ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLISMO.

INFORME FINAL AÑO 2025

PLANEACIÓN PEDAGÓGICA Y CURRICULAR (Obligación 1)

La planificación fue el eje rector del proceso, asegurando una progresión lógica en el rendimiento deportivo. Se entregaron puntualmente (primeros 10 días de cada mes) los planes pedagógicos, mallas curriculares y planeadores en formato digital y físico.

FASE DE DIAGNÓSTICO Y FUNDAMENTACIÓN (Abril - Mayo): Se diseñó un plan enfocado en la adaptación física general.

En mayo, se aplicaron tests pedagógicos y pruebas físicas específicas para establecer una línea base de rendimiento individual y grupal.

FASE DE DESARROLLO ESPECÍFICO (Junio - Agosto): La planificación se orientó hacia capacidades condicionales del ciclismo.

Junio: Se definieron objetivos de fuerza y resistencia específica.

Julio: Se introdujeron componentes tácticos y de toma de decisiones bajo presión.

Agosto: Se priorizó el desarrollo avanzado de capacidades coordinativas y la mecánica básica.

FASE DE ESPECIALIZACIÓN Y COMPETENCIA (Septiembre - Noviembre):

Septiembre: Hito clave con la **apertura oficial y estructuración curricular de la Escuela de *Push Bike***, adaptando la metodología para la primera infancia (2-5 años).

Octubre: Enfoque en la preparación psicológica y técnica (manejo de ansiedad pre-competitiva).

Noviembre: Planificación del cierre de ciclo anual, transición y descanso activo, consolidando la técnica en terrenos variables

FORTALECIMIENTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR (Obligación 2)

Se garantizó la cobertura en la **IED Juan XXIII (Sede Rural)**, impactando a los grados **101 y 102** mediante sesiones de 2 horas semanales (martes, 7:00 a.m. - 9:00 a.m.).

CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN DETALLADO:

Abril: Inicio del proceso con énfasis en habilidades motrices básicas y juego cooperativo.

Mayo: Sesiones regulares, con excepciones los días 13 y 20 por apoyo a Juegos Intercolegiados y el día 27 por receso escolar.

Junio: Sesiones los días 3, 10 y 17, enfocadas en ritmo y coordinación general. Pausa por receso escolar el día 24.

Julio: Continuidad los días 1, 8, 15, 22 y 29, aumentando la complejidad de las actividades lúdicas.

Agosto: Sesiones los días 2, 9, 16, 23 y 30, trabajando control postural y coordinación viso-manual.

Septiembre: Jornada especial de integración el día 22, articulando a los grados 101, 102 con el grado segundo de primaria.

Octubre: Desarrollo de sesiones los días 14, 21 y 28 (receso en semana del 7), enfocadas en integración grupal.

Noviembre: Cierre del año escolar el día 25 con un "Festival Recreativo" de despedida

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA (Obligación 3)

Se cumplió rigurosamente con la intensidad de **10 horas semanales** (40 sesiones/mes), atendiendo categorías Pre-infantil, Infantil, Juvenil y *Push Bike*.

EVOLUCIÓN TÉCNICA POR PERIODO:

Abril - Mayo: Acondicionamiento físico. Horarios establecidos: Juvenil (Lunes/Miércoles/Sábado) e Infantil (Jueves/Viernes/Sábado).

Junio - Julio: Entrenamiento de fuerza específica, técnica en curvas y terrenos técnicos. Se realizaron charlas sobre valores y convivencia al cierre de las prácticas.

Agosto: Trabajo de capacidades coordinativas en categorías menores. Se realizó una jornada de **mantenimiento de la pista** con participación activa de padres de familia.

Septiembre: Implementación de entrenamientos los sábados para la nueva categoría *Push Bike*, enfocados en equilibrio y familiarización. Preparación física para la Válida de Soacha.

Octubre: Fortalecimiento de la técnica de pedaleo y resistencia aeróbica.

Noviembre: Preparación pre-competitiva para la final en Sibaté. Se realizó una cena de integración el 28 de noviembre para reconocer el compromiso de deportistas y familias.

ESTRATEGIA "CUNDINAMARCA VIVE SALUDABLE" (Obligación 4)

Se promovió la actividad física y el autocuidado mediante intervenciones comunitarias y familiares.

ACTIVIDADES DESTACADAS:

Salidas Rurales: Recorridos mensuales (abril, mayo, junio) a zonas de loma y veredas para fomentar el ciclismo en entornos naturales.

Charlas Educativas: Espacios regulares (junio, julio, agosto) sobre hidratación, higiene postural, alimentación saludable y motivación.

Intervención Comunitaria (Agosto): Jornada de actividad física en la **Vereda Márquez** utilizando el método *Tabata*.

Integración Familiar (Septiembre - Octubre): Jornada "Padres e Hijos" con ejercicios de movilidad y realización de tres **Ciclopaseos de Integración** (rutas a Patios y Siberia) en octubre.

Descentralización (Noviembre): Llevada de la oferta institucional a conjuntos residenciales con sesiones dirigidas.

INCLUSIÓN Y POLÍTICA SOCIAL - COMPOS (Obligación 5 y 10)

El programa deportivo de la oficina de deportes de ciclismo sirvió como plataforma para el cumplimiento de metas sociales transversales.

Acciones de Impacto Social:

Valores y Convivencia: Talleres sobre respeto, trabajo en equipo y resolución pacífica de conflictos integrados en los entrenamientos.

Prevención: Sensibilización sobre el no consumo de sustancias psicoactivas y uso del tiempo libre.

Inclusión: Atención permanente a población víctima del conflicto, mujeres y primera infancia, garantizando espacios seguros y accesibles en la escuela de ciclismo y la IED Juan XXIII.

EVENTOS Y COMPETENCIAS: RESULTADOS DEPORTIVOS (Obligaciones 6 y 7)

Se consolidó una agenda competitiva robusta, logrando posicionar a La Calera en el circuito departamental.

Cronología de Logros y Participaciones:

ABRIL: Participación en el *Festival Run Kids* (5k) y apoyo logístico en la celebración del Día de la Niñez (26 de abril).

MAYO (Copa Saurios - Agua de Dios): Delegación de 19 deportistas. Resultados destacados: puestos 3°, 4°, 5° y 7° en diversas categorías.

JUNIO (Clásica "Martica Cortés" - Zipaquirá):

1er Lugar: Gabriela Soriano (Pre-infantil).

3er Lugar: Elkin Ayala (Open).

JULIO:

Copa Saurios (Cota): Participación en la III Válida.

Logro Nacional: Felipe Walteros Vega se coronó **Campeón General** en la competencia "Futuros Campeones" (Huila).

Pájara Race: Participación de padres y monitores (Kevin Pérez 6°, Jeison Cifuentes 25°).

AGOSTO: Fogueo en modalidad de Ruta en Zipaquirá.

SEPTIEMBRE: Participación en la V Válida Copa Saurios (Soacha).

OCTUBRE: Intercambio deportivo en el Colegio Hacienda Los Alcaparros (25 de octubre).

NOVIEMBRE:

Copa Saurios (Sibaté): Final del circuito con participación de todas las categorías y padres.

Evento Interno: Organización de competencia en "La Portada" para categorías Infantil y *Push Bike*.

APOYO LOGÍSTICO E INSTITUCIONAL (Obligación 8)

Asistencia operativa en eventos municipales, cumpliendo la cuota mínima mensual.

Historial de Apoyos:

Mayo: Inauguración y logística (futsal/voleibol) de la Fase Municipal de Juegos Intercolegiados.

Julio: Acompañamiento en la Fase Zonal de Juegos Intercolegiados en Guasca (16-18 de julio).

Agosto: Logística en el Torneo de Fútbol de Salón (23 de agosto).

Septiembre: Capacitación en Primeros Auxilios, apoyo en Carrera Atlética y actividades de la Semana del Movimiento.

Octubre: Jornada de aseo en el Coliseo Naranja y realización de Pausas Activas para la Oficina de Planeación.

Noviembre: Control de vías y logística en eventos de ciclismo rural y torneo de Tejo

GESTIÓN ADMINISTRATIVA (Obligaciones 9, 12, 13)

Control de Asistencia: Registro mensual consolidado en formatos físicos y digitales. A pesar de las lluvias en junio y octubre que obligaron a usar espacios cubiertos (CIC), la matrícula se mantuvo estable.

Informes: Elaboración y carga oportuna de evidencias en la plataforma Drive institucional.

Articulación: Asistencia a reuniones de equipo (ej. 24 de abril, 27 de junio) y comunicación fluida vía WhatsApp para la coordinación de actividades.

ABRIL



20 ABRIL
EFD INFANTIL Y PREINFANTIL



24 ABRIL
SALIDA CON CATEGORIA JUVENIL Y PREJUVENIL



21 ABRIL
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL CATEGORIA JUVENIL Y PREJUVENIL



26 ABRIL
APOYO ACTIVIDAD MES DE LA NIÑES

 **15 ABRIL** ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS GRADOS PRIMERO COLEGIO JUAN XXIII.	 **22 ABRIL** ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS GRADOS PRIMERO COLEGIO JUAN XXIII.
 **17 ABRIL** ENTRENAMIENTO TECNICO CATEGORIA PREJUVENIL Y JUVENIL.	 **12 ABRIL** ACOMPAÑAMIENTO KIDS RUN



7 DE JUNIO
ENTRENAMIENTO TECNICO SALTO



5 DE JUNIO
CHARLAS TECNICAS AL FINALIZAR SESION.



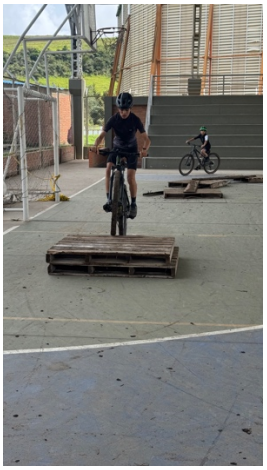
12 DE JUNIO
PREPARACION TECNICA Y CARRERA.



10 DE JUNIO
ACTIVIDAD RECREATIVA COLEGIO JUAN XXIII



18 DE JUNIO
PREPARACION FISICA EN LAS DOS CATEGORIAS: ENTRENAMIENTO FUERZA TREN SUPERIOR.



22 JUNIO
CIRCUITO TECNICO CATEGORIA JUVENIL.



12 DE JUNIO
SALIDA TRABAJO DE RESISTENCIA.



19 JUNIO
SALIDA GRUPO JUVENIL, INTERVALOS.



7 DE JULIO
Actividad física Tabata



16 DE JULIO
Competencia entre compañeros.



16 DE JULIO
Acompañamiento en las salidas.



3 DE JULIO
Tecnica de salto



17 DE JULIO
CHARLA FINAL Y ESTRIRAMIENTO.



15 JULIO
Clase de educación física primaria.



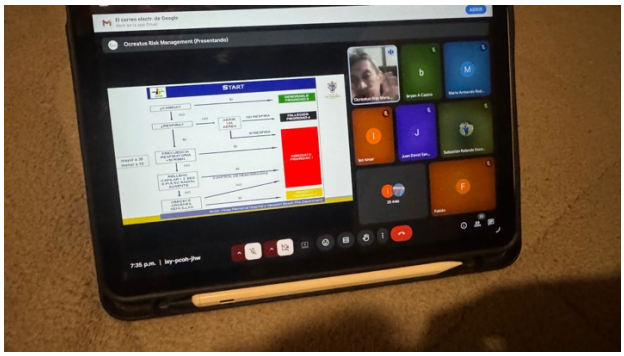
14 DE JULIO
Entrenamiento funcional



17 JULIO
Acompañamiento juegos Intercolegiados Guavio



11 DE SEPTIEMBRE
Capacitación presencial primeros auxilios



2,3,5 8,10 DE SEPTIEMBRE
Capacitación virtual primeros auxilios



10 DE SEPTIEMBRE
Acompañamiento en las salidas.



13 DE SEPTIEMBRE
Jornada de actividad física padres e hijos



17 DE SEPTIEMBRE
Trabajo motricidad push bike



17 SEPTIEMBRE
Salida mejoramiento resistencia



18 DE SEPTIEMBRE
Entrenamiento tecnico



20 SEPTIEMBRE
Entrenamiento push bike



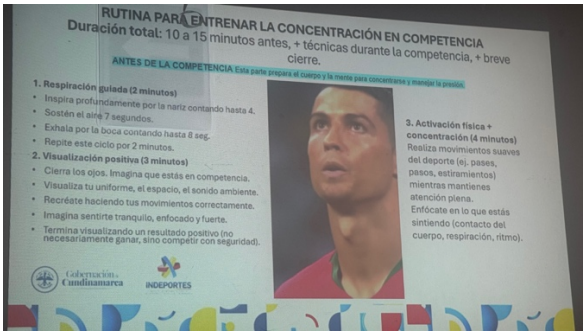
05 DE OCTUBRE
Salida a patios



9 DE OCTUBRE
Categoría infantil circuito



11 DE OCTUBRE
Salida categoría infantil – entrenamiento resistencia



15 DE OCTUBRE
Asistencia capacitación por parte de indeportes



18 DE OCTUBRE
Trabajo Velocidad push bike



19 OCTUBRE
Salida categoría infantil y juvenil



21 DE OCTUBRE
Actividad física grado 102



22 DE OCTUBRE
Salida reconocimiento pista colegio los alcaparros

<table>
<tr>
<td>

5 DE DICIEMBRE
Reconocimiento de parte de los padres de familia</td>
<td>

6 DE DICIEMBRE
Categoría PUSH BIKE recorrido de pista</td>
</tr>
<tr>
<td>

6 DE DICIEMBRE
Push bike técnica EN ZIG ZAG</td>
<td>

6 DE NOVIEMBRE
ENTRENAMIENTO FUERZA EN TREN SUPERIOR PUSH BIKE</td>
</tr>
</table>



3 DE DICIEMBRE
Salida



5 DICIEMBRE
Integración



3 DICIEMBRE
Manejo de velocidades



Caminata