

Cuenta de Cobro No.3
Ciudad y Fecha: Cota,
23/12/2024
CPS-241-2024

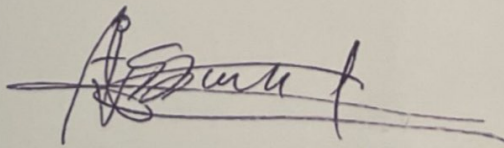
**EL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE
COTA2CUNDINAMARCA
NIT NO. 832.000.795-5
DEBE A**

Edwin Alberto Avellaneda Calderón
Cedula de Ciudadanía No. 1070923655 de Cota
Régimen Simplificado

La suma de un millón quinientos treinta y tres mil trescientos (\$1.533.300) m/cte. por concepto de tercer y último pago del contrato no. 241-2024 cuyo objeto es: Prestación de Servicios como instructor de la escuela de formación deportiva de Skateboarding masculino y femenino en todas las categorías del imrd Cota. Durante el periodo comprendido 01 al 20 del mes de Diciembre de 2024.

Favor consignar a la cuenta de ahorros número 827-000020-55 del banco BANCOLOMBIA S.A.

Se firma en Cota, a los (23) días del mes diciembre de 2024.



Edwin Alberto Avellaneda Calderón
Cedula de Ciudadanía No. 1070923655 de Cota.

CG-IMRD-2024-1745
Dovek P
20/12/2024

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE		DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO
CC	1070923655	EDWIN ALBERTO AVELLANEDA CALDERON		Cll 11 2B 34	3195183568	edwin.avelaneduc@gmail.com
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO	
ÚNICA	I – Independiente			CUNDINAMARCA	COTA	
EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD						NO

DATOS DE LA PLANILLA					
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD
					EMPLEADOS
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				UPC
2024-12	2024-12	I		82545465	10
TOTAL A PAGAR					\$402.200

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD													
Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
EPS017	Famisanar EPS	830003564-7	162.500	0		0		0	0	0	0	162.500	1

TOTALES PENSIÓN												
Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
230301	Porvenir	800224808-8	208.000	0	0	0	0	0	0		208.000	1

TOTALES RIESGOS LABORALES															
Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positiva Seguros	860011153-6	31.700				31.700	0	0	31.700			317	31.700	1

TOTALES CAJAS							
Código CCF	Nombre				NIT	Valor Aporte	No. Afiliados

TOTALES PARAFISCALES				
Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
0	0	0	0	0
ICBF				
0	0	0	0	0
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA			
Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de IGE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	1	162.500	162.500
Pensión	1	208.000	208.000
Riesgos Laborales	1	31.700	31.700
CCF	0	0	0
ESAP	0	0	0
ICBF	0	0	0
MEN	0	0	0
SENA	0	0	0
TOTALES	3	402.200	402.200

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE		DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO
CC	1070923655	EDWIN ALBERTO AVELLANEDA CALDERON		Cll 11 2B 34	3195183568	edwin.avellanedac@gmail.com
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO	
ÚNICA	I – Independiente			CUNDINAMARCA	COTA	
						EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
						NO

DATOS DE LA PLANILLA					
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD
					EMPLADOS
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				UPC
2024-12	2024-12	I		82545465	\$402.200

DETALLE POR COTIZANTE

INFORMACIÓN COTIZANTE										INFORMACIÓN NOVEDADES										PENSIÓN						SALUD			RIESGOS LABORALES			CCF			PARAFISCALES												
No.	Tipo	No. de Identificación	Apellidos y Nombres	Cotizante	Sueldo	Exonerado	Exonerado	Exonerado	Exonerado	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SIN	IDE	MA	MA	MA	MA	MA	MA	Cód. AFP	IBC AFP	Cotización	Voluntari o Afiliado	Voluntario Aportante	Fondo pensional de solidaridad	Fondo pensional de subsistencia	Cód. EPS	IBC EPS	Cotización / Valor UPC	Cód. ARL	IBC ARL	Clase de Riesgo	Cotización	Código CCF	IBC CCF	Aporte CCF	IBC otros parafiscales	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte MEN
1	CC	1070923655	AVELLANEDA CALDERON EDWIN ALBERTO	59	0					N															230301	1.300.000	208.000	0	0	0	0	EPS017	1.300.000	162.500	14-23	1.300.000	3	31.700		0	0	0	0	0	0	0	

Nombre Contratista:	Edwin Alberto Avellaneda Calderón	Objeto: Prestación de Servicios de instructor de la escuela de formación deportiva de Skateboarding masculino y femenino en todas las categorías del IMRD cota
Número de Identificación:	1070923655	
Número del Contrato:	CPS-241-2024	
Valor del Contrato:	Cinco millones sesenta mil pesos M/CTE (5.060.000)	
Plazo Ejecución:	Sesenta y seis días (66 días)	
Adición:		
Fecha de Inicio:	17/10/2024	
Fecha Final:	20/12/2024	
Periodo del Informe:	Diciembre 01 al 31 de 2024	
Supervisor:	Alexalberto Velásquez Segura	

OBLIGACIONES CONTRACTUALES ESPECIFICAS	ACTIVIDADES RELACIONADAS
1) Apoyar y participar en las actividades, eventos deportivos y recreativos que organice el Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cota.	<p>En diciembre, apoyé y participé activamente en las diferentes actividades, eventos deportivos y recreativos organizados por el Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cota tales como vacaciones recreativas, contribuyendo al desarrollo y la integración de la comunidad en estos espacios de bienestar y recreación.</p> <p>De esta forma se dio cumplimiento a los siguientes ítems que son primordiales para culminar con éxito</p> <p>Compromiso con el programa: como instructor del imrd me comprometo a respaldar y participar activamente en todas las actividades y eventos deportivos y recreativos organizados por el IMRD de Cota. Esto implica estar presente, contribuir con su conocimiento y habilidades, y ser un modelo para seguir para los participantes.</p> <p>Participación: Como instructor, el compromiso de participar activamente ya sea proporcionando instrucción directa a los participantes, demostrando técnicas avanzadas, supervisando la seguridad de los participantes o ayudando en la organización logística del evento.</p>

	<p>Colaboración con otras disciplinas: Además de las actividades específicas de Skateboarding, es primordial la colaboración con otros instructores y programas deportivos del IMRD para ofrecer eventos y actividades interdisciplinarias. Esto puede enriquecer la experiencia de los participantes y fomentar un sentido de comunidad entre los diferentes deportes y actividades recreativas.</p>
<p>2) Apoyar al IMRD en la elaboración y construcción de la planificación anual del programa de la escuela de formación deportiva a su cargo en las categorías que apliquen.</p>	<p>En diciembre, apoyamos al IMRD en la elaboración y construcción de la planificación anual del programa de la escuela de formación deportiva, colaborando en la definición de las categorías y actividades correspondientes para el próximo año. Este trabajo incluyó la organización de objetivos, actividades y cronogramas que permitirán fortalecer el desarrollo integral de los deportistas</p> <p>Revisión de objetivos: Es primordial el establecer objetivos del programa de la escuela de formación deportiva, así como con las directrices establecidas por el IMRD de Cota. Esto puede incluir metas relacionadas con el desarrollo físico, técnico y social de los participantes en Skateboarding.</p> <p>Desarrollo de cronograma: Una vez que se hayan identificado las actividades y recursos, es importante contribuir con el desarrollo de un cronograma detallado para el programa de la escuela de formación deportiva. Esto puede incluir la programación de sesiones de entrenamiento regulares, eventos especiales, competencias y evaluaciones de progreso.</p> <p>Identificación de actividades y recursos: con base en los objetivos del programa y las necesidades de los participantes, la colaboración es fundamental en la identificación de actividades y recursos adecuados para incluir en la planificación anual. Esto puede incluir la selección de técnicas de enseñanza, la programación de sesiones de</p>

	<p>práctica y la identificación de materiales y equipos necesarios.</p> <p>Evaluación y ajustes: A medida que avanza el programa, como instructor, el compromiso a participar en la evaluación continua de su efectividad y realizar ajustes según sea necesario para llevar a cabo procesos efectivos. Esto puede implicar recopilar comentarios de los participantes, monitorear el progreso individual y realizar cambios en la planificación anual según sea necesario para garantizar que se cumplan los objetivos del programa.</p>
<p>3) Apoyar al IMRD en la deliberación de los mejores jugadores de las categorías asignadas con el fin de constituir y convocar la selección de la modalidad deportiva a su cargo en las categorías asignadas, que representará al municipio de cota en los diferentes torneos a nivel municipal, departamental, nacional e internacional.</p>	<p>En diciembre, apoyé al IMRD en la deliberación de los mejores skaters de las categorías asignadas para constituir y convocar la selección de skateboarding que representará a Cota en torneos municipales, departamentales, nacionales e internacionales. Además, colaboré en el cierre anual de nuestra escuela de skate, destacando los logros de los participantes y promoviendo el desarrollo continuo de la disciplina.</p> <p>Identificación de talentos: La familiarización de los estudiantes con las diferentes categorías asignadas de la modalidad de Skateboarding es muy importante para empaparlos de la modalidad. Esto implica observar regularmente el desempeño de los skaters en las actividades y eventos organizados por el IMRD, así como mantenerse al tanto de su progreso y logros.</p> <p>Colaboración con el IMRD: uno de los procesos fundamentales es el trabajar en estrecha colaboración con el equipo del IMRD responsable de la selección así llevar a cabo la convocatoria de la selección de Skateboarding. Esto puede incluir la participación en reuniones de evaluación y deliberación, donde se discute el desempeño de los skaters y se toman decisiones sobre la conformación del equipo representativo del municipio de Cota.</p> <p>Análisis de habilidades. El realizar un trabajo interdisciplinario con otros instructores designados</p>

	<p>con la experiencia requerida permite realizar un análisis exhaustivo de las habilidades y el potencial de los skaters en las categorías asignadas. Esto puede implicar evaluar aspectos técnicos, tácticos, físicos y mentales, así como el rendimiento en competiciones anteriores.</p> <p>Selección del equipo: Basándose en el análisis de habilidades y el criterio establecido por el IMRD, como instructor, la colaboración en la selección de los mejores skaters para representar al municipio de Cota en los diferentes torneos a nivel municipal, departamental, nacional e internacional. Esto implica tomar decisiones informadas y justas, asegurando que se incluyan a los skaters más talentosos y competitivos.</p> <p>Convocatoria y preparación: Una vez seleccionado el equipo representativo, como instructor, la colaboración en la convocatoria de los skaters seleccionados y en su preparación para los torneos venideros es fundamental e irrefutable. Esto puede incluir la organización de entrenamientos específicos, la planificación de estrategias de competición y la coordinación logística para la participación en los eventos programados.</p> <p>Seguimiento y apoyo continuo: A lo largo del proceso, el poder proporcionar un seguimiento y apoyo continuo a los skaters seleccionados, ayuda a un buen desarrollo de los objetivos establecidos, ya que brindando orientación, motivación y retroalimentación ayuda a que estos puedan alcanzar su máximo potencial y representar de manera exitosa al municipio de Cota en los diferentes torneos.</p>
<p>4) Apoyar al IMRD en el acompañamiento de los equipos y/o selecciones del municipio de cota a su cargo a todas las competencias a las que hubiere lugar.</p>	<p>Coordinación con el IMRD: Como instructor se debe estar en estrecha comunicación con el equipo del IMRD responsable de organizar y coordinar la participación de los equipos y selecciones en las competencias. Esto implica conocer el calendario de eventos, los detalles logísticos y cualquier otro aspecto relevante para el acompañamiento de los equipos.</p>

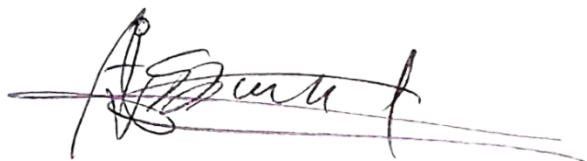
	<p>Apoyo durante el evento: Durante la competencia el brindar apoyo moral y técnico a los equipos y/o selecciones. Esto puede implicar proporcionar instrucciones de última hora, animar a los participantes, ofrecer consejos técnicos y estar disponible para resolver cualquier problema que pueda surgir.</p> <p>Seguimiento post-evento: Después de cada competencia, como instructor se debe realizar un seguimiento con los equipos y/o selecciones para evaluar su desempeño, identificar áreas de mejora y celebrar los logros alcanzados. Esto puede incluir reuniones de retroalimentación, sesiones de entrenamiento adicionales y la planificación de futuras competencias.</p> <p>Durante el mes de diciembre, apoyé al IMRD en el acompañamiento de la escuela de skateboarding del municipio de Cota a las diferentes actividades realizadas correspondientes, asegurando su participación activa y brindando el apoyo necesario durante los eventos. Además, participé en el cierre anual de nuestra escuela de skate, celebrando los logros y el progreso de los deportistas.</p> <p>Este acompañamiento garantizó una representación sólida y comprometida en cada evento, reflejando el esfuerzo conjunto entre los atletas y el Instituto Municipal de Recreación y Deporte (IMRD).</p>
<p>5) Apoyar la evaluación periódica de los procesos pedagógicos, técnicos, tácticos, físico-atléticos y hacer los ajustes a que hubiere lugar.</p>	<p>Durante el mes de diciembre, apoyé la evaluación periódica de los procesos pedagógicos, técnicos, tácticos y físico-atléticos de la escuela de skateboarding, realizando los ajustes necesarios para mejorar el desempeño de los estudiantes y optimizar los entrenamientos. También, colaboré en el cierre anual, destacando los avances logrados durante el año.</p> <p>Análisis de resultados: Una vez recopilada la información, como instructor debo analizar los resultados para identificar tendencias, patrones y</p>

	<p>áreas de oportunidad. Así mismo incluyendo la revisión de registros de entrenamiento, videos de prácticas, resultados de competencias y cualquier otra información relevante.</p> <p>Identificación de áreas de mejora: Basándonos en el análisis de resultados, se debe identificar áreas específicas que requieran mejoras o ajustes en los procesos pedagógicos, técnicos, tácticos o físico-atléticos. Esto puede incluir aspectos como la técnica de patinaje, la planificación de entrenamientos, la estrategia competitiva, la preparación física, entre otros.</p> <p>Diseño de estrategias de mejora: Una vez identificadas las áreas de mejora, se debe diseñar estrategias y planes de acción para abordarlas de manera efectiva. Esto puede implicar la implementación de nuevos métodos de enseñanza, la incorporación de ejercicios específicos, la modificación de la estructura de las sesiones de entrenamiento, entre otras medidas.</p> <p>Seguimiento y retroalimentación: Una vez implementados los ajustes, se debe realizar un seguimiento continuo para evaluar su efectividad y recopilar retroalimentación adicional. Esto puede implicar realizar evaluaciones periódicas, observar el progreso de los participantes y recopilar comentarios de estos para asegurarse de que los ajustes estén teniendo el impacto deseado.</p>
<p>6) Realizar la divulgación de los planes y programas a desarrollar, al igual que promover constantemente las actividades propias del objeto del contrato.</p>	<p>En diciembre, me encargué de la divulgación de los próximos planes por parte del instituto municipal de cota en planes y programas anuales 2025 de la escuela de skateboarding, promoviendo activamente las actividades del programa y asegurando la participación continua de los estudiantes. Además, trabajé en el cierre anual, resaltando los logros y avances alcanzados a lo largo del año.</p> <p>Participación en eventos comunitarios La participación en eventos comunitarios, ferias deportivas, festivales locales y otras actividades públicas para promover las actividades de Skateboarding ofrecidas por el IMRD. Durante estos eventos, el instructor puede realizar demostraciones de Skateboarding, ofrecer</p>

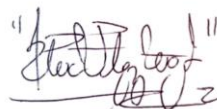
	<p>sesiones de entrenamiento gratuitas, distribuir folletos informativos y brindar información sobre cómo unirse al programa.</p> <p>Utilización de redes sociales: Como miembro activo del Imrd de Cota, el deber utilizar activamente las redes sociales para promover las actividades de Skateboarding del IMRD y demás escuelas fomenta una mejor divulgación de contenido. Esto puede incluir la publicación regular de contenido relacionado con el Skateboarding y demás actividades del imrd, como fotos y videos de las sesiones de entrenamiento, testimonios de participantes, anuncios de eventos próximos, entre otros. También puede interactuar con la comunidad a través de redes sociales ya sea por medio de comentarios, mensajes directos y encuestas para aumentar el compromiso y la participación.</p>
<p>7) Orientar a la comunidad sobre los distintos programas, proyectos y servicios que ofrece la escuela de formación deportiva a su cargo, del Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cota.</p>	<p>En diciembre, orienté a la comunidad sobre los programas, proyectos y servicios que ofrece la escuela de skateboarding del Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cota, promoviendo la participación y el acceso a las actividades de formación deportiva. También, realicé un balance del cierre anual, destacando los logros y el impacto positivo de nuestras iniciativas.</p>
<p>8) Programar y llevar a cabo dos (02) actividades, que fortalezcan el desarrollo formativo de los deportistas de la Escuela de Formación, durante la ejecución del contrato.</p>	<p>Durante el mes de diciembre, se llevaron a cabo dos actividades clave para fortalecer el desarrollo formativo de nuestros deportistas. La primera consistió en un duelo interno de skateboarding, donde los estudiantes pudieron poner en práctica sus habilidades en un ambiente competitivo y amigable. La segunda actividad fue un taller de técnica avanzada, enfocado en mejorar la postura, el equilibrio y las maniobras complejas, con la participación de entrenadores invitados. Estas iniciativas contribuyeron al crecimiento deportivo y la motivación de los participantes, cerrando el año con resultados positivos.</p>
<p>9) Apoyar al IMRD en las demás actividades que se requieran y que tengan</p>	<p>En diciembre, nuestra escuela de skateboarding brindó apoyo al IMRD en diversas actividades relacionadas con el desarrollo del objeto</p>

<p>relación directa con el desarrollo del objeto contratado.</p>	<p>contratado. Colaboramos en la organización y ejecución de vacaciones recreativas locales, proporcionamos asistencia técnica en competencias y facilitamos la participación de nuestros deportistas en actividades de integración comunitaria, todo en línea con el fomento de la práctica deportiva y el desarrollo del skateboarding en la región. Este apoyo contribuyó a fortalecer la colaboración institucional y el alcance de nuestras metas formativas.</p> <p>Comunicación y coordinación.</p> <p>El mantener una comunicación abierta y fluida con el equipo interdisciplinario del IMRD y sus directivas para estar al tanto de todas las actividades relacionadas con el desarrollo del objeto contratado, garantiza una óptima ejecución de actividades a desarrollar e implica estar disponible para recibir instrucciones, compartir ideas y coordinar esfuerzos para alcanzar los objetivos establecidos.</p>
--	---

OBSERVACIONES:



FIRMA CONTRATISTA




FIRMA SUPERVISOR

PAGO SEGURIDAD SOCIAL

CONFORME EL DECRETO 1273 DE 2018,

PERIODO	IBC	SALUD	PENSIÓN	ARL	PLANILLA	FECHA DE PAGO	TOTAL
ENERO	\$ 1.300.000	\$ 162.500	\$ 208.000	\$ 31.700	n°.77054845	10/05/2024	\$ 432.300
FEBRERO	\$ 1.300.000	\$ 162.500	\$ 208.000	\$ 31.700	n°.77054862	10/05/2024	\$ 422.000
MARZO	\$ 1.300.000	\$ 162.500	\$ 208.000	\$ 31.700	n°.77054874	10/05/2024	\$ 412.100
ABRIL	\$ 1.300.000	\$ 162.500	\$ 208.000	\$ 31.700	n°.77054887	10/05/2024	\$ 402.200
MAYO	\$ 1.300.000	\$ 162.500	\$ 208.000	\$ 31.700	n°.77306906	23/05/2024	\$ 402.200
JUNIO	\$ 1.300.000	\$ 162.500	\$ 208.000	\$ 31.700	n°.78146767	25/06/2024	\$ 402.200
JULIO	\$ 1.300.000	\$ 162.500	\$ 208.000	\$ 31.700	n°.79013788	30/07/2024	\$ 402.200
AGOSTO	\$ 1.300.000	\$ 162.500	\$ 208.000	\$ 31.700	n°. 79787256	29/08/2024	\$ 402.200
SEPTIEMBRE	\$ 1.300.000	\$ 162.500	\$ 208.000	\$ 31.700	n°. 80428287	24/09/2024	\$402.200
OCTUBRE	\$ 1.300.000	\$ 162.500	\$ 208.000	\$ 31.700	n°80848177	7/10/2024	\$402.200
NOVIEMBRE	\$ 1.300.000	\$ 162.500	\$ 208.000	\$ 31.700	n° 81721674	13/11/2024	\$ 402.200
DICIEMBRE	\$ 1.300.000	\$ 162.500	\$ 208.000	\$ 31.700	n° 82545465	10/12/2024	\$ 402.200
TOTAL	\$ 14.300.000	\$ 1.950.000	\$ 2.496.000	\$ 380.400	N/A	N/A	\$ 5.288.400

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

Fuente: Elaboración Propia

Figura1 *Actividades vacaciones recreativas*



Nota: En la imagen, se a los niños del municipio de Cota Cundinamarca, participar de la actividad de cine organizada por el IMRD de cota.

Fuente: Elaboración Propia

Figura Actividad Saltarines



Nota: En la imagen, se observa a los niños entre 15 y 17 años participar en los juegos y destrezas organizados para ellos durante las vacaciones recreativas de fin de año.

Fuente: Elaboración Propia

Figura 3 Actividad de Karts



Nota:

En la imagen, se observa a los niños entre 15 y 17 años participar activamente de la actividad de karts organizada por el IMRD para ellos.

Fuente: Elaboración Propia

Figura 4 Actividad pirinola.



Nota:

En la imagen, se observa a los niños realizar el juego de pirinola y desarrollar habilidades y destrezas.

Fuente: Elaboración Propia

Figura 5 Estiramiento



Nota:

En la imagen, se observa a los deportistas realizado el estiramiento respectivo después de un día de entrenamiento.

ANEXOS

NOTA:

Documentación recibida:

Para efectos de la Labor de supervisión, se recibió y revisó lo siguiente:

EFD:

1. Cuenta de cobro
2. Informe mensual (mínimo 4 fotos de evidencia fotográfica)
3. Pago seguridad social
4. Formato de asistencia mensual
5. Formato de asistencia acumulado
6. Formato de planeación mensual (mes actual), con visto bueno del metodólogo



DEPORTE	Skateboarding
INSTRUCTOR	Edwin Alberto Avellaneda Calderón
NIVEL DE FORMACIÓN	Todos las categorías
MES	NOVIEMBRE

Nº	NOMBRE Y APELLIDO DEL DEPORTISTA	FEBRERO		MARZO		ABRIL		MAYO		JUNIO		JULIO		AGOSTO		SEPTIEMBRE		OCTUBRE		NOVIEMBRE		DICIEMBRE		ACUMULADO															
		# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALTAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALTAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALTAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALTAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALTAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALTAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALTAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALTAS MES	% CUMPLIMIENTO ACUMULADO													
1	ALLISON GARCIA MONTAÑEZ PAJARRO	5	4	3	18	12	6	13	12	1	15	13	2	14	10	4	10	6	1	10	5	5	13	10	3	5	2	3	3	3	2	1	0	0	0	303	74	26	77%
2	ANDRES BLANCO CALDERON CALDERON	9	1	8	5	2	3	4	4	0	6	6	0	4	2	2	5	4	1	5	4	1	8	7	1	6	0	0	0	0	0	1	2	0	46	42	12	76%	
3	ANDRES SOLIS CHAVEZ MORA	9	6	3	18	12	6	12	10	6	15	13	2	17	17	0	22	22	0	18	18	0	22	22	0	23	22	1	18	17	0	2	2	0	235	241	14	92%	
4	CARLOS ARMSTRONG	7	3	4	18	4	14	8	6	2	8	8	0	4	2	2	5	5	0	10	10	0	15	15	0	15	12	1	8	7	1	0	0	0	88	93	23	74%	
5	CHARRA VALENTE GARCIA FORNOSA	7	6	1	18	7	11	12	12	0	16	15	1	17	17	0	22	21	1	18	18	0	22	22	0	15	12	2	20	19	1	2	2	0	147	133	30	90%	
6	CRISTO ALEXANDER CORTES CARDON	6	5	1	18	9	9	17	17	0	12	12	0	14	13	1	15	14	1	8	7	1	15	15	0	13	13	0	10	10	0	2	2	0	120	108	14	90%	
7	ELIYAHUABARRETE RULLA	0	0	0	18	7	11	15	15	0	13	12	1	15	14	1	17	17	1	18	18	0	22	22	0	23	23	0	14	13	0	2	1	1	148	132	15	90%	
8	ESTHERANNA CARRILLO CANO	0	0	0	0	0	0	1	1	0	4	4	0	13	12	1	12	12	0	10	10	0	20	18	2	18	18	0	10	9	1	2	2	0	78	77	1	99%	
9	EVALDINA VERASQUEZ DOMATO	0	0	0	0	0	0	4	4	0	10	10	0	15	13	2	12	12	0	15	14	1	15	14	1	18	18	0	11	11	0	2	2	0	89	87	4	98%	
10	FELIX RODRIGUEZ	0	0	0	18	2	12	6	6	0	10	10	0	15	14	1	15	14	1	18	18	0	15	15	0	15	14	1	15	14	1	2	1	1	104	88	16	75%	
11	JARED MORALES	0	0	0	18	4	14	6	4	2	4	4	0	6	4	2	6	5	1	8	8	0	8	8	0	8	8	0	15	14	1	0	0	88	88	0	100%		
12	JOSÉ DANIEL TRINCO RODRIGUEZ	0	0	0	18	5	13	6	6	0	10	9	1	10	9	1	10	9	1	6	6	0	10	9	1	10	9	1	10	9	1	2	2	0	80	80	14	88%	
13	JUAN DIEGO CORRALES CONTRERAS	0	0	0	1	1	0	12	10	2	12	10	2	13	10	3	13	10	3	6	6	0	20	18	1	10	10	1	1	1	1	0	0	60	60	0	100%		
14	JUAN GUSTAVO DIAZGUA ALONSO	0	0	0	15	0	18	4	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31	4	27	12%	
15	JUAN MARCELO MARIN LARROTA	9	5	4	18	2	16	7	8	1	6	6	0	6	4	2	1	5	0	8	8	0	8	8	0	8	7	1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	
16	JUAN PEDRO CASTAÑEDA CALDERON	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	0	15	14	1	8	8	0	17	17	0	12	12	0	0	0	0	0	0	0		
17	JUAN SORJA LARA HEREDIA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	8	0	10	10	0	15	15	0	9	9	0	0	0	0	0	0	0		
18	LARA ALEXANDER JARAMA QUEVEDO	0	0	0	0	0	0	10	10	0	11	11	0	12	10	0	10	10	0	11	11	0	18	18	0	8	8	0	18	18	1	2	2	0	0	0	0		
19	LARA JIMENA	9	5	6	18	8	10	10	10	0	11	11	0	13	11	0	15	15	0	8	8	0	8	8	0	18	18	1	10	11	0	0	0	0	0	0	0		
20	MARTY ANDREA RUIZ DE PINO	0	0	0	16	8	8	15	12	3	15	14	1	15	15	0	15	12	3	15	14	1	15	15	1	15	15	1	11	10	1	2	1	1	1	121	106	18	88%
21	MARTIN RAMIRO TORRES	0	0	0	15	6	10	10	9	1	11	11	0	16	16	0	15	11	4	17	17	0	15	15	0	20	20	0	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	
22	NICOLAS SANCHEZ GUEVARA	1	1	0	18	11	7	17	18	1	23	23	6	17	17	0	22	22	0	18	18	0	22	22	0	23	23	0	8	8	0	0	0	0	0	0	0	0	
23	NILDA ESTEFANIA SIERRA AGUIRRE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	0	11	10	0	13	12	1	13	11	1	15	15	0	9	9	0	2	1	1	64	62	3	87%	
24	RODRIGO GARCIA MONTAÑEZ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
25	SABIANNA RODRIGUEZ MOCILLO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	0	11	11	0	10	10	0	15	14	1	10	10	0	2	1	1	56	53	3	95%	
26	SANDRICO ESTEFANIE GARCIA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
27	SARA SORJA GUERRACONDO	0	0	0	0	0	0	0	7	11	0	10	10	0	15	12	2	11	10	0	12	14	1	12	14	0	15	15	0	2	2	1	1	1	1	88	88	0	7
28	TOMAS SALAMANCA CHAVEZ	0	0	0	0	0	0	4	4	0	12	12	0	9	6	3	10	9	1	6	6	0	8	7	1	11	15	14	1	11	10	1	2	2	0	94	90	4	94%
29																																							
30																																							
31																																							
32																																							
33																																							
34																																							
35																																							
36																																							
37																																							
38																																							
39																																							
40																																							
41																																							
42																																							
43																																							
44																																							
45																																							
46																																							
47																																							
48																																							
49																																							
50																																							

[illegible]



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA



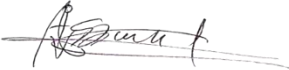
PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	Edwin Alberto Avellaneda Calderón.	OBJETIVO DEL MES	OBJETIVO SEMANAL
DEPORTE - MODALIDAD	Skateboarding	Culminar el primer ciclo de la escuela de skateboarding del IMRD de Cota fortaleciendo la participación, visibilización y desarrollo de habilidades en los estudiantes, con el cierre resalte el aprendizaje alcanzado.	Motivar y desarrollar actividades con los estudiantes mediante la ejecución de vacaciones recreativas.
CATEGORÍA	Todas las categorías		
GENERO	Maculino y Femenino		
MES	DICIEMBRE		
FECHA SEMANA	Del 02 al 06		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	Todas las categorías		
No. DE DEPORTISTAS	28		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES
LUNES	3:30pm - 4:45pm (fundamentación y avanzados) 4:45pm - 6:00pm (Principiantes)	Skatepark o graderia (dependiendo el clima)	Realizar una evaluación de habilidades básicas para identificar el nivel de los estudiantes. Evaluar aspectos clave: Equilibrio y control: Capacidad de mantener la estabilidad en movimiento. Trucos básicos: Giros, ollies simples, frenado controlado. Confianza en la tabla: Observación del nivel de seguridad en movimientos libres.	Físico: Realizar ejercicios de calentamiento con énfasis en equilibrio y coordinación (ej.: caminata sobre una línea recta y balance en un pie). Técnico: Practicar movimientos básicos sobre la tabla, como empuje y frenado, para evaluar control. Táctico: Observar decisiones de los estudiantes en movimientos libres para identificar su nivel de confianza.	POR DEFINIR
MARTES	6:00am (Maniila azul) edades 14, 15, 17 y 17 años específicamente.	SALIDA RECREATIVA (SALIDA Y LLEGADA CAMPIUS MUNICIPAL)	Fomentar la curiosidad y el aprendizaje práctico en los estudiantes a través de una salida pedagógica que refuerce las habilidades de los niños generando experiencias significativas que estimulen su interés por el entorno y la cultura.	Fundamentación: La salida pedagógica busca estimular el aprendizaje práctico, permitiendo que los estudiantes se conecten con el entorno y desarrollen habilidades cognitivas, motoras y sociales a través de experiencias directas. Reforzamiento Motor: Realizar caminatas en diferentes terrenos para mejorar el equilibrio y la coordinación al adaptarse a nuevas superficies. Reforzamiento Técnico: Observar y practicar el uso adecuado de herramientas de campo, como cuadernos o cámaras, para registrar lo aprendido en el entorno. Reforzamiento Táctico: Evaluar cómo los estudiantes toman decisiones al explorar el lugar, observando su capacidad para adaptarse a nuevos desafíos y su nivel de confianza.	VACACIONES RECREATIVAS (ACTIVIDADES CONTRACTUALES)G17:L18

MIÉRCOLES	8:00am (Manilla azul) edades 14, 15, 17 y 17 años específicamente.	CAMPUS MUNICIPAL	Promover el desarrollo de la imaginación y la reflexión crítica en los estudiantes mediante una actividad lúdica y educativa como la proyección de una película en el campus municipal, creando un espacio de análisis según lo visto.	<p>Fundamentación: La actividad busca estimular la imaginación y reflexión crítica a través de una experiencia educativa y lúdica.</p> <p>Reforzamiento Motor: Realizar ejercicios de relajación antes de la película para mejorar la concentración.</p> <p>Reforzamiento Técnico: Fomentar la toma de notas sobre puntos clave de la película para organizar el análisis posterior.</p> <p>Reforzamiento Táctico: Observar cómo los estudiantes participan en el análisis, evaluando su capacidad para expresar ideas y hacer conexiones con lo aprendido.</p>	VACACIONES RECREATIVAS (ACTIVIDADES CONTRACTUALES)
JUEVES	8:00am (Manilla azul) edades 14, 15, 17 y 17 años específicamente.	CAMPUS MUNICIPAL	Crear un ambiente de diversión y colaboración entre los estudiantes a través de actividades recreativas con inflables y atracciones, promoviendo el trabajo en equipo y la convivencia.	<p>Fundamentación: Las actividades recreativas con inflables buscan fomentar la colaboración y el trabajo en equipo en un ambiente divertido.</p> <p>Reforzamiento Motor: Ejercicios de calentamiento con saltos y movimientos rápidos para mejorar agilidad y coordinación.</p> <p>Reforzamiento Técnico: Practicar el control de movimientos en los inflables, como saltar y deslizarse, para mejorar la destreza física.</p> <p>Reforzamiento Táctico: Observar cómo los estudiantes interactúan en equipo, evaluando su capacidad para colaborar y tomar decisiones conjuntas.</p>	VACACIONES RECREATIVAS (ACTIVIDADES CONTRACTUALES)
VIERNES	8:00am (Manilla azul) edades 14, 15, 17 y 17 años específicamente.	CAMPUS MUNICIPAL	Fortalecer los lazos de amistad y cooperación entre los niños y niñas, a través de juegos de integración, culminando con una fiesta que celebre la convivencia y el espíritu de equipo.	<p>Fundamentación: Los juegos de integración y la fiesta buscan fortalecer la cooperación, la amistad y el trabajo en equipo en un ambiente lúdico.</p> <p>Reforzamiento Motor: Ejercicios de calentamiento con actividades grupales que fomenten el trabajo en equipo, como carreras en grupo o relevos.</p> <p>Reforzamiento Técnico: Practicar habilidades coordinativas y de comunicación durante los juegos, como pasar una pelota o completar una tarea en equipo.</p> <p>Reforzamiento Táctico: Observar cómo los estudiantes toman decisiones durante los juegos en equipo, evaluando su nivel de cooperación y liderazgo.</p>	VACACIONES RECREATIVAS (ACTIVIDADES CONTRACTUALES)
SÁBADO	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
DOMINGO	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

OBSERVACIONES: El contenido puede estar sujeto a cambios ya que pueden surgir actividades planeadas por el IMRD de Cota Cundinamarca.

Edwin Alberto Avellaneda Calderón		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN



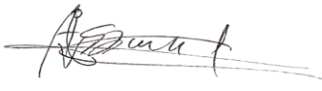
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA



PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	Edwin Alberto Avellaneda Calderón.	OBJETIVO DEL MES		OBJETIVO SEMANAL	
DEPORTE - MODALIDAD	Skateboarding	Culminar el primer ciclo de la escuela de skateboarding del IMRD de Cota fortaleciendo la participación, visibilización y desarrollo de habilidades en los estudiantes, con el cierre resalte el aprendizaje alcanzado.		Mejorar las habilidades técnicas de los estudiantes y empezar a difundir información sobre el cierre del ciclo. Enfocar las clases en el perfeccionamiento de los trucos y habilidades seleccionadas en la semana anterior. Organizar mini demostraciones durante las clases para que los estudiantes evidencien el avanza adquirido hasta el momento.	
CATEGORÍA	Todas las categorías				
GENERO	Maculino y Femenino				
MES	Diciembre				
FECHA SEMANA	Del 09 al 13				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Todas las categorías				
No. DE DEPORTISTAS	28				
DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	3:30pm - 4:45pm (fundamentación y avanzados) 4:45pm - 6:00pm (Principiantes)	Skatepark o gradería (dependiendo el clima)	Revisar las habilidades trabajadas la semana anterior y definir los aspectos técnicos a perfeccionar. Realizar un breve repaso de los trucos básicos y habilidades desarrolladas anteriormente. Identificar puntos específicos a mejorar en cada estudiante, como posición de pies, equilibrio o técnica en movimientos básicos. Establecer metas técnicas individuales para trabajar durante la semana.	Físico: Realizar ejercicios de movilidad articular y coordinación (ej.: desplazamientos laterales y giros controlados sin tabla). Activación del equilibrio con dinámicas estáticas, como mantenerse sobre un pie en la tabla o mantener postura adecuada sin moverse. Técnico: Repaso de trucos básicos (ollies, giros simples y frenado controlado), evaluando precisión y fluidez. Corrección de detalles técnicos en postura, posición de pies y transferencia de peso en los movimientos. Táctico: Observar cómo los estudiantes aplican sus habilidades en recorridos cortos y controlados. Identificar patrones de error comunes o áreas de oportunidad individuales, como ritmo o técnica de impulso.	N/A

MARTES	3:30pm - 4:45pm (fundamentación y avanzados) 4:45pm - 6:00pm (Principiantes)	Skatepark o gradería (dependiendo el clima)	<p>ocalizar el trabajo en las áreas de mejora individual identificadas el día anterior.</p> <p>Dividir la clase en estaciones según habilidades específicas (ej.: saltos, giros o desplazamientos). Brindar retroalimentación personalizada a cada estudiante para mejorar su técnica. Introducir ejercicios avanzados para los estudiantes más experimentados, como combinar trucos básicos.</p>	<p>Físico: Calentamiento enfocado en la movilidad articular y fortalecimiento específico (ej.: sentadillas dinámicas para estabilidad y fuerza en piernas). Ejercicios de equilibrio dinámico, como mantener la postura en movimiento o cambios de dirección.</p> <p>Técnico: Dividir la clase en estaciones según las habilidades específicas:</p> <p>Salto: Practicar ollies y su progresión con obstáculos.</p> <p>Giros: Refinar giros básicos de 90° o 180°, trabajando en postura y transferencia de peso.</p> <p>Desplazamientos: Controlar velocidad y mantener estabilidad en trayectos largos o inclinados.</p> <p>Proporcionar correcciones técnicas personalizadas durante cada estación.</p> <p>Táctico: Enseñar estrategias para combinar trucos básicos, como girar después de un ollie o ajustar la posición al desplazarse tras un salto.</p> <p>Observar cómo los estudiantes planifican sus movimientos en cada estación y ajustar su técnica para mejorar fluidez y confianza.</p>	POR DEFINIR
MIÉRCOLES	4:00pm - 5:15pm (fundamentación y avanzados) 5:15pm - 6:30pm (Principiantes)	Skatepark o gradería (dependiendo el clima)	<p>Preparar a los estudiantes para mostrar sus avances mediante simulaciones de mini demostraciones.</p> <p>Diseñar pequeñas rutinas de 30-60 segundos donde cada estudiante combine habilidades trabajadas.</p> <p>Realizar simulaciones frente a los compañeros para fomentar confianza y seguridad en su ejecución.</p> <p>Introducir dinámicas grupales que motiven a los estudiantes a superar retos juntos.</p>	<p>Físico: Calentamiento dinámico: Ejercicios de movilidad y coordinación para activar músculos clave (ej.: saltos suaves, desplazamientos con cambios de dirección).</p> <p>Resistencia y equilibrio: Trabajo con posiciones sostenidas sobre la tabla y movimientos repetitivos para mantener control en la rutina.</p> <p>Técnico: Diseñar y practicar rutinas individuales de 30-60 segundos que incluyan:</p> <p>Trucos básicos: Ollies, giros o slalom entre conos.</p> <p>Desplazamientos controlados: Recorridos en línea recta o sobre superficies inclinadas.</p> <p>Refinar la técnica en cada sección de la rutina, enfocándose en postura, precisión y fluidez.</p> <p>Táctico: Simular presentaciones frente a los compañeros, motivando confianza y manejo del tiempo en sus rutinas.</p> <p>Introducir dinámicas de interacción grupal, como relevos o trucos sincronizados, que fortalezcan el trabajo en equipo y la cohesión del grupo.</p>	POR DEFINIR

JUEVES	3:00pm - 4:30pm (fundamentación y avanzados) 4:30pm - 6:00pm (Principiantes)	Skatepark o gradería (dependiendo el clima)	<p>Fomentar la cohesión grupal mientras se perfeccionan habilidades técnicas clave.</p> <p>Organizar ejercicios colaborativos en parejas o grupos pequeños (ej.: relevos en rampa o sincronización en movimientos). Reforzar la técnica en trucos individuales que formarán parte de las mini demostraciones finales.</p> <p>Hacer énfasis en los detalles técnicos como postura, velocidad y fluidez en los movimientos.</p>	<p>Físico: Calentamiento grupal dinámico: Ejercicios de coordinación y equilibrio (ej.: desplazamientos laterales y control en posturas).</p> <p>Fuerza y estabilidad: Trabajo en parejas para mantener el equilibrio mientras uno se impulsa o práctica sobre la tabla.</p> <p>Técnico: Ejercicios en parejas o grupos pequeños:</p> <p>Relevos en rampa: Trabajar fluidez y control en ascensos y descensos.</p> <p>Sincronización: Ejecución simultánea de giros, trucos o desplazamientos en línea recta.</p> <p>Perfeccionar movimientos individuales para las demostraciones: postura correcta, ajuste de velocidad y control en giros o saltos.</p> <p>Táctico: Diseñar circuitos colaborativos, donde cada integrante deba completar una parte del recorrido antes de que su compañero continúe.</p> <p>Incorporar estrategias grupales para superar obstáculos juntos, como guiarse en trayectorias o ajustar tiempos en relevos sincronizados.</p>	POR DEFINIR
VIERNES	3:00pm - 4:30pm (fundamentación y avanzados) 4:30pm - 6:00pm (Principiantes)	Skatepark o gradería (dependiendo el clima)	<p>Realizar las mini demostraciones y reforzar el entusiasmo por el evento final del ciclo.</p> <p>Organizar una sesión de mini demostraciones frente a los compañeros y entrenadores. Destacar los avances individuales y grupales, reforzando la confianza de los estudiantes para el cierre del ciclo.</p>	<p>Físico: Calentamiento dinámico: Movilidad articular y ejercicios de coordinación (ej.: desplazamientos laterales y cambios de dirección sobre la tabla).</p> <p>Resistencia: Practicar trayectorias largas y posiciones sostenidas para mantener estabilidad durante las demostraciones.</p> <p>Técnico: Práctica final: Repasar los movimientos y trucos incluidos en las rutinas individuales y grupales.</p> <p>Corrección técnica: Hacer ajustes finales en postura, control y fluidez durante la ejecución.</p> <p>Táctico: Organizar las mini demostraciones como si fueran parte del evento final, con un orden establecido para que cada estudiante tenga su momento.</p> <p>Fomentar la interacción grupal, como aplaudir o animar a los compañeros, para generar un ambiente de apoyo y entusiasmo.</p>	POR DEFINIR
SÁBADO	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
DOMINGO	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
OBSERVACIONES: El contenido puede estar sujeto a cambios ya que pueden surgir actividades planeadas por el IMRD de Cota Cundinamarca.					
Edwin Alberto Avellaneda Calderón					
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	Edwin Alberto Avellaneda Calderón.	OBJETIVO DEL MES
DEPORTE - MODALIDAD	Skateboarding	
CATEGORIA	Todas las categorías	
GENERO	Maculino y Femenino	
MES	Diciembre	
FECHA SEMANA	Del 16 al 21	
ASPECTOS GENERALES GRUPO		
NIVEL DE FORMACION	Todas las categorías	Culminar el primer ciclo de la escuela de skateboarding del IMRD de Cota fortaleciendo la participación, visibilización y desarrollo de habilidades en los estudiantes, con el cierre resalte el aprendizaje alcanzado.
No. DE DEPORTISTAS	28	

OBJETIVO SEMANAL
Clausura y evaluación final Objetivo semanal: Realizar un evento exitoso que celebre los logros del ciclo y recopilar aprendizajes para futuros procesos.
Evento: Realizar el acto de clausura con demostraciones individuales y grupales de los estudiantes. Entregar certificados de participación y reconocimientos especiales.
Evaluación: Solicitar retroalimentación a los estudiantes y sus familias sobre el primer ciclo (encuesta o charla breve).

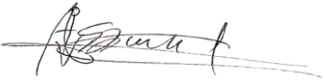
DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	3:30pm - 4:45pm (fundamentación y avanzados) 4:45pm - 6:00pm (Principiantes)	Skatepark o graderia (dependiendo el clima)	Revisar los últimos detalles del evento de clausura y preparar el cronograma. Confirmar horarios, lista de asistentes y logística del lugar Verificar los materiales necesarios: certificados, premios, decoraciones y equipo técnico. Informar a los estudiantes y sus familias sobre el programa del evento (actividades, horarios y roles). Realizar actividades ludicas con los estudiantes en la ultima semana de clase	Físico: Dinámicas lúdicas: Ejercicios que combinen actividad física y diversión, como relevos o juegos grupales sobre la tabla, para mantener a los estudiantes activos y motivados. Coordinación: Actividades que desafíen el equilibrio en movimientos controlados, como juegos de precisión (ej.: deslizarse hacia un objetivo). Técnico: Prácticas breves: Refinar movimientos básicos y combinaciones clave que puedan surgir en las actividades del evento (ej.: desplazamientos y giros sincronizados). Revisión de equipos: Asegurarse de que las tablas y protecciones estén en buenas condiciones para el evento. Táctico: Organización: Simular pequeñas partes del cronograma del evento, como rutinas de entrada y presentación de los estudiantes, para darles confianza en su participación. Roles específicos: Asignar tareas sencillas a los estudiantes (ej.: dar la bienvenida a las familias o ayudar a organizar materiales) para fomentar su responsabilidad y compromiso.	

MARTES	3:30pm - 4:45pm (fundamentación y avanzados) 4:45pm - 6:00pm (Principiantes)	Skatepark o gradería (dependiendo el clima)	<p>Realizar practicas generales con las rutinas individuales y grupales, ajustando detalles técnicos aprendidos en el proceso.</p> <p>Brindar retroalimentación positiva y sugerencias para que los estudiantes se sientan seguros y preparados.</p>	<p>Físico: Calentamiento completo: Enfocado en activar las zonas clave como piernas, tobillos y core, esenciales para la estabilidad en la tabla.</p> <p>Equilibrio dinámico: Ejercicios para mejorar la estabilidad al ejecutar rutinas completas, como mantener posturas al desplazarse en línea recta o girar.</p> <p>Técnico: Práctica de rutinas: Ejecución completa de las rutinas individuales, ajustando fluidez, postura y velocidad.</p> <p>Ensayos grupales para coordinar tiempos y sincronización en movimientos.</p> <p>Corrección de detalles: Foco en técnica específica, como la colocación de los pies, distribución del peso y precisión en trucos.</p> <p>Táctico: Simulación del evento: Crear un flujo organizado que emule el día del evento, como entradas, transiciones entre estudiantes y la interacción grupal.</p> <p>Estrategias de confianza: Animar a los estudiantes a enfocarse en sus fortalezas y manejar posibles errores con seguridad y creatividad.</p>	POR DEFINIR
MIÉRCOLES	4:00pm - 5:15pm (fundamentación y avanzados) 5:15pm - 6:30pm (Principiantes)	Skatepark o gradería (dependiendo el clima)	<p>Preparar emocionalmente a los estudiantes para su cierre de ciclo.</p> <p>Crear un ambiente de entusiasmo, resaltando lo bonito del proceso vivido durante el desarrollo de esta escuela.</p>	<p>Físico: Calentamiento suave y dinámico: Ejercicios que ayuden a liberar tensiones, como estiramientos y movilidad articular, para preparar a los estudiantes de manera relajada para el cierre.</p> <p>Estabilidad y control: Actividades ligeras que refuercen el equilibrio y la postura sin centrarse en la complejidad técnica, permitiendo que los estudiantes se sientan cómodos y confiados.</p> <p>Técnico: Repaso general de habilidades: Realizar una práctica de los trucos o movimientos más representativos que los estudiantes hayan aprendido durante el ciclo, de manera relajada y sin presión.</p> <p>Refuerzo positivo: Resaltar los avances de cada estudiante, enfocándose en los logros alcanzados y en cómo han mejorado su confianza y control en la tabla.</p> <p>Táctico: Establecimiento de metas a futuro: Motivar a los estudiantes a pensar en sus metas para el próximo ciclo o futuro del skateboarding.</p> <p>Reflexión grupal: Crear un espacio donde los estudiantes compartan sus experiencias, sentimientos y aprendizajes, fomentando la conexión y el sentido de pertenencia al grupo.</p>	POR DEFINIR

JUEVES	3:00pm - 4:30pm (fundamentación y avanzados) 4:30pm - 6:00pm (Principiantes)	Skatepark o gradería (dependiendo el clima)	Fomentar la motivación y el trabajo en equipo a través de una charla inspiradora sobre el esfuerzo y los logros alcanzados.	<p>Físico: Actividades ligeras de integración: Ejercicios de calentamiento suaves para relajar el cuerpo y preparar a los estudiantes para la reflexión. Pueden incluir estiramientos y movimientos básicos que refuercen el equilibrio y la coordinación sin generar esfuerzo físico intenso.</p> <p>Dinámicas de colaboración: Ejercicios en grupo, como relevos simples o juegos de cooperación, que refuercen la importancia del trabajo en equipo y la unión para alcanzar objetivos comunes.</p> <p>Técnico: Repaso de habilidades clave: Realizar una breve práctica donde los estudiantes repasen los trucos o movimientos más representativos aprendidos durante el ciclo, sin presión, para mostrar su progreso de manera natural.</p> <p>Enfoque en la autoevaluación: Animar a los estudiantes a reflexionar sobre sus propias mejoras y lo que han logrado alcanzar en términos técnicos, reforzando su autoconfianza.</p> <p>Táctico: Trabajo en equipo: Fomentar ejercicios colaborativos donde cada estudiante pueda depender de sus compañeros para alcanzar un objetivo común (ej.: completar un circuito de obstáculos o realizar un truco en grupo).</p> <p>Refuerzo de la importancia del esfuerzo grupal: Reforzar la idea de que el esfuerzo colectivo ha sido clave para el éxito del grupo, destacando que el trabajo en equipo permite mejorar más rápido y alcanzar logros significativos.</p>	POR DEFINIR
VIERNES	3:00pm - 4:30pm (fundamentación y avanzados) 4:30pm - 6:00pm (Principiantes)	Skatepark o gradería (dependiendo el clima)	Reforzar la confianza en los estudiantes, destacando sus avances y habilidades.	<p>Físico: Ejercicios de estabilización y control: Realizar ejercicios de equilibrio sobre la tabla, como mantener una posición durante ciertos segundos o desplazarse lentamente en línea recta, para reforzar la confianza en su capacidad de controlar la tabla.</p> <p>Movilidad y flexibilidad: Actividades de estiramiento que fomenten la relajación muscular y la preparación para movimientos más fluidos y controlados. Esto también ayudará a los estudiantes a sentirse más cómodos y seguros en su cuerpo.</p> <p>Técnico: Repaso de habilidades clave: Enfocar la práctica en los trucos y habilidades que cada estudiante ha dominado. Repasar movimientos clave (como giros, ollies, frenados controlados) para reforzar la seguridad técnica y mostrar el progreso alcanzado.</p> <p>Retroalimentación positiva individual: Durante las prácticas, proporcionar comentarios específicos y positivos que subrayen los logros alcanzados, como mejoras en la postura, ejecución de trucos o manejo de la tabla.</p> <p>Táctico: Trabajo individual enfocado: Organizar a los estudiantes en estaciones de habilidades donde puedan enfocarse en perfeccionar una destreza específica (como giros, saltos, o equilibrio). Esto permite que cada estudiante trabaje a su propio ritmo, reforzando su confianza en áreas específicas.</p> <p>Refuerzo del autocuidado y seguridad: Reforzar la importancia de escuchar a su cuerpo y cuidar de sí mismos mientras perfeccionan sus habilidades, para que los estudiantes se sientan seguros tanto técnica como emocionalmente al realizar sus movimientos.</p>	POR DEFINIR

SÁBADO	08:00am - 9:30am (fundamentación y avanzados) 09:30am - 11:00am (Principiantes)	Skatepark o gradería (dependiendo el clima)	<p>Celebrar el cierre del ciclo con éxito y recoger aprendizajes.</p> <p>Evento: Realizar el acto de clausura con las demostraciones individuales y grupales de los estudiantes. Entregar certificados y reconocimientos a cada participante, destacando logros individuales y colectivos. Evaluación: Realizar una breve encuesta o charla con las familias para recoger retroalimentación sobre la experiencia. Hacer un registro de sugerencias para mejorar en futuros ciclos. Cierre: Agradecer a los estudiantes, familias y comunidad por su participación y apoyo. Capturar momentos del evento para redes sociales, resaltando el éxito del programa.</p>	<p>Físico: Activación corporal previa al evento: Iniciar el evento con una breve sesión de calentamiento y estiramientos suaves para preparar el cuerpo para las demostraciones y asegurarse de que los estudiantes se sientan cómodos y relajados. Desempeño físico durante las demostraciones: Los estudiantes deberán aplicar lo aprendido durante el ciclo, demostrando su control y estabilidad en la tabla. Las demostraciones deben ser realizadas con seguridad, confianza y control físico, mostrando tanto su progreso individual como grupal. Recuperación post-evento: Después de las demostraciones, realizar ejercicios de relajación y estiramientos para ayudar a los estudiantes a liberar tensiones y cerrar el ciclo de forma positiva y sin lesiones. Técnico: Demostraciones individuales y grupales: Los estudiantes presentarán las habilidades técnicas adquiridas a lo largo del ciclo, como giros, saltos, ollies, y otros trucos, destacando su desarrollo y capacidad técnica. Revisión técnica en las demostraciones: Enfocar las presentaciones en la técnica depurada, como la postura correcta, la distribución del peso y la ejecución precisa de los movimientos, reflejando el esfuerzo invertido en mejorar sus habilidades. Retroalimentación técnica durante el evento: Durante la entrega de reconocimientos y certificados, ofrecer retroalimentación técnica positiva sobre el avance de los estudiantes, resaltando los logros alcanzados. Táctico: Trabajo grupal en las demostraciones: Las demostraciones grupales deben reflejar cómo los estudiantes han aprendido a coordinarse y trabajar juntos, mostrando su capacidad para realizar movimientos sincronizados o retos colectivos. Gestión de la logística del evento: Asegurar que el evento se desarrolle de manera fluida, con tiempos bien establecidos para las demostraciones, la entrega de certificados y la retroalimentación. Esta planificación también refuerza la importancia de la organización y la preparación en los eventos. Evaluación participativa: Recoger opiniones de las familias y los estudiantes sobre el proceso de aprendizaje y el evento en sí, mediante una breve encuesta o charla, lo que también genera un sentido de involucramiento y mejora continua.</p>	POR DEFINIR
DOMINGO	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

OBSERVACIONES: El contenido puede estar sujeto a cambios ya que pueden surgir actividades planeadas por el IMRD de Cota Cundinamarca.

Edwin Alberto Avellaneda Calderón		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	VºBº METODOLOGO AGRUPACIÓN