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

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**Alejandro Ordoñez**	**OBJETIVO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Bmx**	**Manejo completo del parque con rutinas completas evidenciando el nivel con el que finalizamos la temporada 2024**	Realizar las rutinas completas sin fallas
CATEGORÍA	**Iniciación y iniciacion**		
GENERO	**Femenino y Masculino**		
MES	Diciembre		
FECHA SEMANA	Del_1__al__20_		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	(Iniciación,		
No. DE DEPORTISTAS	**20**		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	**03:00:00 p.m a 5:40**	**skate park**	**Realizar movimientos de desplazamiento de bowl**	**Se monta un circuito en especifico para enseñar el movimiento adecuado fortaleciendo las entradas laterales para eempezar a desemvolver de la manera mas**	
MARTES					
MIÉRCOLES	**03:00:00 p.m a 5:40**	**skate park**	**desplazamientos natural y opuesto con control de bicicleta**	**Realizamos una serie de líneas en tiza dibujando el trazo adecuado para permitir que el deportista se desenvuelva por la línea exacta y prevenir accidentes por la**	
JUEVES					
VIERNES	**03:00:00 p.m a 5:40**	**skate park**	**trabajo de bowl con jota mejorando el circuito y movimientos de reacción**	**Este ejercicio nos brinda una mejor estabilidad y confianza a la hora de entrar al bowl ya que nos permite ganar velocidad y de esta manera el deportista afianza un poco el temor hacer resbalado por el modulo**	
SÁBADO	**08:00:00 p.m a11:00**	**skate park**	**Evaluación periódica grupo iniciación evaluando lo aprendido hasta el momento**	**Es importante resaltar que estas evaluaciones son perfectas ya que se van corrigiendo cargas de forma exacta y temprana tener en cuenta que esto se hace de forma individual**	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

alejandro ordoñez	Alejandro ordoñez.	16/12/2024 Metodólogo del IMRD Cota Deportes de arte y precisión
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**Alejandro Ordoñez**	**OBJETIVO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Bmx**	**Manejo completo del parque con rutinas completas evidenciando el nivel con el que finalizamos la temporada 2024**	**Realizar que los deportistas se involucren más con este módulo bowl y logren familiaridad de la manera correcta y adecuada**
CATEGORÍA	**Iniciacion y novato**		
GENERO	**Femenino y Masculino**		
MES	Diciembre		
FECHA SEMANA ASPEC	Del__9_al_14_ **TOS GENERALES GRUPO**		
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion,		
No. DE DEPORTISTAS	**20**		

			COMPONENTE		**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENT E OTROS**	**COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES**
LUNES	**03:00:00 p.m a 5:40**	**skate park**	**Lograr rutina de altura media para realizar circuito en bowl**	**Se manejan una sola altura trazando línea vertical para mejorar la confian a del deportista y así lograr de manera más ami gable y correcta**	
MIÉRCOLES	**03:00:00 p.m a 5:40**	**skate park**	**alternar box jota y bowl con rutina trasada mejorando los desplasamientos**	**se elabora un circuito con nr dtos 3 modulos dirijiendo los movimientos por la derecha y por la isquierda y poder afianzar los deportistas para toma de deciciones esac as al coger una de estas rampas con mucha nas velocidad**	
VIERNES	**03:00:00 p.m a 5:40**	**skate park**	**Entrada de bowl por cajón con velocidad media alternando trabajos de oposit**	**En este punto se quiere nejorar los desplazamientos dirigidos pa a esto módulos involucrando la toma de dec siones rápida n realizando una mejor reacció l movimiento**	
SÁBADO	**08:00:00 p.m a11:00**	**skate park**	**Circuito de habilidades para evaluar los deportistas con rutinas sencillas**	**Se mota un circuito con dis os lasos y se elabora lunes complejos más serradas para poder evaluar los deportistas de forma exacta calificando de la misma a los deportistas manera que mejor defin an**	

OBSERVACIONES:

alejandro ordoñez	Alejandro Ordoñez.	16/12/2024 Metodólogo del IMRD Cota Deportes de arte y precisión

NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	Alejandro Ordoñez	OBJETIVO DEL MES	OBJETIVO SEMANAL
DEPORTE - MODALIDAD	Bmx	Manejo completo del parque con rutinas completas evidenciando el nivel con el que finalizamos la temporada 2024	Poder llegar a realizar sus propias líneas sobre el escenario dándole manejo a sus mismas rutinas involucrando aspectos técnicos como potros joteo
CATEGORÍA	Iniciacion novato		
GENERO	Femenino y Masculino		
MES	Diciembre		
FECHA SEMANA	Del__16_al__20	GENERALES	
ASPECTOS	GRUPO		
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion,	tomas de tiempo con circuitos simples afianzando la tecnica de los deportistas de una menor avilida	bombeo
No. DE DEPORTISTAS	20		

				COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
		LUGAR DE			
DIA	HORA	ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	03:00:00 p.m a 5:40	skate park	Realizar circuitos donde manejemos cajón box y jota con desplazamientos ala derecha y a la izquierda.	Estos circuitos se realizan de forma individual dejando que el deportista arme su rutina como mejor le parezca evaluando versatilidad y agilidad toma de decisiones rápidas.	
MARTES					
MIÉRCOLES	03:00:00 p.m a 5:40	skate park	Realizar tomas de tiempo por 1 minuto donde el deportista realice su rutina envolviendo manejos de bowl por los dos lados.	Cada deportista por 1 minuto realiza su toma de tiempo con el mejor manejo posible de escenario espacio tiempo realizando cambios de velocidad y recuperación de la misma.	
JUEVES					
VIERNES	03:00:00 p.m a 5:40	skate park	sincronisar saltos de box con asercamiento a bowl sin Sincronizar saltos de box con acercamiento a bowl sin pedaleo para mejorar el bombeo sobre la bicicleta y los módulos.	Realizando un pequeño potro el deportista tiene que ganar velocidad para poder entra al bowl sin pedaleo en la misma prolongado así su mejor pasada con la altura correspondiente al ejercicio requerido	

SÁBADO	**08:00:00 am a 11:00**	**skate park**	**Evaluación periódica con los deportistas de la escuela evaluando aspectos en específico.**	**Se evalúan posiciones corporales sobre la bicicleta manejando el tiempo y el escenario de la manera correcta la toma de decisiones rápida y la técnica adecuada del bombeo.**	
DOMINGO					
OBSERVACIONES:					
alejandro ordoñez			Alejandro Ordoñez.		16/12/2024 Metodólogo del IMRD Cota Deportes de arte y precisión
NOMBRE DEL INSTRUCTOR			**FIRMA**		**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**