LA SUSCRITA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE GACHALÁ

HACE CONSTAR:

Que el señor **JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO,** identificado con la Cédula de Ciudadanía N° **1.071.166.452** de la Calera, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CANOTAJE**, durante el período comprendido entre el 08 de julio de 2021 al 30 de julio de 2021, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Gachalá a los dos (02) días del mes de agosto de dos mil veintiuno (2021)

JUDY XIMENA CORREAL BEJARANO
Secretaria de Desarrollo Social

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: CANOTAJE

MUNICIPIO: GACHALÁ

NOMBRE DEL FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 PM - 3:00 PM	GRUPO	INICIACION			INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	NAVIERA DEL GUAVIO			NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO			
1:00 PM - 3:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN					
2:30 PM - 4:30 PM	GRUPO				FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO		NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO				
3:00 PM - 5:00 PM	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
4:00 PM - 6:00 PM	GRUPO				PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAO			NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO			

NOMBRE MONITOR JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

Página 1

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
7 AÑOS	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
8 AÑOS	2	3	2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
9 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
10 AÑOS	3	1	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
11 AÑOS	2	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
12 AÑOS	1	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
13 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
14 AÑOS	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
15 AÑOS	3	2	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
16 AÑOS	1	3	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
17 AÑOS	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
TOTALES	18	17	16	2	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CANOTAJE

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	LAURA SOFIA CONTRERAS CUCAITA	3208892549																			1			0	1			0			1	1		6	4	2	67%
2	MARIA JOSE ESPINOSA MEDINA	3138906485																			1			1	1			1			1	1		6	6	0	100%
3	DILAN ESTIVEN FRANCO BEJARANO	3122226401																			1			1	1			1			1	1		6	6	0	100%
4	ASSLY KATHERINE MORENO ZAPATA	3167952771																			1			0	0			1			1	0		6	3	3	50%
5	SHARYK LUCIANA GARZON ZAPATA	3142756696																			1			1	1			1			1	0		6	5	1	83%
6	ANGIE KATALINA BELTRAN GUZMAN	3228360931																			1			1	1			1			1	1		6	6	0	100%
7	SARA VALENTINA VARGAS CUCAITA	3224829280																			1			0	1			1			0	1		6	4	2	67%
8	DANIEL FELIPE VARGAS PEÑA	3132341967																			1			1	1			1			1	1		6	6	0	100%
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Página 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CANOTAJE

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	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	# SESIONES	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	LINA MARIA PUIN ROMERO	3223361812																				1	1	1					1	1	1			6	6	0	100%
2	JHONIER JAVIER BELTRAN PLAZAS	3227623332																				1	1	1					0	1	1			6	5	1	83%
3	MARIANA PUIN ROMERO	3223361812																				1	1	1					1	1	1			6	6	0	100%
4	TANIA YALILE MORENO BEJARANO	3112745392																				1	1	0					1	0	1			6	4	2	67%
5	GERSON CAMILO BEJARANO RODRIGUEZ	3132188087																				1	1	1					1	1	1			6	6	0	100%
6	SANTIAGO JIMENEZ CIFUENTES	3188672824																				1	1	1					1	1	1			6	6	0	100%
7	ORIANA SOFIA GARZON URREGO	3142756696																				1	1	1					1	1	1			6	6	0	100%
8	JENIFER TATIANA BELTRAN GUZMAN	3228360931																				1	1	1					1	1	1			6	6	0	100%
9	THOMAS FERNEY PEÑA BEJARANO	3134120428																				1	1	1					1	0	1			6	5	1	83%
10	JAIME MATTIAS PEÑA BEJARANO	3134120428																				1	1	1					1	0	1			6	5	1	83%
11	NICOLAY ALEXANDER SIERRA SANCHEZ	3228289421																				1	1	1					1	1	1			6	6	0	100%
12	BEKER SEBASTIAN VARGAS CUCAITA	3224829280																																0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Página 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CANOTAJE

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___PERFECCIONAMIENTO___

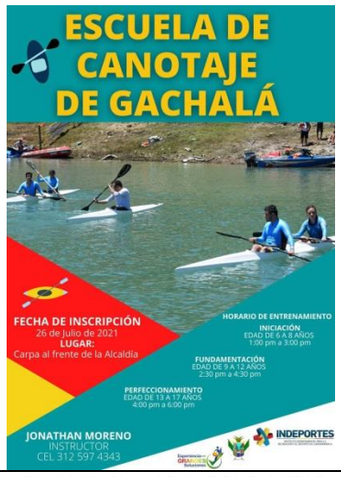
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	#	21	#	#	#	#	#	#	#	#	#	31	# SESIONES	# SESIONES	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	KEVIN SANTIAGO FRANCO BEJARANO	3122226401																					1	1	0					1	0	1		6	4	2	67%
2	BRAYAN MAURICIO LOPEZ LINARES	3153028624																					1	1	1					1	1	0		6	5	1	83%
3	KENNETH AXEL RAMIREZ BELTRAN	3115210523																					1	1	1					1	1	1		6	6	0	100%
4	LUISA JULIANA PARRA MARTIN	3232207329																					1	1	0					1	1	1		6	5	1	83%
5	JOHAN ADRIAN SIERRA SANCHEZ	3228289421																					1	1	1					1	1	1		6	6	0	100%
6	YENLY ALAN MORENO GARZON	3112978881																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
7	DUVAN ESNEIDER SANCHEZ LEON	3102055081																					1	1	1					1	1	1		6	6	0	100%
8	KATHERIN GISSEL BEJARANO	3132188087																					1	1	1					1	1	1		6	6	0	100%
9	KEVIN LEANDRO RODRIGUEZ	3229116792																					1	1	0					1	1	1		6	5	1	83%
10	KAROL DAYANA SANCHEZ TORRES	3118715252																					1	0	1					1	0	1		6	4	2	67%
11	LUIS STIVEN RODRIGUEZ	3222322341																					1	1	1					0	1	1		6	5	1	83%
12	ZAIRA ALEJANDRA BERNAL DUEÑAS	3025824994																					1	1	1					1	1	1		6	6	0	100%
13	MARIA ARELYS BELTRAN DUEÑAS	3118329235																					1	0	0					1	1	1		6	4	2	67%
14	HAROL STIVEN BELTRAN PEÑA	3194338457																					1	1	1					1	1	1		6	6	0	100%
15	NANCY YINNETH MARTINEZ PEÑA	3132341967																					1	0	1					1	0	0		6	3	3	50%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Página 1

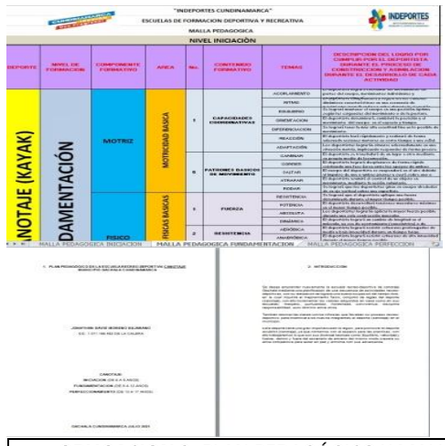
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CANOTAJE**	
MUNICIPIO	**GACHALÁ**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**NAVIERA DEL GUAVIO**	**MES: JULIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



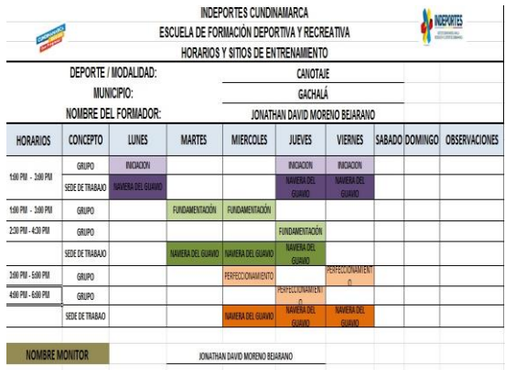
OBLIGACION 1: AFICHE PUBLICITARIO



OBLIGACION 2: PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA CURRICULAR



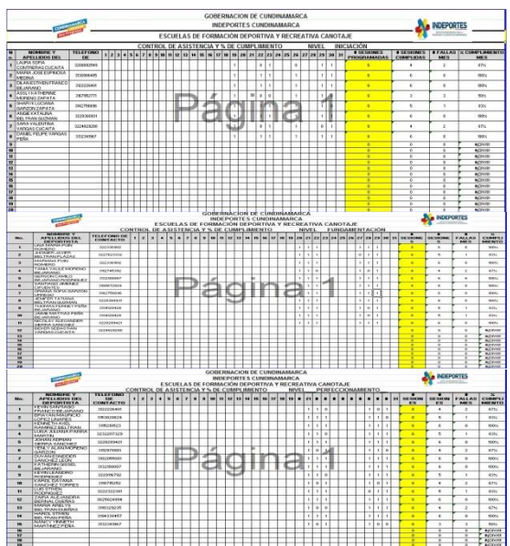
OBLIGACION 3 COBERTURA GLOBAL



OBLIGACION 4: PLANEACIONES



OBLIGACIÓN 5: CONSENTIMIENTO DE DEPORTISTAS FIRMADO POR PADRES O TUTORES LEGALES

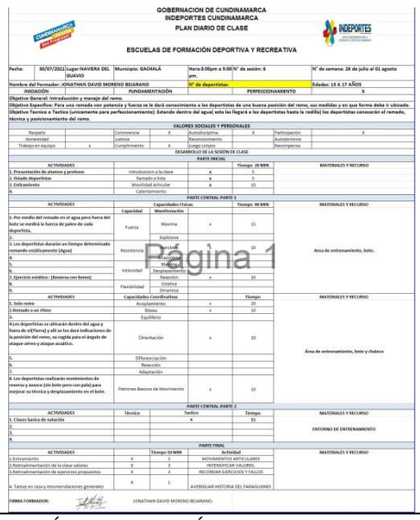


OBLIGACIÓN 6: ASISTENCIA

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CANOTAJE**	
MUNICIPIO	**GACHALÁ**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**NAVIERA DEL GUAVIO**	**MES: JULIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

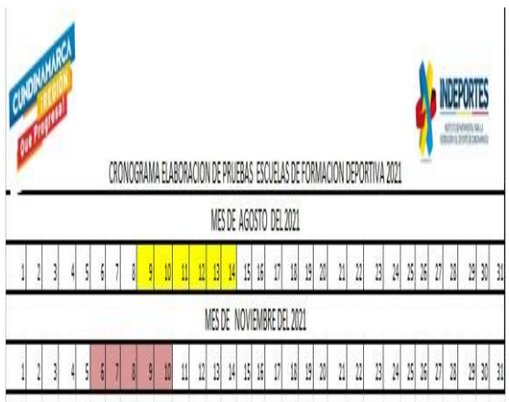


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Página 1

OBLIGACIÓN 7: PLANEACIÓN DE SESIONES



CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

MES DE AGOSTO DEL 2021

MES DE NOVIEMBRE DEL 2021

OBLIGACIÓN 8: EVALUACIONES



ALCALDÍA MUNICIPAL - GACHALÁ CUNDINAMARCA
PROCESO GESTION DOCUMENTAL
Certificaciones

LA SUSCRITA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE GACHALÁ

HACE CONSTAR:

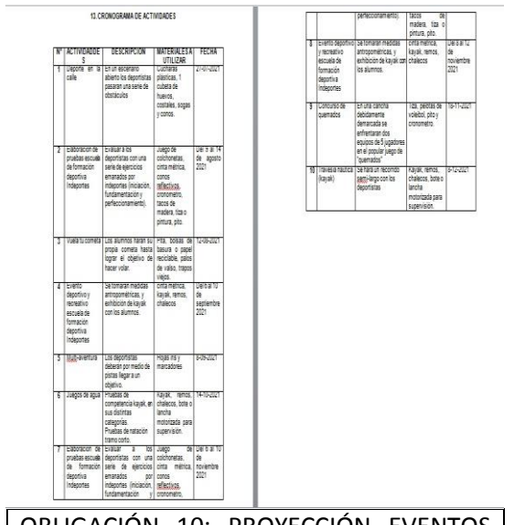
Que el señor **JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía N° **1.071.166.452** de la Calera, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CANOTAJE**, durante el periodo comprendido entre el 08 de julio de 2021 al 30 de julio de 2021, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Gachalá a los dos (02) días del mes de agosto de dos mil veintiuno (2021)

JUDY XIMENA CORREAL BEJARANO
Secretaria de Desarrollo Social

Escaneado con CamScanner

OBLIGACIÓN 9: CERTIFICACIÓN



13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	ACTIVIDADES	DESCRIPCION	MATERIALES A UTILIZAR	FECHA
1	Deporte en la calle	En un escenario abierto los deportistas pasaran una serie de distribución	cuchareta plasticas, 1 cubeta de huevos, costales, sogas y conos.	4-14-Julio-21
2	Elaboración de pruebas escuela de formacion deportiva Indeportes	Evaluar a los deportistas con una serie de ejercicios emanados por indeportes (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento).	Juego de colchonetas, cinta métrica, conos reflectivos, cronometro, tacos de madera, tiza o pintura, pito.	Del 9 al 14 de agosto 2021
3	Vuela tu cometa	Los alumnos haran su propia cometa hasta lograr el objetivo de hacer volar.	PTA, bolsas de basura o papel reciclable, palos de valso, trapos viejos.	1-2-Sb-2021
4	Evento deportivo y recreativo escuela de formacion deportiva Indeportes	Se tomaran medidas antropometricas y exhibicion de kayak con los alumnos.	cinta métrica, kayak, remos, chalecos	Del 9 al 10 de septiembre 2021
5	Mini-aventura	Los deportistas deberan por medio de pistas llegar a un objetivo.	Hojas de iris y marcadores	9-Sb-2021
6	Juegos de agua	Pruebas de competencia kayak, en sus distintas categorias. Pruebas de natación tramo corto	Kayak, remos, chalecos, bote o lancha motorizada para supervisión.	14-10-2021
7	Elaboración de pruebas escuela de formación deportiva Indeportes	Evaluar a los deportistas con una serie de ejercicios emanados por indeportes (iniciación, fundamentacion y	Juego de colchonetas, cinta métrica, conos reflectivos, cronometro,	Del 9 al 10 de noviembre 2021

		perfeccionamiento).	tacos de madera, tiza o pintura, pito.	
8	Evento deportivo y recreativo escuela de formación deportiva Indeportes	Se tomaran medidas antropometricas, y exhibicion de kayak con los alumnos.	cinta métrica, kayak, remos, chalecos	Del 9 al 10 de noviembre 2021
9	Concurso de cuentos	En una carrera debidamente demarcada se enfrentaran dos equipos de 5 jugadores en el popular juego de "cuentazos"	10s, pesas de voleibol, pito y cronometro	16-17-Julio-21
10	Travesia Nautica (kayak)	Se hara un recorrido pero largo con los deportistas	Kayak, remos, chalecos, bote o lancha motorizada para supervisión.	9-12-2021

OBLIGACIÓN 10: PROYECCIÓN EVENTOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE FORMACIÓN.

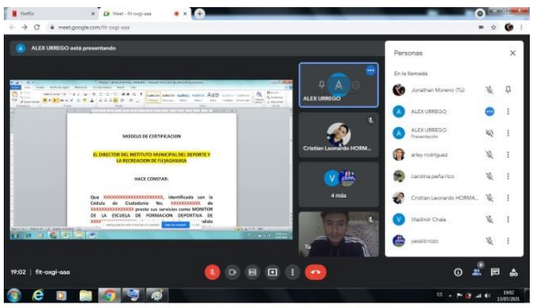


OBLIGACIÓN 11: LOGROS



OBLIGACIÓN 12: PROTOCOLOS BIOSEGURIDAD

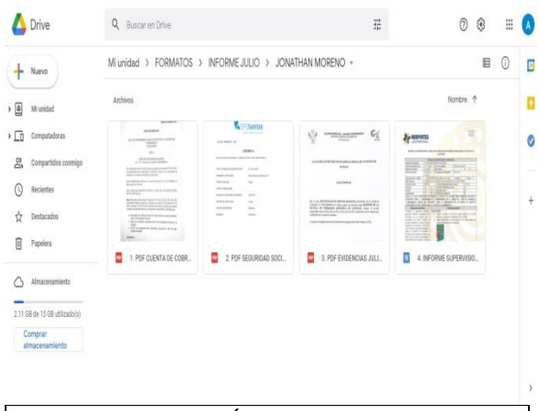
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CANOTAJE**	
MUNICIPIO	**GACHALÁ**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**NAVIERA DEL GUAVIO**	**MES: JULIO**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



OBLIGACIÓN 13: ASISTENCIA REUNIONES 13 DE JULIO



OBLIGACIÓN 14: APOYO DE EVENTOS INDEPORTES



OBLIGACIÓN 15: INFORME



16 DE JULIO APOYO CINE FAMILIAR GACHALA.



18 JULIO APOYO PINTADA DEL KIOSCO MUNICIPAL



19 JULIO ENTREGA DE MATERIALES.

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	
DEPORTE/ DISCIPLINA	CANOTAJE	
MUNICIPIO	GACHALÁ	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	NAVIERA DEL GUAVIO	MES: JULIO

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



20 JULIO APOYO CICLOVIA DE LA MUJER



24 JULIO APOYO EVENTO FUTSAL

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	
DEPORTE/ DISCIPLINA	CANOTAJE	
MUNICIPIO	GACHALÁ	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	NAVIERA DEL GUAVIO	MES: JULIO

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



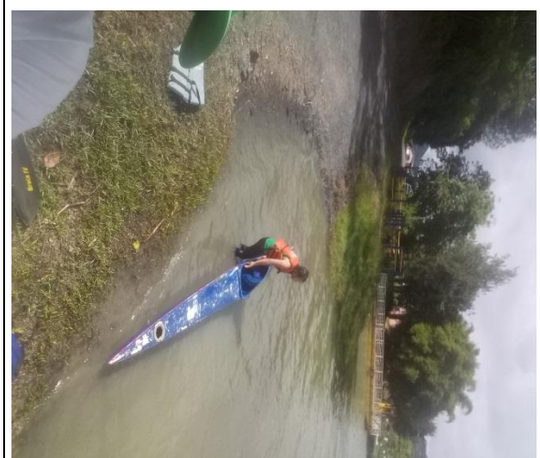
19 JULIO INICIO DE ENTRENAMIENTOS INICIACIÓN



29 JULIO SESIÓN INICIACIÓN



21 JULIO TRABAJO DE EQUILIBRIO Y NATACIÓN CON FUNDAMENTACIÓN



27 JULIO SESION CON FUNDAMETACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CANOTAJE**	
MUNICIPIO	**GACHALÁ**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**NAVIERA DEL GUAVIO**	**MES: JULIO**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



22 JULIO TABAJO EQUILIBRIO Y NATACIÓN CON PERFECCIONAMIENTO



29 JULIO SESION DE EQUILIBRIO Y DIRECCIÓN EN BOTE CON LAS MANOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES

MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
JULIO				
AGOSTO				
SEPTIEMBRE				
OCTUBRE				
NOVIEMBRE				
DICIEMBRE				
MUNICIPIO		GACHALÁ		
NOMBRE DEL FORMADOR		JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO		

1. PLAN PEDAGÓGICO DE LA ESCUELA RECREO-DEPORTIVA CANOTAJE MUNICIPIO GACHALÁ CUNDINAMARCA

JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

CC: 1.071.166.452 DE LA CALERA

CANOTAJE:

INICIACIÓN (DE 6 A 8 AÑOS)

FUNDAMENTACIÓN (DE 9 A 12 AÑOS)

PERFECCIONAMIENTO (DE 13 A 17 AÑOS)

GACHALÁ CUNDINAMARCA JULIO 2021

2. INTRODUCCIÓN

Se desea emprender nuevamente la escuela recreo-deportiva de canotaje Gachalá mediante una planificación de una secuencia de actividades recreo-deportivas, con su realización se logrará una buena ocupación del tiempo libre, en la cual inquiriré el mejoramiento físico, conjunto de reglas del deporte (canotaje), con ello incrementar los valores adquiridos en casa como en sus escuelas: Respeto, puntualidad, honestidad, convivencia, disciplina responsabilidad, auto dominio entre otros.

También retomar las clases con los niños/as que llevaban su proceso recreo-deportivo, para incentivar a los nuevos integrantes al deporte (canotaje) en el municipio.

Este deporte tiene una gran importancia en la región, para promover el deporte acuático (canotaje), ya que contamos con el espacio para las practicas, con ello trabajaremos lo que son sus diversas técnicas como: Equilibrio, velocidad y fuerza, dentro y fuera del escenario de entreno del mismo modo crecerá su alma competitiva para estar en paz y armonía con sus adversarios.

3. JUSTIFICACIÓN

En calidad de formador deportivo por parte de indeportes Cundinamarca, ofrecemos a los integrantes de la escuela de formación deportiva de canotaje del municipio, orientación pedagógica y formativa, formando valga la rebundancia seres humanos con calidad, valores y virtudes que le permitan un buen espacio en la sociedad y ser útiles a ella.

Los entrenamientos están diseñados de manera selectiva y cumpliendo con estándares de calidad para que su desarrollo físico – técnico – táctico sea acorde a nivel deportivo, regional y departamental.

Dentro los parámetros de competitividad hacemos énfasis en cumplir de manera eficiente la importancia del deporte, la recreación y la actividad física del ser humano.

Como instructor deportivo, busco alcanzar grandes objetivos como es la recuperación y el reconocimiento de la disciplina canotaje, ya que años atrás esta disciplina estuvo posicionada como una de las mejores a nivel departamental. Las actividades van dirigidas a los niños y jóvenes en edad escolar, de los seis años (6) hasta los diecisiete años (17) de edad, dándole la importancia que se merece la niñez y la adolescencia.

4. MARCO LEGAL

LEY 181

ART: 51,52

Se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre.

Artículo 51.

Los niveles jerárquicos de los organismos del Sistema Nacional del Deporte son los siguientes.

Nivel Nacional. Ministerio de Educación Nacional, Instituto Colombiano del Deporte -Coldeportes, Comité Olímpico Colombiano y Federaciones Deportivas Nacionales, Comité Paralímpico Colombiano.
Nivel Departamental. Entes deportivos departamentales, Ligas Deportivas Departamentales y Clubes Deportivos.
Nivel Municipal. Entes deportivos municipales o distritales, Clubes Deportivos y Comités Deportivos.

PARÁGRAFO. Las demás entidades de carácter público, privado o mixto que hacen parte del Sistema Nacional del Deporte, concurrirán al nivel jerárquico correspondiente a su propia jurisdicción territorial y ámbito de actividades.

PLAN NACIONAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA EDUCACIÓN FISICA

Colombia Art. 51 Se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte

Artículo 52.

EL Sistema Nacional del Deporte, en coordinación con diferentes entidades o instituciones deportivas, recreativas, de aprovechamiento del tiempo libre, de educación extraescolar y de educación física, estatales y asociadas a través del Instituto Colombiano del Deporte, Col deportes, elaborará el Plan Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física, de conformidad con la ley orgánica respectiva y para ser incluido en el Plan Nacional de Desarrollo. El plan sectorial deberá contener:

1. Los propósitos y objetivos de largo plazo y las estrategias y orientaciones generales de la política deportiva y recreativa que sea adoptada por el Gobierno Nacional y,

2. El plan de inversiones con los presupuestos plurianuales de los principales programas y proyectos de inversión pública de los diferentes sectores del sistema y la especificación de los recursos financieros requeridos para su ejecución.

5. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar estrategias que preparen niños y niñas de 6 a 17 años, para asumir una vida deportista, con espíritu de comprensión, paz, respeto y tolerancia, entre ellos mismos y con la sociedad que pertenecen, de igual forma desarrollar y mejorar sus capacidades físicas didácticamente como: fuerza, resistencia y equilibrio. Generando un proceso de responsabilidad deportiva y recreativa, aprovechando el tiempo libre de cada niño/a de la región.

Esta colaboración es para el resurgir del deporte canotaje en Gachalá, permitiendo el crecimiento personal de la juventud Gachaluna.

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar la personalidad, las aptitudes, la capacidad mental y física en el deporte como lo es el canotaje en niños y niñas hasta el máximo de sus probabilidades.
- Inculcar al niño-niña el respeto por sus padres, su identidad cultural, su idioma y sus valores. Los valores nacionales donde vive.
- Explorar oportunidades para que los niños y niñas experimenten, creen, cambien y manipulen su mundo exterior, que les permita un desarrollo armónico de sus capacidades y aptitudes deportivas.
- Mostrarles el funcionamiento del bote y sus partes de él.
- Enseñarles sus diversas técnicas del canotaje como lo es el equilibrio en el bote con las manos y con el remo, tierra y agua.
- Evaluación y seguimiento fortaleciendo los procesos físicos, sociales y mentales, de calidad a los niños-niñas a través de asesoría, acompañamiento y seguimiento continuo en un solo espacio de deporte
- Programar torneos a nivel municipal con sus diversas categorías (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento). Y sus dos ramas: masculino y femenino.

7. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

Este programa de escuelas de formación recreo – deportivas (indeportes Cundinamarca), tiene como fin llevar un trabajo en conjunto con el instituto de deportes de cada municipio; brindando así un apoyo significativo para que no solo la población que se encuentra ubicada en el casco urbano goce del aprovechamiento del tiempo libre la recreación y el deporte, si no también está abierto al casco rural.

Se contará con una cobertura de población específica, determinada de la siguiente forma:

1. Un cupo de 60 deportistas en edad escolar de los seis años (6) hasta los diecisiete años (17) de edad, los cuales estarán clasificados así:

1.1. **INICIACIÓN:** de los 6 años a 8 años de edad.
1.2. **FUNDAMENTACIÓN:** de los 9 años a 12 años de edad.
1.3. **PERFECCIONAMIENTO:** de los 13 años a 17 años de edad.

8. CARACTERIZACIÓN DEL CANOTAJE

El canotaje es un deporte que se practica en ríos de aguas bravas o blancas y en aguas tranquilas de algunas ciudades y pueblos de todo el mundo. El origen de este deporte no se conoce con exactitud, pero sí se sabe que la canoa es la embarcación más antigua en la historia de la humanidad y es utilizada actualmente.
La historia más conocida acerca de este deporte es la que cuenta que la canoa fue el medio de navegación empleado por los esquimales (hombres y mujeres que habitan la zona ártica de América del Norte, conocida como Canadá) con una antigüedad de aproximadamente 3.000 años.

Los esquimales creaban sus kayaks. Algunos estudios realizados sobre la palabra kayak arrojan que es una palabra de origen esquimal que significa "bote de hombre". Un Kayak es un tipo de embarcación en la que van uno o dos acompañantes y se impulsan sobre el agua de los ríos con una pala o remo manejada manualmente.
La historia cuenta que los esquimales inventaron las primeras técnicas para lograr el dominio de la embarcación. Entre las técnicas más conocidas está el roll (giro esquimal) permite volver sobre sí rápidamente en caso de vuelco. También crearon las primeras prendas de uso específico para el canotaje, el anorak.

Sin embargo, la historia del canotaje moderno se inicia en Europa, cuando los expedicionarios ingleses lo trajeron con sus viajes. Durante el siglo diecinueve (años 1.800 a 1.900), los científicos e inventores fueron los que le imprimieron nuevos diseños a su construcción tan antigua.

Con los nuevos diseños, el canotaje contó con sus primeras travesías y competencias, y la atracción lograda fue importantísima. Rápidamente se convirtió en uno de los deportes de mayor importancia del continente europeo y muchos clubes lo adoptaron entre sus prácticas deportivas.

En los comienzos del siglo veinte (años 1.900 a 2.000), mostraron un canotaje tan llamativo que empezó a crecer su comercialización. Para el año de 1.880 se creó en los Estados Unidos la American Canoe Association, y en 1.923 se comenzó a vislumbrar la gran posibilidad de crear una asociación internacional donde se pudieran congregar el canotaje y el kayak

Alfred Heurich, fue un estudiante de arquitectura alemán que en el año 1.900 diseñó un modelo de kayak en madera y lona engomada que era liviano y fácil de desmontar y transportar, al cual denominó Delfín. El Delfín se hizo tan popular que terminó usándose en las Olimpiadas de Berlín.

El 20 de enero de 1.924, se crea la organización internacional del canotaje, con el ánimo de organizar las competencias y actividades que acontecían a nivel internacional. Para junio de 1.946 se comenzó a denominar, Federación Internacional de Canoas (F.I.C.).

Desde los Juegos Olímpicos de Berlín en el año de 1.936, el canotaje se convierte en un deporte olímpico. La disciplina era canotaje de velocidad, hasta que en Barcelona del año 1.992 se incorporó la modalidad slalom, que se practica en ríos con mucho caudal.

En Colombia, la historia del kayak que se encuentra registrada es el que se practica en aguas tranquilas. Su origen fue en Bogotá, donde se practicó por primera vez en el

año de 1.997 por un grupo de jóvenes dirigidos por el instructor cubano Jorge Luis Torres quien fue contratado por el IDRD.

El señor Carlos Muñoz funda el primer club de canotaje legalmente constituido en Bogotá. El club Pioneros de canotaje, que funciona actualmente en el Parque Central Simón Bolívar.

En 1.998 se adquieren implementos idóneos para esta práctica deportiva en Bogotá (kayaks, palas, chalecos y demás equipo de práctica).En este mismo año, Colombia obtiene su primera participación a nivel Internacional en los Bolivarianos representados por Luis Carlos Muñoz.

Luego de introducirse el canotaje en Bogotá, este se expandió por Cundinamarca, más concretamente en Tobia, y luego en Antioquia y Huila. En el año de 1.999 se constituye la liga de canotaje y remo de Bogotá, la primera que hubo en el país.

El Primer Campeonato nacional se hizo en la ciudad de Medellín en el año de 1.999, con la participación de las nacientes y únicas Ligas de Bogotá y Antioquia. En esta ocasión Bogotá resulta campeón. Para el año 2.000, se creó la Federación Colombiana de Canotaje y Remo.

En el año 2.002, Colombia participa por primera vez en un Mundial, en Sevilla, España. Logran satisfactorios resultados Miller Cabanzo y Elvano Miraña. Miller Cabanzo queda entre los 16 primeros del mundo en maratón. En este mismo año, el instructor cubano Antonio Hernández Serrano, en el mes de Septiembre, realiza la primera visita a Colombia, en la que dejó valiosos aportes técnicos sobre la canoa.

Estas actividades han hecho que el canotaje se conozca en Colombia, practicándose con un buen nivel, y que se incrementa cada vez más, por la buena capacitación de los instructores en el país. En Municipios como Tobia, en Cundinamarca, se pueden encontrar cerca de 16 empresas para la práctica de canotaje y “kayakismo”.

La evolución de este deporte ha dividido el kayak en dos: el kayak para correr rápidos ríos, y el kayak de rodeo o estilo libre. Sin embargo, estos dos estilos comparten muchas características.

Está el kayak o canotaje que se practica en ríos rápidos, que es un kayak (canoa) que mide aproximadamente 240 centímetros, y tiene un volumen promedio de 240 litros. Todo esto uniformemente distribuido para darle mucha estabilidad y flotación.

El otro tipo de kayak es el de rodeo que mide en promedio 190 centímetros y tiene un volumen de 105 litros aproximadamente. Está diseñado con muchos ángulos y curvas para adherirse al agua a alta velocidad y así poder realizar maniobras.

También existe otra modalidad que casi no se practica en Colombia, es el Kayak de aguas planas, ramificación que se practica en el mar y en los lagos. Este tipo de kayak mide unos 500 cm. Son menos maniobrables que los kayaks de río, y requieren de mucha destreza en su manejo.

Colombia es un país con un gran potencial hidrográfico, muy propicio para practicar este tipo de deporte. Sólo se necesita el equipo adecuado (kayak, pala o remo, chaleco salvavidas), y por supuesto, la orientación y supervisión de un buen instructor responsable y experimentado, que preferiblemente pertenezca a una escuela que lo acredite.

Elementos de seguridad:

Chaleco salvavidas (en todas las épocas del año) es imprescindible.
(Protege el cuello y el pecho).
Flotador de pala (en caso de maniobras de reintroducción al kayak).
Kayak equipado con línea de vida (cuerda perimetral).
Cuerda de salvamento o rescate de 20 m.
Elementos de señalización (silbato).

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

- **CATEGORIA DE INICIACIÓN:**
  De 6 a 8 años.
  LUNES – JUEVES Y VIERNES DE 1:00PM A 3:00PM

  Es la etapa donde los niños/as absorben toda información fácil y rápidamente, en donde ellos inician el contacto con el bote, remo, chaleco, estos ejercicios los hacemos muy didácticos, mediante el contacto llevando acabo la tecnicidad del deporte (canotaje) con el fin de que se diviertan y que entren en confianza con su entorno y materiales de entrenamiento.
  También inculcaré los valores como: respeto, compañerismo, compromiso con el deporte, honestidad, entre otros.
  Tendré en cuenta el ámbito emocional y social de mis alumnos por la cual no existe la competencia solo la interacción entre ellos (respetando la individualidad del deporte).

- **CATEGORIA DE FUNDAMENTACIÓN:**
  De 9 a 12 años.
  MARTES – MIERCOLES DE 1:00PM A 3:00PM
  JUEVES DE 2:30PM A 4:30PM

  Es la iniciación de conocimiento de la técnica, tacticas, historia del canotaje (kayak), dando entrenamientos acorde a sus edades y capacidades físicas, para que se apropie y pueda dar el máximo en cada entrenamiento, dando como resultado final una confianza y familiaridad con sus accesorios de entreno.
  En el área psicológica en esta etapa es muy importante en el deportista, porque a estas edades les comienza a afectar sus estilos de vida: estudio y vida familiar, sean buenos o malos, esto influye mucho en abandonar su deporte.
  Como en la categoría iniciación, inculcare los valores más intensamente porque esta categoría ya entra a modo de competición y debemos respetar a nuestros rivales, ser humildes sin importar nada.

- **CATEGORIA DE PERFECCIONAMIENTO**
  De 13 a 17 años
  MIERCOLES – VIERNES DE 3:00PM A 5:00PM
  JUEVES DE 4:00PM A 6:00PM

  Como en las anteriores categorías debemos retomar lo anteriormente visto pues como es un deporte de movimientos fuertes y repetitivos tomaremos las mismas técnicas pero como su nombre lo indica más (PERFECCIÓN EN LA TECNICA).
  Una de las formas de mejorar en la técnica, fuerza y resistencia es mediante la constancia de sus diversos entrenamientos y competencia entre ellos mismos o adversarios. También implementando los valores con una mayor intensidad para que el adolescente crezca como persona y alma de competidor deportista.
  En lo psicológico esta etapa es la más importante porque son las edades con mayor riesgo de coger malos pasos, por la cual debemos convertirnos en sus amigos y ser un guía para una buena salud mental a futuro.

10. TEMAS Y CONTENIDOS

INICIACIÓN: El trabajo es netamente motriz, ya que el niño está en la etapa de descubrir y ejecutar las posibilidades que le rodean en el entorno (tiempo – espacio).

La teoría en esta categoría será llevada a ellos en forma lúdico – recreativa.

FUNDAMENTACION: Se trabajara todos los temas nombrados próximamente en el cuadro de temas y contenidos, haciendo enfoque en las capacidades físicas básicas y en la teoría (destrezas técnicas). Estos son esenciales en la formación del deportista, donde se dará paso al perfeccionamiento para entrar en el deporte competitivo.

Cave recalcar que en esta edad el niño(a) cuenta con la capacidad de asimilar dos o más acciones en simultaneo con claridad y eficacia.

PERFECCIONAMIENTO: Aquí se exige al máximo compromiso, responsabilidad, es donde se pone en práctica la iniciación y fundamentación vista, sentido de pertenencia con su deporte, dominio propio (tanto en técnica como en otros aspectos) para poder representar en encuentros y fogueos deportivos.

Se verá reflejado el correcto aprendizaje de la técnica – táctica enseñada por el formador deportivo a través de este proceso formativo.

TEMAS	CONTENIDO
RECONOCIMIENTO	- Historia. - Conocimiento del kayak, remo, chaleco.
MOTRICIDAD	- Capacidades coordinativas.
CAPACIDADES FISICAS BASICAS	- Equilibrio. - Resistencia. - Fuerza. - Velocidad.
TEORIA	FUNDAMENTACIÓN: - Paleo. - Pedaleo. - Posición del tronco. PRACTICA DE LA TEORIA.
DESARROLLO COGNITIVO	- Valores personales y sociales. - Hábitos de vida saludables. - Motivación. - Inteligencia emocional.
ACTIVIDADES LUDICO – RECREATIVAS	- Actividad padre/hijos. - Juegos tradicionales. - Actividades.

11. METODOLOGIA DE TRABAJO

Mi metodología para el entrenamiento del canotaje se puede considerar como maniobra toda acción que se realice con la pala o la embarcación para empezar de inmediato con la navegación. Entre ellas están:

- **Familiarización y confianza:** Conocimiento de los materiales de entrenamiento, uso de ellos constantemente para fortalecer la confianza de los mismos.
  Cabe aclarar que dentro de este punto tratado se les dará conocimiento básico de natación, a los alumnos que no sepan nadar.
- **Maniobra de equilibrio**: Para mantener la estabilidad del conjunto, en agua y en tierra (con remo – sin remo, con bote – sin bote)
- **Maniobra de conducción:** Para conseguir el deslizamiento de la embarcación hacia delante, atrás y lateralmente.
- **Maniobras combinadas:** responden a más de un ámbito, conducción, equilibrio, tracción.

Para llevar a cabo la técnica de paleo (propulsión) es necesario saber lo siguiente: (este se divide en dos tipos de entrenamiento según sus edades **INICIACIÓN** es muy diferente que **FUNDAMENTACIÓN** y **PERFECCIONAMIENTO).**

INICIACIÓN:

- Conocimiento básico de NATACIÓN por medio de formas de juego como: saltos al agua, abrir los ojos debajo del agua, buscar objetos que se encuentren situados en el fondo de la Piscina, flotación dorsal con chaleco y tabla, desplazarse con la cara sumergida, desplazarse soplando una pelota, espirar bajo el agua, batida de piernas sentados en el borde, batida de piernas agarrados al rebosadero, batida de piernas agarrado a una tabla y con ayuda, primeros intentos de nado sin ayuda, intento de volver a nado hasta el borde, espirar de forma explosiva bajo el agua, intentos de Respiración Rítmica, respiración Rítmica Lateral, respiración Rítmica con batida de piernas agarrado al Rebosadero, respiración coordinada con la brazada, o la patada, o con ambas a la vez, voltereta adelante y atrás y giros en el agua, desplazamiento libre y contra la pared y flotación con el mínimo esfuerzo: De manera vertical, el niño deberá abrir brazos y piernas, para mantener la flotación, y una vez lo consiga, le daremos las instrucciones para que cada vez se mueva menos y consiga mantener la cabeza por encima del agua en esta posición.
- **MOVIMIENTO DE VA Y VEN**
  Objetivo: Realizar movimientos de vaivén utilizando los pies, rodillas y cadera para familiarizarse con el kayak.
  Descripción del ejercicio: En tierra firme, sin pala y sentados dentro en la piragua con los pies, rodillas y cadera bien anclados en la embarcación. Los atletas deben realizar presión con los pies en el reposapiés e Intentar volcar la piragua ladeándose de un lado para otro.
  Indicaciones metodológicas:las rodillas hacen presión contra la tapa de la piragua, no deben tomarse con las manos a la bañera,utilizar embarcaciones de plástico o de fibra sobre arena.
  Variantes: Pendulearse adelante, atrás y circunducciones.

- **TORPEDO**
  Objetivo: Ser capaz de alcanzar una trayectoria lo más recto posible.
  Descripción del ejercicio: El atleta en la embarcación dentro del agua de forma individual, realiza un desplazamiento de la embarcación (5 -10 mts) hacia un objeto flotante elegido.
  Indicaciones metodológicas: La trayectoria del la embarcación debe tener la mayor rectitud posible.
  Variante: Por parejas uno frente al otro en la distancia.

- **AL RESCATE**
  Objetivo: Recuperar la piragua y la pala lanzados a unos 20 metros de la orilla.
  Descripción del ejercicio: En aguas tranquilas, situar el grupo en la orilla junto a la pala y la piragua, el profesor lanzara la piragua y la pala por separado lo más adentro posible, los atletas nadaran hasta la pala, la recogen y la colocaran dentro de la piragua, la arrastraran hasta la orilla tirando por uno de los extremos.
  Indicaciones metodológicas: Escoger un sitio seguro, accesible con profundidad y sin corriente, Si alguien está cansado puede utilizar el kayak como flotador siempre agarrándose por los extremos.
  Variante: en forma competitiva, quien puede buscar la pala y la piragua más rápido.

- **EMBARQUE - DESEMBARQUE EN EL AGUA**
  Objetivo: Ejecutar el embarque y desembarque sobre la piragua en el agua sin mojarse ni desequilibrarse.
  Descripción del ejercicio: En la orilla, cada alumno con su kayak y pala, embarcara y desembarcara apoyándose sobre la pala e inclinando ligeramente el peso a la hoja que se apoya en la orilla.
  Indicaciones metodológicas: No utilizar palas de carbono o materiales frágiles, si no hay suficiente espacio, realizar el ejercicio por parejas que se ayuden y corrigen recíprocamente.
  Variante: en forma competitiva, quien puede embarcar y desembarcar más veces en la piragua en 30 segundos, siempre teniendo cuidado con los materiales.

- **EL MALABARISTA**
  Objetivo: Reaccionar a los desequilibrios provocados por el compañero con la utilización de apoyos de presión al lado correspondiente.
  Descripción del ejercicio: En la orilla con el compañero situado detrás con la popa entre las piernas, provocar desequilibrios inesperados en la piragua. El atleta que está en la piragua debe reaccionar apoyando la pala a presión a ambos lados para evitar el vuelco.
  Indicaciones metodológicas: Explicación y demostración visual de apoyos de presión y su utilización.
  Variante: En forma competitiva, un compañero del equipo contrario le agarra la piragua y ver quien aguanta más, hasta 3 minutos.

FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO:

Como lo anteriormente visto en iniciación, todos los grupos pasan por los mismo ejercicios, pero en estas dos categorias es mas ligero el proceso de iniciación, donde pasaremos a otros ejercicios mas tecnicos y avanzados, y son los siguientes:

- **Entrar en el kayak**
  Para entrar en la bañera sin caer al agua es importante ciertas premisas: si se hace en agua con corrientes, o con algo de viento la proa tiene que estar orientada hacia la misma. Para introducirnos, suavemente nos subimos con una mano en el borde de la bañera y el mango de la pala y la otra mano sobre algo seguro. La primera pierna que se introduce, se hace flexionada sobre la base, después introducimos la otra estirándola y por último, la que teníamos flexionada la estiramos también.
- **Posición correcta**
  Es importante que el asiento esté más elevado que el lugar donde apoyamos los pies:
  Los pies los apoyamos de manera cómoda sobre el reposapiés con las puntas algo separadas.
  Las rodillas las colocamos juntas y algo elevadas. Tronco recto y algo inclinado hacia delante con la cabeza alta.

TÉCNICA DE KAYAK

- **Paleo en el kayak**
  Paleo es la acción de remar y se divide en cuatro tiempos: ataque, tracción, re paleo o salida, subida de la pala y ataque aéreo. A continuación se explica cada fase, para avanzar hacia delante y otras maniobras para poder navegar.

FASE ACUATICA

ATAQUE: Antes de comenzar debemos colocarnos en una posición adecuada: el brazo derecho estirado hacia delante y con el puño a la altura de los ojos, estirado y sujetando el mango entre los dedos meñique y pulgar. El brazo izquierdo estará flexionado sujetando el mango de la pala a la altura de la cabeza. Es importante que la muñeca esté recta y el codo más bajo que el hombro.
Desde esta postura los brazos y la pala deben estar horizontales, paralelos al nivel del agua con la parte curva hacia abajo para entrar en el agua.
Las piernas deben mantenerse flexionadas y juntas, y los pies apoyados en el reposapiés fijo.
El tronco, junto con las piernas es muy importante en esta actividad, estará girado hacia la izquierda. Esta postura junto con la extensión del brazo de delante permiten que la palada sea lo más adecuada posible. La pala se debe bajar desde la altura de la cabeza.
La mano que sujetaba la pala con el dedo pulgar y meñique se cerrará a la vez que bajamos la pala.
Es importante que la cuchara se clave lo más próxima posible a la embarcación formando un ángulo recto con la línea de flotación del kayak.

TRACCIÓN: Se trata del recorrido que realiza la pala con la cuchara clavada en el agua. Esto provoca simultáneamente la impulsión, ya que mientras el brazo derecho recoge, el izquierdo impulsa.
El ciclo consiste en que el brazo baja con fuerza hundiendo la cuchara y tira hacia atrás. La pierna derecha, a su vez empuja con fuerza sobre el reposapiés fijo, bajando la rodilla un poco, y éste transmite la fuerza a la embarcación. Así, la pierna izquierda se flexiona ligeramente, subiendo algo la rodilla. Este ciclo debe realizarse bien coordinado para remar bien.
El tronco tiene que mantenerse recto y ligeramente inclinado hacia delante, girando al lado contrario (derecho) y arrastrando la pala. El codo flexiona el antebrazo.
La cuchara arrastrará totalmente sumergida y paralela al nivel del agua, de manera que el puño se mantenga también paralelo.

RE PALEO O SALIDA: Ésta es la fase en la que la pala comienza el movimiento de extracción, es decir cuando la pala sale del agua y termina cuando está completamente fuera. Empieza cuando el puño del brazo que tira de la pala llega a la altura de la cadera, realizando un movimiento hacia fuera y hacia atrás, liberando la pala por el lateral y siendo el momento de máxima torsión del cuerpo (tronco). A su vez, el antebrazo y la muñeca giran hacia fuera y arriba, cortando la superficie del agua de tal manera que ofrezca la mínima resistencia, produciendo el re paleo.
El brazo y el antebrazo se elevan hasta la altura de la frente y el brazo contrario extendido hacia delante. El puño derecho debe estar sobre el mango de la pala y con un giro en el otro puño, hasta que la pala esté en posición de ataque (horizontal al agua).
Es importante que todos los elementos (puño, muñeca, etc.) suban a la vez con el codo ligeramente por debajo de ellos y la mano a la altura de la frente.

FASE AÉREA
SUBIDA DEL REMO: Es la primera parte y continuación aérea de la salida del remo. La pala prosigue su movimiento hacia arriba, acercándose al cuerpo. El brazo realiza un movimiento de separación hasta que el codo se sitúa ligeramente por debajo del hombro. Hay una aproximación del remo al remista hasta la altura del hombro por detrás de la cabeza, por la flexión del codo. El tronco se encuentra torsionado hacia el lado de paleo. En este momento el brazo cambia su función: de empuje, manteniéndose relajado y paralelo al suelo. Hay que dejar el remo paralelo al suelo.

ATAQUE AÉREO: Se logra la máxima torsión y la posición más distante de la hoja de ataque respecto del palista. Termina con la entrada de la hoja en el agua. El movimiento de la pala es hacia delante, buscando colocar la hoja de ataque lo más lejos posible en el agua, hacia abajo y hacia delante. El brazo de tracción se dirige hacia delante, abajo y afuera. Se introduce la pala en el agua a la vez que se extiende el codo. El brazo contrario se dirige hacia arriba y delante, hasta colocar la mano a la altura de la sien. Y el tronco realiza la torsión hacia el lado contrario, buscando la aceleración.

12. CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

La técnica deportiva en el kayak es un elemento muy importante dentro del proceso del rendimiento deportivo, y como tal debemos trabajarla seguidamente con los demás factores físicos de rendimientos.

Una técnica perfecta facilita un ahorro energético durante la realización del entreno o competencias deportivas. La mejora de la técnica es una referencia durante todas las etapas de la vida deportiva.

La formación técnica en el trabajo con niños requiere, además de la capacitación de la aptitud coordinativa, el planteo analítico, dividiendo el todo en objetivos parciales, para garantizar con su consecución por etapas y su consecuente retroinformación positiva (ley pedagógica del efecto). Además en el aprendizaje de la técnica es muy importante la participación de la conciencia en el conocimiento de los resultados y poder evaluar el movimiento.

A estas edades es importante hacer entender a los alumnos la importancia de correcta ejecución técnica en el presente y el futuro deportivo, a efectos de resultados deportivos, de prevención de lesiones y de eficacia y economía energética.

Hacer un seguimiento detallado a cada deportista, ya sea quincenal o mensualmente, ayuda a fortalecer sus capacidades y concentrarse en sus debilidades para así incrementar su capacidad y su exigencia tanto mental como física.

- Pruebas antropométricas.
- Evaluación del equilibrio.
- Evaluación de la técnica.
- Exámenes psicológicos.
- Test físicos para evaluar sus tiempos y rendimientos.

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Nº	ACTIVIDADDES	DESCRIPCION	MATERIALES A UTILIZAR	FECHA
1	Deporte en la calle	En un escenario abierto los deportistas pasaran una serie de obstáculos	Cucharas plásticas, 1 cubeta de huevos, costales, sogas y conos.	27-07-2021
2	Elaboración de pruebas escuela de formación deportiva Indeportes	Evaluar a los deportistas con una serie de ejercicios emanados por indeportes (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento).	Juego de colchonetas, cinta métrica, conos reflectivos, cronometro, tacos de madera, tiza o pintura, pito.	Del 9 al 14 de agosto 2021
3	Vuela tu cometa	Los alumnos harán su propia cometa hasta lograr el objetivo de hacer volar.	Pita, bolsas de basura o papel reciclable, palos de valso, trapos viejos.	12-08-2021
4	Evento deportivo y recreativo escuela de formación deportiva Indeportes	Se tomaran medidas antropométricas, y exhibición de kayak con los alumnos.	cinta métrica, kayak, remos, chalecos	Del 6 al 10 de septiembre 2021

5	Multi-aventura	Los deportistas deberán por medio de pistas llegar a un objetivo.	Hojas iris y marcadores	8-09-2021
6	Juegos de agua	Pruebas de competencia kayak, en sus distintas categorías. Pruebas de natación tramo corto.	Kayak, remos, chalecos, bote o lancha motorizada para supervisión.	14-10-2021
7	Elaboración de pruebas escuela de formación deportiva Indeportes	Evaluar a los deportistas con una serie de ejercicios emanados por indeportes (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento).	Juego de colchonetas, cinta métrica, conos reflectivos, cronometro, tacos de madera, tiza o pintura, pito.	Del 6 al 10 de noviembre 2021
8	Evento deportivo y recreativo escuela de formación deportiva Indeportes	Se tomaran medidas antropométricas, y exhibición de kayak con los alumnos.	cinta métrica, kayak, remos, chalecos	Del 8 al 12 de noviembre 2021
9	Concurso de quemados	En una cancha debidamente demarcada se enfrentaran dos equipos de 5 jugadores en el popular juego de “quemados”	Tiza, pelotas de voleibol, pito y cronometro.	18-11-2021
10	Travesía náutica (kayak)	Se hará un recorrido semi-largo con los deportistas	Kayak, remos, chalecos, bote o lancha motorizada para supervisión.	8-12-2021

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CANOTAJE (KAYAK)	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño logrará coordinar los movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
						RITMO	El niño comprenderá y registrará los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
						EQUILIBRIO	Se logrará mantener el cuerpo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
						ORIENTACION	El niño determinará, cambiará la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y tiempo.
						DIFERENCIACION	Se logrará tener la más alta exactitud fina en lo posible de movimiento.
						REACCIÓN	El niño iniciará rápidamente y realizará de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.
						ADAPTACIÓN	Los niños lograrán situarse adecuadamente en una situación motriz, implicando responder de forma precisa.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El niño se transdará de un lugar a otro mediante su propio medio de locomoción.
						CORRER	El deportista logrará desplazarse de forma rápida existiendo una fase aérea entre los apoyos de ambos pies.
						SALTAR	El cuerpo del niño se suspenderá en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y caerá sobre uno o ambos pies.
						ATRAPAR	El niño asumirá el control de un objeto en movimiento, mediante la acción voluntaria.
						RODAR	Se logrará que los deportistas giren su cuerpo alrededor de su eje vertical sobre una superficie.
		FÍSICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Se logrará que el niño aplique una fuerza determinada durante el mayor tiempo posible.
						POTENCIA	El niño desarrollará tensiones musculares máximas en el menor tiempo posible.
						ABSOLUTA	Los niños lograrán aplicar la mayor fuerza posible durante una sola contracción muscular.
						DINÁMICA	El niño logrará un cambio de longitud en el músculo, ya sea de acortamiento (concéntrica) o de alargamiento (excéntrica) de las fibras musculares.
				2	RISISTENCIA	AERÓBICA	El niño logrará resistir esfuerzos prolongados de media y baja intensidad durante un tiempo largo.
						ANAERÓBICA	El niño logrará resistir esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	El niño tendrá la capacidad de ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible tras responder a una señal determinada.
						DESPLAZAMIENTO	Los niños lograrán recorrer una distancia en el menor tiempo posible.
						MOVIMIENTO	Se tendrá la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	El niño logrará estirar su músculo hasta lo máximo sin que se produzca dolor.
						DINÁMICA	Los niños realizarán la práctica en movimientos amplios y relajados pero no de forma brusca.
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	POSICIÓN DE LA PALA (REMO)	POSICIÓN DE MANOS EN EL REMO	El niño logrará coger el remo de manera adecuada cuando esta en tierra y en agua.
						POSICION ADECUADA DE TRONCO Y MANOS EN EL BOTE	Lograr que el niñ@ mecanice didácticamente como se debe sentar con el remo en las manos en tierra y en agua con el bote
						TECNICA DEL REMADO (TIERRA Y AGUA)	Se conseguirá que el niño o niña aprenda la técnica del remado.
				2	POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE	POSTURA	Lograr que el niño pueda conseguir la postura correcta para que a futuro no tenga lesiones articulares.
						MANEJO DEL IMPULSO	Hacer repetidamente el ejercicio de subir y bajar del bote hasta que pueda por si solo hacerlo
						DOMINIO DEL EQUILIBRIO	Que el niño logre dominar el bote en el agua al subir y bajar, mediante ejercicios repetitivos
						POSTURA DEL SENTADO EN EL BOTE	El niño debe aprender como es una buena postura al sentarse en el bote.
				3	MANEJO DE DIRECCIÓN DEL BOTE	MOVIMIENTO DEL TIMÓN Y DIRECCIÓN	Lograr que el niño o niña de dirección al bote sin caer de el.
						CORTAS DISTANCIAS REPETITIVAS	El niño aprenderá a cuantos metros el bote da la vuelta.
				4	PEDALEO	SIMULACIÓN DE BOTE (TIERRA)	Mecanizar el estilo del pedaleo y aprender a tener mas equilibrio
						REPETICIONES (DENTRO DEL BOTE, EN AGUA)	Lograr que el pedaleo se vuelva repetitivo y se acostumbre para que mantenera su equilibrio.
						MOVIMIENTOS EN CONJUNTO (ESPALDA Y PEDALEO)	Dar a conocer el movimiento de espalda con su pedaleo respectivo para evitar lesiones futuras
		TEÓRICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA (KAYAK)	El niño se empapará más de la historia, como se creo, donde, el por que, también se logrará animar al niño para que le guste el deporte (canotaje) por medio de los videos de los mejores deportitas, los alumnos comprenderán la importancia de este deporte aquí en nuestro pacito a pito
						DISEÑO DE REMOS Y BOTES	El niño conocerá por que hacen los botes de esa forma, comprenderá por que hacen los remos de la forma curvilínea y se dará a conocer sus diversas medidas del remo y bote con sus variaciones.
						PEDALEO, PALEO Y POSICIÓN DEL BOTE	El niño entenderá para que estas clases (charlas) sirven a futuro (lesiones a largo plazo)
						CHALECO SALVAVIDAS	El niño conocerá y manipulará el chaleco salva vidas acuatico: como ponerselo, como ajustarlo y el estado de el.
				2	REGLAMENTACIÓN	NO CAMBIO DE CARRIL	El niño aprenderá a andar en línea recta sobre el kayak para futuras competencias.
						DISEÑO DE LA PALA	Los kayaks serán propulsados solamente con ayuda de palas de doble hoja.
						PESO Y MEDIDA	El alumno conocerá las medidas y pesos de las embarcaciones oficiales reconocidas por la ICF (InternaCional Coach Federación) para las competencias.
						MEDIDAS DE PISTAS	Los niños conocerán las medidas de la pista para cada competencia.
						UNIFORMIDAD	Se le dará conocimiento a cada niño a cerca de la uniformidad para las competencias.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD	El alumno logrará tener una idea sobre si mismo, lo cual lo ayudara en las relaciones con sus semejantes.
						INCORPORACIÓN DE NUEVAS IDEAS	Los valores y actitudes de los niños pueden sufrir variaciones, aprenderán a incorporar sus ideas en cada clase lo cual ayudará a un optimo desarrollo tanto mental como físico que se requiere en este deporte.
						CONFORMACIÓN DE LA CONFIANZA	Cada alumno tendrá conciencia de que las ideas propias y manera de pensar estan entrelazadas, fortaleciendo así el autoestima.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	COMPAÑERISMO	Por medio de estas sesiones nos conoceremos, compartiremos y aprenderemos a conocer a los compañeros.
						MOTIVACIÓN	Se dará a conocer cuanto a progresado el niño para una buena motivación tanto física como mental.
						RESPETO	Cada alumno dará enfoque a los valores del respeto que son importantes para nuestra vida cotidiana
						COMPROMISO	Los niños entenderán el valor del compromiso tanto en el entrenamiento como en su vida cotidiana.
						DISCIPLINA	Los niños lograrán tener un hábito saludable que ayudará a mejorar su entorno.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El niño comprenderá que la falta de higiene deportiva conlleva a adquirir enfermedades infecciosas, como el pie de atleta muy común en los deportistas.
						ALIMENTACIÓN	Se le dará consejo de alimentacion, que mejorará su rendimiento deportivo y el proceso de recuperación tras exponer el cuerpo a un esfuerzo físico prolongado.
						PRESENTACION PERSONAL	Conocerán que esta refleja la manera en la que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás, y demostrar nuestra imagen con relación a la actividad física que desempeñamos.
						DESCANSO Y SUEÑO	Los niños conocerán que en el periodo de sueño nuestro cuerpo y mente recuperan la energía que necesitan diariamente.
						EJERCICIO FISICO	Los niños entenderán que la actividad física es una de las mejores formas para mantenernos sanos, tanto física como psicológicamente.
				3	MOTIVACIÓN	BÁSICA	Los niños entenderán los motivos que llevan a un deportista a practicar una actividad.
						COTIDIANA	Los niños entenderán los motivos para practicar la actividad de forma constante todos o varios días por semana.
						ORIENTACION	Los niños lograrán descubrir los objetivos que busca al realizar este deporte.
						PASIÓN	El niño se orientará hacia las tareas en específico logrando amor por su deporte.
						FOCO DE ATENCIÓN	El niño logrará los objetivos a corto, mediano y largo plazo, como a los aspectos de las competencias y actividades individuales.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ÉTICA DE TRABAJO	Se comprometerán a entrenar de una forma constante y adecuada.
						COMPROMISO	Lograrán comprometerse con los objetivos a cumplir y con la mejora en la práctica del deporte.
						RESILIENCIA	Los niños no se rendirán ante los fracasos, aprenderán de ellos y seguirán adelante.
						AUTOCONFIANZA	El niño tendrá confianza en las propias habilidades y capacidad para lograr objetivos.
						PERSISTENCIA	Los niños entenderán la importancia de la práctica constante para asi lograr la meiora de las habilidades.
		RECREACIÓN	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	SUEÑOS	El niño entenderá la importancia de que pese a las dificultades, no deben dejar nunca de perseguir sus sueños.
						EL ESPEJO	Los niños mejorarán la confianza, además de ayudarles a reflexionar sobre sus emociones.
						MENSAJE EQUIVOCADO	Reflexionarán sobre la transmisión de la información en una cadena de varios intercesores.
						ESPALDAS PEGADAS	Los niños aprenderán que uniendo esfuerzos se pueden lograr grandes resultados.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	SALTAR LA SOGA	Lograrán una correcta orientación al desarrollo de las habilidades, entre ellas la correcta percepción o desarrollo del esquema corporal, el control tónico y postural; la ubicación témporo-espacial y la motricidad fina y gruesa
						GOLOSA	
						CARRERA DE CARRETILLAS HUMANAS	
						LAS SILLAS	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTES VISUALES	Los niños lograrán desarrollarse de manera social , motora, lingüística, cognitiva, social y emocional.
						ARTES PLÁSTICAS	
						ARTES ESCÉNICAS	
						ARTES SONORAS	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ABIERTOS	El niño logrará realizar los ejercicios de acuerdo con sus condiciones físicas.
						CERRADOS	El niño logrará seguir instrucciones para la ejecución de los ejercicios.
						MIXTOS	Lograrán hacer trabajos de estaciones consecutivos y ordenados en forma lógica.
						CORREDOR SENSORIAL	El niño tendrá interacción y experimentación de distintas sensaciones
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Los niños lograrán colaborar entre si para alcanzar objetivos comunes.
						CIRCUITOS	Se pondrá en práctica el respeto por una sociedad diversa
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	El niño tendrá placer y disfrute generado por la práctica de la actividad
						LÚDICAS	Se promoverán aprendizajes de actividades lúdicas saludables.

FECHA DE ENTREGA	20/07/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.
MUNICIPIO	GACHALÁ.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CANOTAJE (KAYAK)	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El deportista logrará coordinar los movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
						RITMO	El deportista comprenderá y registrará los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
						EQUILIBRIO	Se logrará mantener el cuerpo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
						ORIENTACION	El deportista determinará, cambiará la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y tiempo.
						DIFERENCIACION	Se logrará tener la más alta exactitud fina en lo posible de movimiento.
						REACCIÓN	El deportista hará rápidamente y realizará de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.
						ADAPTACIÓN	Los deportistas lograrán situarse adecuadamente en una situación motriz, implicando responder de forma precisa.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El deportista se trasladará de un lugar a otro mediante su propio medio de locomoción.
						CORRER	El deportista logrará desplazarse de forma rápida existiendo una fase aérea entre los apoyos de ambos pies.
						SALTAR	El cuerpo del deportista se suspenderá en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y caerá sobre uno o ambos pies.
						ATRAPAR	El deportista asumirá el control de un objeto en movimiento, mediante la acción voluntaria.
						RODAR	Se logrará que los deportistas giren su cuerpo alrededor de su eje central sobre una superficie.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Se logrará que el deportista aplique una fuerza determinada durante el mayor tiempo posible.
						POTENCIA	El deportista desarrollará tensiones musculares máximas en el menor tiempo posible.
						ABSOLUTA	Los deportistas lograrán aplicar la mayor fuerza posible durante una sola contracción muscular.
						DINÁMICA	El deportista logrará un cambio de longitud en el músculo, ya sea de acortamiento (concéntrica) o de alargamiento (excéntrica) de las fibras musculares.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	El deportista logrará resistir esfuerzos prolongados de media y baja intensidad durante un tiempo largo.
						ANAERÓBICA	El deportista logrará resistir esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	El deportista tendrá la capacidad de ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible tras responder a una señal determinada.
						DESPLAZAMIENTO	El deportista recorrerá una distancia en el menor tiempo posible.
						MOVIMIENTO	Se tendrá la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	Se logrará que el deportista logre estirar su músculo hasta lo máximo sin que se produzca dolor.
						DINÁMICA	Los deportistas realizarán la práctica en movimientos amplios y relajados pero no de forma brusca.
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIÓN DE LA PALA (REMO)	POSICIÓN DE MANOS EN EL REMO	El deportista logrará coger el remo de manera adecuada cuando esta en tierra y en agua.
						POSICION ADECUADA DE TRONCO Y MANOS EN EL BOTE	Lograr que el deportista mecanice como se debe sentar con el remo en las manos en tierra y en agua con el bote.
						TÉCNICA DEL REMADO (TIERRA Y AGUA)	Se conseguirá que el deportista mejore la técnica del remado.
				2	POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE	POSTURA	El deportista logrará la postura correcta para que a futuro no tenga lesiones articulares.
						MANEJO DEL IMPULSO	El deportista logrará por si solo subir y bajar del bote.
						DOMINIO DEL EQUILIBRIO	El deportista dominará el bote en el agua al subir y bajar, mediante ejercicios repetitivos.
						POSTURA DEL SENTADO EN EL BOTE	El deportista seguirá fortaleciendo su buena buena postura al sentarse en el bote.
				3	MANEJO DE DIRECCIÓN DEL BOTE	MOVIMIENTO DEL TIMÓN Y DIRECCIÓN	El deportista dará dirección al bote sin caer de el.
						CORTAS DISTANCIAS REPETITIVAS	El deportista sabrá a cuantos metros el bote da la vuelta.
				4	PEDALEO	SIMULACIÓN DE BOTE (TIERRA)	El deportista logrará mecanizar el estilo del pedaleo y tendrá más equilibrio.
						REPETICIONES (DENTRO DEL BOTE, EN AGUA)	El pedaleo se volverá repetitivo y el deportista logrará mantener el equilibrio.
						MOVIMIENTOS EN CONJUNTO (ESPALDA Y PEDALEO)	Tendrán conocimiento del movimiento de espalda con su pedaleo respectivo para evitar lesiones futuras.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA (KAYAK)	El deportista se empapará más de la historia, como se creo, donde, el por que, también se logrará animar al niño para que le guste el deporte (canotaje) por medio de los videos de los mejores deportistas, los alumnos comprenderán la importancia de este deporte aquí en nuestra región y país.
						DISEÑO DE REMOS Y BOTES	El deportista sabrá por que hacen los botes de esa forma, por que hacen los remos de la forma curvilínea y sabrá las diversas medidas del remo y bote con sus funciones.
						PEDALEO, PALEO Y POSICION DEL BOTE	El deportista entenderá para que estas clases (charlas) sirven a futuro (lesiones a largo plazo).
						CHALECO SALVAVIDAS	El deportista manipulará el chaleco salvavidas acuático.
				2	REGLAMENTACION	NO CAMBIO DE CARRIL	El deportista andará en línea recta sobre el kayak para futuras competencias.
						DISEÑO DE LA PALA	Los kayaks serán propulsados solamente con ayuda de palas de doble hoja.
						PESO Y MEDIDA	El deportista sabrá las medidas y pesos de las embarcaciones oficiales reconocidas por la ICF (InternaCional Coach Federación)
						MEDIDAS DE PISTAS	Los deportistas sabrán las medidas de la pista para cada competencia.
						UNIFORMIDAD	Se le dará conocimiento a cada deportista acerca de la uniformidad para las competencias.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD	El deportista tendrá una idea sobre si mismo, lo cual lo ayudará en las relaciones con sus semejantes.
						INCORPORACIÓN DE NUEVAS IDEAS	Los valores y actitudes de los deportistas pueden sufrir variaciones, incorporarán sus ideas en cada clase lo cual ayudará a un óptimo desarrollo tanto mental como físico que se requiere en este deporte.
						CONFORMACIÓN DE LA CONFIANZA	Cada deportista tendrá conciencia de que las ideas propias y manera de pensar están entrelazadas, fortaleciendo así el autoestima.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	El deportista compartirá y comprenderá más a cerca de los compañeros.
						MOTIVACIÓN	Se dará a conocer cuanto a progresado el deportista para una buena motivación tanto física como mental.
						RESPETO	Cada deportista dará enfoque a los valores del respeto que son importantes para nuestra vida cotidiana
						COMPROMISO	Los deportistas entenderán el valor del compromiso tanto en el entrenamiento como en su vida cotidiana.
						DISCIPLINA	El deportista logrará tener un hábito saludable que ayudará a mejorar su entorno.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista entenderá que la falta de higiene deportiva conlleva a adquirir enfermedades infecciosas, como el pie de atleta muy comun en los deportistas.
						ALIMENTACIÓN	Se le dará consejo de alimentacion, que mejorará su rendimiento deportivo y el proceso de recuperación tras exponer el cuerpo a un esfuerzo físico prolongado.
						PRESENTACION PERSONAL	Cada deportista sabrá que esta refleja la manera en la que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás, y demostrar nuestra imagen con relación a la actividad física que desempeñamos.
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista sabrá que en el periodo de sueño nuestro cuerpo y mente recuperan la energía que necesitan diariamente.
						EJERCICIO FISICO	Los deportistas entenderán que la actividad física es una de las mejores formas para mantenernos sanos, tanto física como emocionalmente.
				3	MOTIVACIÓN	BÁSICA	Los deportistas entenderán los motivos que llevan a un deportista a practicar una actividad.
						COTIDIANA	Los deportistas entenderán los motivos para practicar la actividad de forma constante todos o varios días por semana.
						ORIENTACION	El deportista logrará descubrir los objetivos que busca al realizar este deporte.
						PASIÓN	El deportista se orientará hacia las tareas en específico logrando amor por su deporte.
						FOCO DE ATENCIÓN	El deportista logrará los objetivos a corto, mediano y largo plazo, como a los aspectos de las competencias y actividades individuales.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ÉTICA DE TRABAJO	Se comprometerán a entrenar de una forma constante y adecuada.
						COMPROMISO	Lograrán comprometerse con los objetivos a cumplir y con la mejora en la práctica del deporte.
						RESILIENCIA	Losdeportistas no se rendirán ante los fracasos, aprenderán de ellos y seguirán adelante.
						AUTOCONFIANZA	El deportista tendrá confianza en las propias habilidades y capacidad para lograr objetivos.
						PERSISTENCIA	Los deportistas entenderán la importancia de la práctica constante para así lograr la mejora de las habilidades.
CANOTAJE (KAYAK)	FUNDAMENTACIÓN	RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	SUEÑOS	El deportista entenderá la importancia de que pese a las dificultades, no deben dejar nunca de perseguir sus sueños.
						EL ESPEJO	Los deportistas mejorarán la confianza, además de ayudarles a reflexionar sobre sus emociones.
						MENSAJE EQUIVOCADO	Reflexionarán sobre la transmisión de la información en una cadena de varios interlocutores.
						ESPALDAS PEGADAS	Los deportistas aprenderán que uniendo esfuerzos se pueden lograr grandes resultados.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	SALTAR LA SOGA	Lograrán una correcta orientación al desarrollo de las habilidades, entre ellas la correcta percepción o desarrollo del esquema corporal, el control tónico y postural, la ubicación témporo-espacial y la motricidad fina y gruesa
						GOLOSA	
						CARRERA DE CARRETILLAS HUMANAS	
						LAS SILLAS	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTES VISUALES	Los deportistas lograrán desarrollarse de manera social , motora, lingüística, cognitiva, social y emocional.
						ARTES PLÁSTICAS	
						ARTES ESCÉNICAS	
						ARTES SONORAS	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ABIERTOS	Los deportistas lograrán realizar los ejercicios de acuerdo con sus condiciones físicas.
						CERRADOS	El deportista logrará seguir instrucciones para la ejecución de los ejercicios.
						MIXTOS	Lograrán hacer trabajos de estaciones consecutivos y ordenados en forma lógica.
						CORREDOR SENSORIAL	El deportista tendrá interacción y experimentación de distintas sensaciones
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Los deportistas lograrán colaborar entre si para alcanzar objetivos comunes.
						CIRCUITOS	Se pondrá en práctica el respeto por una sociedad diversa
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	El deportista tendrá placer y disfrute generado por la práctica de la actividad
						LÚDICAS	Se promoverán aprendizajes de actividades lúdicas saludables

FECHA DE ENTREGA	20/07/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.
MUNICIPIO	GACHALÁ.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CANOTAJE (KAYAK)	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El deportista coordinará los movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
						RITMO	El deportista registrará los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
						EQUILIBRIO	El deportista mantendrá el cuerpo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
						ORIENTACION	El deportista determinará, cambiará la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y tiempo.
						DIFERENCIACION	El deportista tendrá la más alta exactitud fina en lo posible de movimiento.
						REACCIÓN	El deportista hará rápidamente y realizará de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.
						ADAPTACIÓN	Los deportistas se situarán adecuadamente en una situación motriz, implicando responder de forma precisa.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El deportista se trasladará de un lugar a otro mediante su propio medio de locomoción.
						CORRER	El deportista logrará desplazarse de forma rápida existiendo una fase aérea entre los apoyos de ambos pies.
						SALTAR	El cuerpo del deportista se suspenderá en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y caerá sobre uno o ambos pies.
						ATRAPAR	El deportista asumirá el control de un objeto en movimiento, mediante la acción voluntaria.
						RODAR	Se logrará que los deportistas giren su cuerpo alrededor de su eje vertical sobre una superficie.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	El deportista aplicará una fuerza determinada durante el mayor tiempo posible.
						POTENCIA	El deportista desarrollará tensiones musculares máximas en el menor tiempo posible.
						ABSOLUTA	El deportista aplicará la mayor fuerza posible durante una sola contracción muscular.
						DINÁMICA	El deportista hará un cambio de longitud en el músculo, ya sea de acortamiento (concéntrica) o de alargamiento (excéntrica) de las fibras musculares.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	El deportista resistirá esfuerzos prolongados de media y baja intensidad durante un tiempo largo.
						ANAERÓBICA	El deportista resistirá esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	El deportista tendrá la capacidad de ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible tras responder a una señal determinada.
						DESPLAZAMIENTO	El deportista recorrerá una distancia en el menor tiempo posible.
						MOVIMIENTO	El deportista tendrá la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	Se logrará que el deportista logre estirar su músculo hasta lo máximo sin que se produzca dolor.
						DINÁMICA	Los deportistas realizarán la práctica en movimientos amplios y rebotados pero no de forma brusca.
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIÓN DE LA PALA (REMO)	POSICIÓN DE MANOS EN EL REMO	El deportista cogerá el remo de manera adecuada cuando esta en tierra y en agua.
						POSICION ADECUADA DE TRONCO Y MANOS EN EL BOTE	Lograr que el deportista tendrá mecanizado como se debe sentar con el remo en las manos en tierra y en agua con el bote.
						TÉCNICA DEL REMADO (TIERRA Y AGUA)	El deportista tendrá mejorada la técnica del remado.
				2	POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE	POSTURA	El deportista tendrá la postura correcta para que a futuro no tenga lesiones articulares.
						MANEJO DEL IMPULSO	El deportista subirá y bajará por si solo del bote.
						DOMINIO DEL EQUILIBRIO	El deportista tendrá dominio de el bote en el agua al subir y bajar, mediante ejercicios repetitivos.
						POSTURA DEL SENTADO EN EL BOTE	El deportista tendrá fortalecida su buena buena postura al sentarse en el bote.
				3	MANEJO DE DIRECCIÓN DEL BOTE	MOVIMIENTO DEL TIMÓN Y DIRECCIÓN	El deportista dará dirección al bote sin caer de el.
						CORTAS DISTANCIAS REPETITIVAS	El deportista sabrá a cuantos metros el bote da la vuelta.
		TÁCTICO		1	PEDALEO	SIMULACIÓN DE BOTE (TIERRA)	El deportista tendrá mecanizado el estilo del pedaleo y tendrá equilibrio.
						REPETICIONES (DENTRO DEL BOTE, EN AGUA)	El pedaleo será repetitivo y el deportista mantendrá el equilibrio.
						MOVIMIENTOS EN CONJUNTO (ESPALDA Y PEDALEO)	Tendrán conocimiento del movimiento de espalda con su pedaleo respectivo para evitar lesiones futuras.
				2	TÉCNICA ACUÁTICA	TOMA DE AGUA O ATAQUE	Los deportistas lograrán una adecuada y eficaz introducción de la pala en el agua.
							Conseguirán en el menor tiempo posible la posición más rentable de la pala.
						SAQUE	El deportista extraerá rápidamente la pala del agua sin provocar la reducción de la velocidad del bote ni freno activo alguno.
						HALON O TRACCIÓN	Lograrán comunicar la máxima aceleración al bote a partir del apoyo de la pala en el agua manteniendo el mayor tiempo posible la posición más rentable de la pala.
				3	TÉCNICA AÉREA	SUBIDA DE LA PALA	El deportista completará la torsión y logrará la posición más distante de la hoja de ataque respecto al tronco.
						EMPUJE O ATAQUE AÉREO	El deportista conseguirá las condiciones óptimas para una buena introducción de la pala en el agua y una palada eficaz.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA (KAYAK)	El deportista se empapará más de la historia, como se creo, donde, el por que, también se logrará animar al niño para que le guste el deporte (canotaje) por medio de los videos de los mejores deportistas, los alumnos comprenderán la importancia de este deporte aquí en nuestro pueblo o país.
						DISEÑO DE REMOS Y BOTES	El deportista tendrá claro por que hacen los botes de esa forma, por que hacen los remos de la forma curvilínea y sabrá las diversas medidas del remo y bote con sus funciones.
						PEDALEO, PALEO Y POSICIÓN DEL BOTE	El deportista entenderá para que estas clases (charlas) sirven a futuro (lesiones a largo plazo)
						CHALECO SALVAVIDAS	El deportista sabrá manipular el chaleco salvavidas acuático.
				2	REGLAMENTACION	NO CAMBIO DE CARRIL	El deportista andará en línea recta sobre el kayak para competencias.
						DISEÑO DE LA PALA	Los kayaks serán propulsados solamente con ayuda de palas de doble hoja.
						PESO Y MEDIDA	El deportista sabrá las medidas y pesos de las embarcaciones oficiales reconocidas por la ICF (InternaCional Coach Federación) para las competencias.
						MEDIDAS DE PISTAS	Los deportistas sabrán las medidas de la pista para cada competencia.
						UNIFORMIDAD	Los deportistas sabrán acerca de la uniformidad para las competencias.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD	El deportista sabrá sobre si mismo, lo cual lo ayudará en las relaciones con sus semejantes.
						INCORPORACIÓN DE NUEVAS IDEAS	Los valores y actitudes de los deportistas pueden sufrir variaciones, incorporarán sus ideas en cada clase lo cual ayudará a un óptimo desarrollo tanto mental como físico que se requiere en este deporte.
						CONFORMACIÓN DE LA CONFIANZA	Cada deportista tendrá conciencia de que las ideas propias y manera de pensar están entrelazadas, fortaleciendo así el autoestima.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	El deportista compartirá y comprenderá más a cerca de los compañeros.
						MOTIVACIÓN	Se dará a conocer cuanto a progresado el deportista para una buena motivación tanto física como mental.
						RESPETO	Cada deportista dará enfoque a los valores del respeto que son importantes para nuestra vida cotidiana
						COMPROMISO	Los deportistas entenderán el valor del compromiso tanto en el entrenamiento como en su vida cotidiana.
						DISCIPLINA	El deportista logrará tener un hábito saludable que ayudará a mejorar su entorno.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista entenderá que la falta de higiene deportiva conlleva a adquirir enfermedades infecciosas, como el pie de atleta muy común en los deportistas.
						ALIMENTACIÓN	Se le dará consejo de alimentacion, que mejorará su rendimiento deportivo y el proceso de recuperación tras exponer el cuerpo a un esfuerzo físico prolongado.
						PRESENTACION PERSONAL	Cada deportista sabrá que esta refleja la manera en la que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás, y demostrar nuestra imagen con relación a la actividad física que desempeñamos.
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista sabrá que en el periodo de sueño nuestro cuerpo y mente recuperan la energía que necesitan diariamente.
						EJERCICIO FISICO	Los deportistas entenderán que la actividad física es una de las mejores formas para mantenernos sanos, tanto física como emocionalmente.
				3	MOTIVACIÓN	BÁSICA	Los deportistas sabrán los motivos que llevan a un deportista a practicar una actividad.
						COTIDIANA	Los deportistas practicarán la actividad de forma constante todos o varios días por semana.
						ORIENTACION	El deportista sabrá y tendrá claro los objetivos que busca al realizar este deporte.
						PASIÓN	El deportista se orientará hacia las tareas en específico logrando amor por su deporte.
						FOCO DE ATENCIÓN	El deportista logrará los objetivos a corto, mediano y largo plazo, como a los aspectos de las competencias y actividades individuales.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ÉTICA DE TRABAJO	Tendrán compromiso a entrenar de una forma constante y adecuada.
						COMPROMISO	Se comprometerán con los objetivos a cumplir y con la mejora en la práctica del deporte.
						RESILIENCIA	Los deportistas no se rendirán ante los fracasos, aprenderán de ellos y seguirán adelante.
						AUTOCONFIANZA	El deportista tendrá confianza en las propias habilidades y capacidad para lograr objetivos.
						PERSISTENCIA	Los deportistas entenderán la importancia de la práctica constante para así lograr la mejora de las habilidades.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	SUEÑOS	El deportista entenderá la importancia de que pese a las dificultades, no debes dejar nunca de perseguir sus sueños.
						EL ESPEJO	Los deportistas mejorarán la confianza, además de ayudarles a reflexionar sobre sus emociones.
						MENSAJE EQUIVOCADO	Reflexionarán sobre la transmisión de la información en una cadena de varios intervinientes.
						ESPALDAS PEGADAS	Los deportistas aprenderán que uniendo esfuerzos se pueden lograr grandes resultados.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	SALTAR LA SOGA	Lograrán una correcta orientación al desarrollo de las habilidades, entre ellas la correcta percepción o desarrollo del esquema corporal, el control tónico y postural, la ubicación témporo-espacial y la motricidad fina y gruesa
						GOLOSA	
						CARRERA DE CARRETILLAS HUMANAS	
						LAS SILLAS	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTES VISUALES	Los deportistas lograrán desarrollarse de manera social , motora, lingüística, cognitiva, y emocional.
						ARTES PLÁSTICAS	
						ARTES ESCÉNICAS	
						ARTES SONORAS	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ABIERTOS	Los deportistas lograrán realizar los ejercicios de acuerdo con sus condiciones físicas.
						CERRADOS	El deportista logrará seguir instrucciones para la ejecución de los ejercicios.
						MIXTOS	Lograrán hacer trabajos de estaciones consecutivas y ordenados en forma lúdica.
						CORREDOR SENSORIAL	El deportista tendrá interacción y experimentación de distintas sensaciones
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Los deportistas lograrán colaborar entre si para alcanzar objetivos comunes.
						CIRCUITOS	Se pondrá en práctica el respeto por una sociedad diversa
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	El deportista tendrá placer y disfrute generado por la práctica de la actividad
						LÚDICAS	Se promoverán acercadizajes de actividades lúdicas saludables.

FECHA DE ENTREGA	20/07/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JONATHAN DAVI MORENO BEJARANO.
MUNICIPIO	GACHALÁ.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**	**MUNICIPIO: GACHALÁ**			
LUGAR:				**NAVIERA DEL GUAVIO**	**HORARIO DE PRACTICA:**	**LUNES**	**JUEVES VIERNES 01:00PM A**	**03:00PM**
NIVEL				**INICIACIÓN** **X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**JULIO 8 A 11**	**JULIO 12 A 18**		**JULIO 19 A 25**	**JULIO 26 A 01 AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				x	x
			RESPONSABILIDAD				x	x
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION				x	x
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				x	x
			OBEDIENCIA				x	
			AUTODISCIPLINA					x
			PARTICIPACIÓN				x	x
			PERSEVERANCIA				x	
			AUTODOMINIO				x	
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR				x	x
			CALENTAMIENTO				x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				x	
			RITMO					
			EQUILIBRIO				x	x
			ORIENTACION				x	x
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN				x	x
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	NADAR				x	x
			POSTURA EN EL BOTE					
			SUBIR Y BAJAR DEL BOTE				x	
			TECNICA BASICA					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	EQUILIBRIO CON LAS MANOS EN AGUA.				x	x
			EQUILIBRIO EN TIERRA					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				x	x
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					x
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				x	x

FIRMA FORMADOR: JONATHAN MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/07/2021**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 19 al 25 de Julio**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: PRESENTACIONES E INICIO DE ENTRENAMIENTOS.

Objetivo Especifico: CONOCIMIENTO DE HERRAMIENTAS DE ENTRENAMIENTO Y FAMILIARIZACIÓN DE CADA UNA DE ELLA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

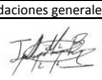
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. familiarización de agua y bote.	Acoplamiento	**x**	10	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4. Cambio de posición.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	**Bote y chaleco salvavidas**
7. chaleco, bote y agua	Adaptación	x	10	
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Clases basica de natación		**x**	**30**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: 

JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/07/2021**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 19 al 25 de Julio**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: **Identificar el estado actual frente a sus capacidades motrices, fisicas y tecnicas mediante juegos de dificultad baja para poder establecer el grado de desarrollo en el que están los niños.**

Objetivo Especifico: identificar que clases de ejercicios se le dificultan a los deportistas con el fin de fortalecer esa debilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Movimientos articulares		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	**Bote y chaleco salvavidas**
4. Cambio de posición.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	
7. chaleco, bote y agua	Adaptación	x	10	
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**30**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/07/2021**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 19 al 25 de Julio**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: **Identificar el estado actual frente a sus capacidades motrices, fisicas y tecnicas mediante juegos de dificultad baja para poder establecer el grado de desarrollo en el que están los niños.**

Objetivo Especifico: identificar que clases de ejercicios se le dificultan a los deportistas con el fin de fortalecer esa debilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Movimiento del bote		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	20	**Bote y chaleco salvavidas**
7. chaleco, bote y agua	Adaptación	x	10	
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**30**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/07/2021**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 26 de Julio al 01 Agosto.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: lograremos que los alumnos llegue a tener mas estabilidad controlen mas sus movimientos motrices y desarrolaremos sus reacciones cuando pierdan el equilibrio.

Objetivo Especifico: por medio de juegos de quilibrio en tierra y agua los niños lograrán adaptar su cuerpo para montar el bote.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**Bote y chaleco salvavidas**
5.	Velocidad	Maxima			
6.Movimiento del bote		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	20	**Bote y chaleco salvavidas**
7.	Adaptación			
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**30**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/07/2021**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 26 de Julio al 01 Agosto.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Sesión de equilibrio.						
Objetivo Especifico: por medio de juegos de quilibrio en tierra y agua los niños lograrán adaptar su cuerpo para montar el bote.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**Bote y chaleco salvavidas**
5.	Velocidad	Maxima			
6.Movimiento del bote		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	20	**Bote y chaleco salvavidas**
7.	Adaptación			
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**30**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/07/2021**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 26 de Julio al 01 Agosto.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Sesión de equilibrio en el bote.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades lúdicas (juego) el niño estará sobre el bote y tratará de sostenerse sobre el mismo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. El niño se subirá al bote y el profesor creará "olas" (el deportista tratará de mantener el mayor tiempo posible sobre el bote).	Resistencia	Aerobica	**x**	**20**	**Bote chaleco salvavidas entorno de entrenamiento.**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	**x**	**20**	
4.Mediante ejercicios teórico-prácticos se le dará explicación a los deportistas de cómo sostener el equilibrio sobre el bote con ayuda de sus manos.	Orientación	**x**	**10**	**Bote, chaleco salvavidas y entorno de entrenamiento**
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	**x**	**10**	
7.	Adaptación			
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Detectar las fallas (técnica) de cada deportista y para la próxima sesión de clase ir corrigiendo.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: GACHALÁ**				
LUGAR:				**NAVIERA DEL GUAVIO**		**HORARIO DE PRACTICA:**	**MARTES**	**MIERCOLES 01:00PM A 3:00**	**JUEVES**	**2:30PM A 4:30PM**
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
CLASES				**JULIO 8 A 11**		**JULIO 12 A 18**		**JULIO 19 A 25**		**JULIO 26 A 01 AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					x		X
			RESPONSABILIDAD					x		X
			COMPAÑERISMO					x		
			JUSTICIA							
			COOPERACION					x		X
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO					x		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					x		X
			OBEDIENCIA					x		
			AUTODISCIPLINA					x		
			PARTICIPACIÓN					x		X
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO					x		
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					x		X
			MOVILIDAD ARTICULAR					x		X
			CALENTAMIENTO					x		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					x		
			RITMO							
			EQUILIBRIO					x		X
			ORIENTACION					x		
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN					x		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD					x		
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS	NADAR					x		X
			POSTURA EN EL BOTE					x		
			REMADO					x		X
			PEDALEO							
			SUBIR Y BAJAR DEL BOTE					x		X
			TECNICA BASICA					x		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	EQUILIBRIO CON LAS MANOS EN AGUA.					x		X
			DIRECCION DEL BOTE					x		X
			CONTROL DEL REMO							
			EQUILIBRIO EN TIERRA					x		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					x		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					x		X

FIRMA FORMADOR:

JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO .

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/07/2021	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 19 al 25 de Julio**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: PRESENTACIONES E INICIO DE ENTRENAMIENTOS.					
Objetivo Especifico: CONOCIMIENTO DE HERRAMIENTAS DE ENTRENAMIENTO Y FAMILIARIZACIÓN DE CADA UNA DE ELLA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. CORRER: El alumno se pondra en una posicion de ataque para correr, vamos a ir de un punto a otro y asi lo repetiremos varias veces hasta que llegue un poco la fatiga.		Anaerobica	**X**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. familiarización de agua y bote.	Acoplamiento	**x**	10	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4. Cambio de posición.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	**Bote y chaleco salvavidas**
7. chaleco, bote y agua	Adaptación	x	10	
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/07/202**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 19 al 25 de Julio**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Identificar el estado actual frente a sus capacidades motrices, fisicas y tecnicas mediante juegos de dificultad media para poder establecer el grado de desarrollo en el que están los niños.

Objetivo Especifico: identificar que clases de ejercicios se le dificultan a los deportistas con el fin de fortalecer esa debilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. RELEVOS: El recorrido a realizar es de ida y vuelta, dando el relevo chocando la palma con el siguiente compañero (pudiendo establecer una ubicación concreta)		Reacciòn	**x**	10	**Area para correr**
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Movimientos articulares para reposar		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. chaleco, bote y agua	Acoplamiento	**x**	10	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	**Bote y chaleco salvavidas**
7. Palmeteo dentro del bote al agua	Adaptación	x	10	
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/07/2021**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:2:30pm a 4:30pm.**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 19 al 25 de Julio**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: LOGRAR QUE EL ALUMNO SE PUEDA ESTABILIZAR EN EL BOTE						
Objetivo Especifico: identificar que clases de ejercicios va superando el deportistas con el fin de fortalecer otras debilidades						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Movimiento del bote		Desplazamiento	**x**	10	
7. Actuar al momento que se desestabilice el bote		Reacciòn	**x**	10	**Bote chaleco salvavidas y área de entrenamiento.**
8. acoplamiento de posicion en el bote	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	**Bote y chaleco salvavidas**
7. chaleco, bote y agua	Adaptación	x	10	
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES (RECUPERACIÓN).	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/07/2021**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm.**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 26 de julio al 01 de agosto**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Por medio de juegos de media frecuencia, se le hará estímulo al control y equilibro de cada deportista.
Objetivo Especifico: Por medio de actividades de frecuencia media, el niño estará sobre el bote y tratará de sostenerse sobre el mismo
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**Bote chaleco salvavidas y área de entrenamiento.**
6. Movimiento del bote		Desplazamiento	**x**	10	
7. Actuar al momento que se desestabilice el bote		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.acoplamiento de posicion en el bote	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4.Mediante ejercicios teórico-prácticos se le dará explicación a los deportistas de cómo sostener el equilibrio sobre el bote con ayuda de sus manos.	Orientación	x	10	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/07/2021**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm.**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 26 de julio al 01 de agosto**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Estimular control y equilibrio, mediante juegos de media frecuencia.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades de frecuencia media, el niño estará sobre el bote y tratará de sostenerse sobre el mismo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**Bote chaleco salvavidas y área de entrenamiento.**
6. Movimiento del bote		Desplazamiento	**x**	10	
7. Actuar al momento que se desestabilice el bote		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Manejo del remo	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4.Mediante ejercicios teórico-prácticos se le dará explicación a los deportistas de cómo sostener el equilibrio sobre el bote con ayuda de sus manos.	Orientación	x	10	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/07/2021**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:2:30pm a 4:30pm.**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 26 de julio al 01 de agosto**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Estimular control, manejo de bote y remo						
Objetivo Especifico: Se trabajará manejo del remo, bote, combinando ambos elementos para así mantener el equilibrio .						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**Bote chaleco salvavidas y área de entrenamiento.**
6.		Desplazamiento			
7. Actuar al momento que se desestabilice el bote		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PALA: Manejo, uso y medidas para el remado	Acoplamiento	**x**	20	
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4.Mediante ejercicios teórico-prácticos se le dará	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	
7. Remado	Adaptación	x	10	
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**10**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**	**MUNICIPIO: GACHALÁ**				
LUGAR:				**NAVIERA DEL GUAVIO**	**HORARIO DE PRACTICA:**	**MIERCOLES**	**VIERNES**	**03:00PM A 05:00PM**	**JUEVES**	**4:00PM A 6:00PM**
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
CLASES				**JULIO 8 A 11**	**JULIO 12 A 18**		**JULIO 19 A 25**			**JULIO 26 A 01 AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				x			x
			RESPONSABILIDAD				x			x
			COMPAÑERISMO				x			
			JUSTICIA							
			COOPERACION				x			
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO				x			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				x			x
			OBEDIENCIA				x			x
			AUTODISCIPLINA				x			x
			PARTICIPACIÓN				x			
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO				x			x
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				x			x
			MOVILIDAD ARTICULAR				x			x
			CALENTAMIENTO				x			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				x			
			RITMO							x
			EQUILIBRIO				x			x
			ORIENTACION				x			
			DIFERENCIACION				x			
			REACCIÓN				x			
			ADAPTACIÓN				x			x
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							x
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							x
			RESISTENCIA							x
		ELEMENTOS TÉCNICOS	NADAR				x			x
			POSTURA EN EL BOTE				x			
			REMADO				x			x
			PEDALEO				x			
			SUBIR Y BAJAR DEL BOTE				x			x
			TECNICA							
		ELEMENTOS TACTÍCOS	EQUILIBRIO CON LAS MANOS EN AGUA.				x			x
			DIRECCION DEL BOTE				x			x
			CONTROL DEL REMO				x			
			EQUILIBRIO EN TIERRA				x			x
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				x			x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				x			x

FIRMA FORMADOR:

JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO .

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/07/2021	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:3:00pm a 5:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 19 al 25 de Julio**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: PRESENTACIONES E INICIO DE ENTRENAMIENTOS.

Objetivo Especifico: CONOCIMIENTO DE HERRAMIENTAS DE ENTRENAMIENTO Y FAMILIARIZACIÓN DE CADA UNA DE ELLA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar el estado actual frente a sus capacidades motrices, fisicas y tecnicas mediante entrenamientos basicos de dificultad media alta para poder establecer el grado de desarrollo en el que están los alumnos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. familiarización de agua y bote.	Acoplamiento	**x**	10	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4. Cambio de posición.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			**Bote y chaleco salvavidas**
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	
7. chaleco, bote y agua	Adaptación	x	10	
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**30**	**CHALECO Y LUGAR DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES (RECUPERACIÓN).	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/07/2021**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:4:00pm a 6:00pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 19 al 25 de Julio**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: **Identificar el estado actual frente a sus capacidades motrices, fisicas y tecnicas mediante un entrenamiento basico.**

Objetivo Especifico: identificar que clases de ejercicios se le dificultan a los deportistas con el fin de fortalecer esa debilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): CONTRO DEL EQUILIBRIO Y FUERZA EN EL BOTE.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. El deportista aplicara fuerza dentro del bote con sus manos para hacerlo avanzar.	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**Bote, chaleco acuatico y área de entrenamiento**
6.		Desplazamiento			
7. Acción y reacción en el movimiento del bote		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. familiarización de agua y bote.	Acoplamiento	**x**	10	
2. Mantener la velocidad del bote, realizada con las manos	Ritmo	x	10	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
3. El alumno se subira al bote el tiene que reaccionar a los desequilibrios provocados por el compañero o tutor con la utilización de apoyos de presión al lado correspondiente.	Equilibrio	**x**	10	
4.	Orientación			**Bote y chaleco salvavidas**
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**15**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/07/2021**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:3:00pm A 5:00 pm.**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 19 al 25 de Julio**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Identificar el estado actual frente a sus capacidades motrices, fisicas y tecnicas mediante juegos de dificultad alta para poder establecer el grado de desarrollo en el que están los niños.

Objetivo Especifico: identificar que clases de ejercicios se le dificultan a los deportistas con el fin de fortalecer esa debilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Verificar a los deportistas, hacia que lado les dificulta dar vuelta (dirección).

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.MATENER UN RITMO IMPULSADO CON LAS MANOS.	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4.		Anaerobica			**Area de entrenamiento, bote.**
5.	Velocidad	Maxima			
6.Movimiento del bote		Desplazamiento	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
6.Caida del bote.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Clases basica de natación		**x**	**15**	**ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	AVERIGUAR HISTORIA DEL PARAGUISMO	

FIRMA FORMADOR: 

JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/07/2021**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:3:00pm A 5:00 pm.**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 26 de julio al 01 agosto**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Equilibrio y dirección en bote con las manos

Objetivo Especifico: Por medio de las manos el deportista dará dirección al bote (izquierda y derecha) manteniendo su equilibrio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Se hará seguimiento de cada deportista para verificar su falencia al momento de dar vuelta en el bote(dirección)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.MATENER UN RITMO IMPULSADO CON LAS MANOS.	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**Area de entrenamiento, bote.**
6.Movimiento del bote, de izquierda a derecha.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dirección del bote.	Acoplamiento	**x**	15	
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**15**	**ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	AVERIGUAR HISTORIA DEL PARAGUISMO	

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/07/2021**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:4:00pm a 6:00 pm.**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 26 de julio al 01 agosto**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Equilibrio y dirección en bote con las manos

Objetivo Especifico: Por medio de las manos el deportista dará dirección al bote (izquierda y derecha) manteniendo su equilibrio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Se hará seguimiento de cada deportista para verificar su falencia al momento de dar vuelta en el bote(dirección)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.MATENER UN RITMO IMPULSADO CON LAS MANOS.	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			**Area de entrenamiento, bote.**
5.	Velocidad	Maxima			
6.Movimiento del bote, de izquierda a derecha**.**		Desplazamiento	x	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dirección del bote.	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Movimiento de las manos: Bote-Izquierda y derecha	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**15**	
2.				**ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	AVERIGUAR HISTORIA DEL PARAGUISMO	

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/07/2021**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:3:00pm a 5:00 pm.**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 26 de julio al 01 agosto**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Introducción y manejo del remo.						
Objetivo Especifico: Para una remada con potencia y fuerza se le dará conocimiento a los deportistas de una buena posición del remo, sus medidas y en que forma debe ir ubicado.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estando dentro del agua(esta les llegará a los deportistas hasta la rodilla) los deportistas conocerán el remado, técnica y posicionamiento del remo.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Por medio del remado en el agua pero fuera del bote se medirá la fuerza de paleo de cada deportista.	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3. Los deportistas durarán un tiempo determinado remando estáticamente (Agua)	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			**Area de entrenamiento, bote.**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Ejercicio estático : (Reversa con Remo)		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Solo remo	Acoplamiento	x	10	
2.Remado a un ritmo	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.Los deportistas se ubicarán dentro del agua y fuera de el(Tierra) y allí se les dará indicaciones de la posición del remo, su cogida para el ángulo de ataque aéreo y ataque acuático.	Orientación	x	10	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Los deportistas realizarán movimientos de reversa y avance (sin bote pero con pala) para mejorar su técnica y desplazamiento en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**15**	
2.				**ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	AVERIGUAR HISTORIA DEL PARAGUISMO	

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.