	3	11	4	7	10	4	6	12	8	4	16	15	1	14	14	0	11	11	0				102	67	35	66%
23	ANDRES FELIPE CANTOR QUINTERO				8	1	7	12	0	12	12	0	12	11	0	11	9	0	9	5	1	4	11	0	11	12	0	12	0	0	0				80	2	78	3%
24	JERONIMO DIAZ				8	4	4	12	3	9	14	3	11	11	0	11	9	5	4	11	7	4	11	9	2	12	9	3	4	4	0				88	40	48	45%
25	THOMAS ANDRES BELTRAN ZAMBRANO				24	0	24	12	0	12	14	2	12	11	0	11	9	0	9	5	0	5	11	0	11	12	0	12	0	0	0				98	2	96	2%
26	JUAN ESTEBAN FERRARO GOMEZ				24	0	24	12	0	12	14	2	12	11	0	11	9	2	7	5	0	5	11	0	11	12	0	12	7	7	0				98	4	94	4%
27	FEDERICO MEDINA ORREGO				24	0	24	12	0	12	14	3	11	11	0	11	9	0	9	5	0	5	11	0	11	12	0	12	0	0	0				98	3	95	3%
28	MARIA CAMILA PEREZ SILVA							12	0	12	14	3	11	11	0	11	9	0	9	5	0	5	11	0	11	12	0	12	0	0	0				74	3	71	4%
29	THOMAS FELIPE RODRIGUEZ FIQUITIVA				8	5	3	14	7	7	12	6	6	9	0	9	11	7	4	11	0	11	12	1	11	3	3	0							77	26	51	34%
30	ARANTZA NATHALY CELIS GARCIA				9	9	0	13	8	5	12	9	3	9	5	4	13	11	2	15	13	2	12	12	0	0	0	0							83	67	16	81%
31	JUAN DAVID GUZMAN GONZALES				8	3	5	14	3	11	11	0	11	9	0	9	10	3	7	11	0	11	12	2	10	0	0	0							75	11	64	15%
32	JUANA SOFIA CORTES RODRIGUEZ													11	1	10	9	0	9	11	5	6	11	0	11	12	0	12	0	0	0				54	6	48	11%
33	VERONICA JULIANA GARCIA PARRA																9	2	7	11	5	6	11	9	2	12	5	7	1	1	0				43	21	22	49%
34	SEBASTIAN MENDEZ																9	5	4	11	11	0	11	11	0	12	11	1	6	6	0				43	38	5	88%
	FIRMA DEL INSTRUCTOR																																					

Version 1 18-Marzo-2024 Elaboro: Equipo Tecnico-Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	JOSE FERNANDO SEGURA TIBAQUICHA
DEPORTE - MODALIDAD	CICLISMO DE RUTA
CATEGORÍA	TODAS
GENERO	FEMENINO-MASCULINO
MES	DICIEMBRE
FECHA SEMANA	02/12/2024 A 06/12/2024
ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	INICIACION Y FUNDAMENTACION
No. DE DEPORTISTAS	24

OBJETIVO DEL MES	OBJETIVO SEMANAL
Fomentar la participación, el disfrute y el desarrollo de habilidades motrices en todos los niños del pueblo mediante actividades recreativas.	Fomentar la participación, el disfrute y el desarrollo de habilidades motrices en todos los niños del pueblo mediante actividades recreativas.

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
MARTES	8:00-12:00pm	campus municipal	Fomentar la participación, el disfrute y el desarrollo de habilidades motrices en todos los niños del pueblo mediante actividades recreativas.	Juegos: CARRERAS (control de equilibrio y velocidad). Relevos en equipos. Slalom entre conos. Dinámicas grupales para fomentar la integración.	VACACIONES RECREATIVAS
MIÉRCOLES	8:00-12:00pm	campus municipal	Fomentar la participación, el disfrute y el desarrollo de habilidades motrices en todos los niños del pueblo mediante actividades recreativas.	Juegos: CARRERAS (control de equilibrio y velocidad). Relevos en equipos. Slalom entre conos. Dinámicas grupales para fomentar la integración.	VACACIONES RECREATIVAS
JUEVES	8:00-12:00pm	campus municipal	Fomentar la participación, el disfrute y el desarrollo de habilidades motrices en todos los niños del pueblo mediante actividades recreativas.	Juegos: CARRERAS (control de equilibrio y velocidad). Relevos en equipos. Slalom entre conos. Dinámicas grupales para fomentar la integración.	VACACIONES RECREATIVAS
VIERNES	8:00-12:00pm	campus municipal	Fomentar la participación, el disfrute y el desarrollo de habilidades motrices en todos los niños del pueblo mediante actividades recreativas.	Juegos: CARRERAS (control de equilibrio y velocidad). Relevos en equipos. Slalom entre conos. Dinámicas grupales para fomentar la integración.	VACACIONES RECREATIVAS
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

JOSE FERNANDO SEGURA TIBAQUICHA		26/NOVIEMBRE/2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN

Version 1 *18-Marzo-2024* *Elaboro: Equipo Tecnico-Metodologico.*	I.M.R.D.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

I.M.R.D.

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**JOSE FERNANDO SEGURA TIBAQUICHA**	**OBJETIVO DEL MES**
DEPORTE - MODALIDAD	**CICLISMO DE RUTA**	**Consolidar la capacidad física integral mediante actividades enfocadas en la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y el disfrute recreativo del ciclismo, fomentando hábitos saludables y la integración social de los participantes.**
CATEGORÍA	**TODAS**	
GENERO	**FEMENINO-MASCULINO**	
MES	**DICIEMBRE**	
FECHA SEMANA	09/12/2024 A 14/14/2024	
ASPECTOS GENERALES GRUPO		
NIVEL DE FORMACION	INICIACION Y FUNDAMENTACION	
No. DE DEPORTISTAS	**24**	

OBJETIVO SEMANAL
Consolidar la fuerza y la resistencia física mediante caminatas, subidas de escaleras y salidas en bicicleta, manteniendo los parámetros de las sesiones anteriores.

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES**
LUNES	3:00-5:00pm	campus municipal	Mejorar la resistencia cardiovascular y fortalecer músculos de piernas..	Fase Inicial: Caminata suave en terreno plano con movilidad articular. Fase Central: Caminata por terreno mixto (plano e inclinado), manteniendo un ritmo constante y trabajando la postura. Fase Final: Estiramientos enfocados en piernas y espalda.	
MARTES	3:00 - 7:00pm	campus municipal	Desarrollar la fuerza y la resistencia muscular mediante subidas de escaleras.	Fase Inicial: Calentamiento (10-15 min): Caminata suave y movilidad articular. Fase Central: Subidas de Escaleras (45 min):adecuando las cargas correspondientes a cada deportista segun la edad Realizar series de subidas de escaleras, aumentando la velocidad en cada serie. Hacer repeticiones con descansos cortos de 1-2 minutos entre series. Trabajar la técnica de subir con buena postura y respiración controlada. Fase Final: Enfriamiento y estiramientos (10-15 min).	
MIÉRCOLES					
JUEVES	3:00 - 7:00pm	campus municipal	Incrementar la fuerza muscular y el control motor.	Fase Inicial: Caminata suave y ejercicios de movilidad articular. Fase Central: Series de subidas de escaleras, alternando velocidades. Descansos activos de 1-2 minutos entre series. Fase Final: Enfriamiento y estiramientos dinámicos.	
VIERNES					
SÁBADO	7:00 - 11:00am	campus municipal	Consolidar la resistencia con un recorrido de distancia media-larga.	Fase Inicial: Rodaje suave en terreno plano para activar los músculos. Fase Central: Rodar por diferentes tipos de terreno, alternando ritmo y controlando respiración. Distancia: 40-50 km, según el nivel del grupo. Fase Final: Rodaje suave y estiramientos enfocados en piernas y tronco.	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

JOSE FERNANDO SEGURA TIBAQUICHA		26/NOVIEMBRE/2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

Version 1 *18-Marzo-2024* *Elaboro: Equipo Tecnico-Metodologico.*	I.M.R.D.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

I.M.R.D.

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**JOSE FERNANDO SEGURA TIBAQUICHA**	**OBJETIVO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**CICLISMO DE RUTA**	**Mejorar la resistencia cardiovascular y la técnica de manejo en terrenos mixtos, con énfasis en la eficiencia energética y la velocidad.**	**Desarrollar la fuerza muscular y la resistencia a través de caminatas y subidas de escaleras, complementadas con el trabajo funcional y resistencia aerobica**
CATEGORÍA	**TODAS**		
GENERO	**FEMENINO-MASCULINO**		
MES	**DICIEMBRE**		
FECHA SEMANA	16/12/2024 A 20/12/2024		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	INICIACION Y FUNDAMENTACION		
No. DE DEPORTISTAS	**24**		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	3:00-5:00pm	campus municipal	Desarrollar la resistencia cardiovascular y muscular mediante caminata en terreno con pendiente	Fase Inicial: Calentamiento:activacion dinamica corporal Caminata a ritmo moderado en terreno plano. Fase Central: Caminata en Terreno Inclinado (45 min): Realizar una caminata continua en una ruta con inclinación moderada y terreno inestable , enfocándose en mantener un ritmo constante y una buena postura corporal. La inclinación ayuda a fortalecer los músculos de las piernas y mejora la capacidad cardiovascular. Fase Final: caminata suave y Estiramiento yestiramientos en los musculos implicados.	
MARTES		campus municipal	Aumentar la fuerza y la resistencia muscular mediante subidas de escaleras.	Fase Inicial: Calentamiento (10-15 min): Caminata suave y movilidad articular. Fase Central: Subidas de Escaleras (45 min): Realizar series de subidas de escaleras, aumentando la velocidad en cada serie. Hacer repeticiones con descansos cortos de 1-2 minutos entre series. Trabajar la técnica de subir con buena postura y respiración controlada. Fase Final: Enfriamiento y estiramientos (10-15 min).	
MIÉRCOLES					
JUEVES	3:00 - 7:00pm	campus municipal	valorar la resistencia y estado de forma de los deportistas	fase inicial: movilidad articular y activacion dinamica corporal fase central: por medio de unos test pertinetes valoraremos el estado de de cada deportista pára dar inicio ala pretemporada 2025 cardiaca con tiempos establecidos de intensidad y densidad para cada deportistas fase final:vuelta a la calma y estiramiento en los musculos implicados	
VIERNES	3:00 - 7:00pm		destacar a los deportistas del año 2024	Exaltar a los deportistas por sus logros obtenidos durante el año 2024	CEREMONIA DEPORTISTA DEL AÑO 2024
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

JOSE FERNANDO SEGURA TIBAQUICHA		26/NOVIEMBRE/2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**