EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DEL MES DE OCTUBRE DE 2021

Paula Marcela Alvarez Villamil
Número de contrato 675-2021
Periodo informado: Octubre 01 al 30 de octubre

OBLIGACIÓN 1

Se conformaron los 3 grupos que son iniciación con 18 deportistas, fundamentación con 15 deportistas y perfeccionamiento con 12 deportistas para un **total de 45 deportistas**.

No se necesitó realizar convocatoria para completar el numero de deportistas que exige Indeportes.

OBLIGACION 2

Se adjunta documento en PDF con el Plan Pedagógico y los horarios

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: GIMNASIA
MUNICIPIO: SOPO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	OBSERVACIONES
1:00 PM A 3:00 PM	GRUPO	INICIACIÓN			INICIACIÓN	INICIACIÓN	
	SEDE DE TRABAJO	COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD			COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD	COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD	
3:00 PM A 5:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	
	SEDE DE TRABAO	COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD			COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD	COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD	
5:00 PM A 7:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO			PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAO	COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD			COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD	COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD	
	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						

NOMBRE MONITOR — PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL

FIRMA DEL MONITOR

OBLIGACION 3

Se cumple con esta obligación puesto que se conformaros los tres grupos que son iniciación con 18 deportistas, fundamentación con 15 deportistas y perfeccionamiento con 12 deportistas**. Para un total de 45 deportistas.**

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
MES OCTUBRE

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
4 AÑOS		1			1										1
5 AÑOS		4			4										4
6 AÑOS		3			3										3
7 AÑOS		6			6										6
8 AÑOS		4			3	1									4
9 AÑOS		5			3	2									5
10 AÑOS		4			2	2									4
11 AÑOS		4			3	1									4
12 AÑOS		2			2										2
13 AÑOS	1	4	1		4										5
14 AÑOS		3			3										3
15 AÑOS		1			1										1
16 AÑOS		1			1										1
17 AÑOS		1			1										1
19 AÑOS		1			1										1
TOTALES	1	44	1	0	38	6	0	0	0	0	0	0	0	0	45

OBLIGACIÓN 4

Se elaboraron las mallas curriculares de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento y los respectivos planes diarios en total fueron 36 sesiones, plan mensual para cada uno de los grupos, para ser desarrollados durante el mes de octubre. Se adjunta documento en PDF

"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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS CON OBJETOS EN PEDANA
						RITMO	REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS CON OBJETOS Y CON MUSICA
						EQUILIBRIO	REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO
						ORIENTACION	CONOCERÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y PEDANA
						DIFERENCIACION	APRENDERÉ DINÁMICAS CON ELEMENTOS DE DIFERENTES TAMAÑOS
						REACCIÓN	EJECUTARÉ EJERCICIOS DE REACCIÓN CON SEÑALES AUDITIVAS, VISUALES
						ADAPTACIÓN	ME ADAPTARÉ A LAS DINÁMICAS CON LOS DIFERENTES APARATOS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	APOYARE FIRMEMENTE LOS PIES CON UNA POSTURA ADECUADA
						CORRER	REALIZARE CARRERAS DE VELOCIDAD SOBRE PEDANA
						SALTAR	EJECUTARE SALTOS CON PIES JUNTOS, CARPADOS, AGRUPADOS
						LANZAR	REALIZARÉ LANZAMIENTOS DE OBJETOS CON LA FUERZA ADECUADA
						ATRAPAR	REALIZARÉ AGARRES ADECUADOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	AJUSTES	REALIZARE AJUSTES PARA DARLE TONO AL MUSCULO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	REALIZARÉ EJERCICIOS DE LARGA DURACIÓN MAS DE 3 MINUTOS
						ANAEROBICA	REALIZARE EJERCICIOS DE CORTA DURACIÓN MENOS DE 2 MINUTOS
				3	VELOCIDAD	SEGMENTARIA	CONOCERE DINÁMICAS DE VELOCIDAD SEGMENTARIA
						REACCIÓN	REALIZARÉ EJERCICIOS DE REACCIÓN
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ACTIVA DINÁMICA Y ESTATICA
						PASIVA	REALIZARE EJERCICIOS CON ASISTENCIA

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGIC

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: SOPÓ**	
LUGAR:				COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAI	**HORARIO DE PRACTIC.** 1:00 PM - 7:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**	**OCTUBRE**	**OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	AUTONOMÍA	X	X	X
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION Y NORMAS BIOSEGURIDAD	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR DINÁMICA	X	X	X
			CALENTAMIENTO DINÁMICO	X	X	X
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
	PARTE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	AGILIDAD	X	X	X
			COORDINACIÓN VISO PÉDICA	X	X	X
			ELASTICIDAD	X	X	X
			AJUSTES CORPORALES SEGMENTARIOS	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	POSTURAS DE CADA EJERCICIO	X	X	X
			FASES INICIAL, VUELO Y ATERRIZAJE DE LOS EJERCICIOS DEL ESQUEMA	X	X	X
			ESQUEMAS USAG	X	X	X
			ESTRATEGÍAS	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVAL DE HABILIDADES DEPORTIVAS			
	PARTE FINAL	FINAL	VUELTA A LA CALMA	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y NORMAS DE COMPORTAMIENTO)	X	X	X

Página 1

FIRMA DEL FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/10/2021	Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad	Municipio: Sopo	Hora: 1- 3 pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL				N° de deportistas: 18		Edades: 4 -8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	X	Puntualidad		Compromiso	X	Autoaprendizaje	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de	Introduccion a la clase	X	2	Cama elastica, pedana, colchonetas, lazos y minitramp
Verificación de asistentes	llamado a lista	X	3	
ercicios dinámicos en pedana y minitrar	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos como saltar la cuerda alrededor del tatami.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL–PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciò			Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas.
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE ESPALDA EN PEDANA PARA	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	X	10	
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA PARA	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	10	
EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT, PASSE	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO ANILLOS, MARIPOSA, MARIPOSA INVERTIDA, SPLIT, SPAGAT, ARCOS, CARPADOS,	Flexibilidad	Estatica	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO PLANCHAS		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
GIROS Y MEDIA LUNA	Orientación	X	5
DINÁMICAS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO	Equilibrio	X	5
JUEGO LUDICO CON ELEMENTOS	Reacción	X	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
EJERCICIÓN EN PEDANA, BANCOS, MINI TRAMP Y CAMA ELASTICA	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	5
ARCO DESDE ABAJO Y EDUCATIVOS PARA HACERLO DESDE ARRIBA		EMPUJAR	5
EJERCICIOS DE CARRERA EN PEDANA		CORRER	5
		AGARRAR	
		TEMAS	
	Componente teorico	CAPACIDADES COORDINATIVA	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA EL		ORIENTACIÓN	5
		TEMAS	
INTERVENCIÓN	Componente Social volutivo	RESPETO HACIA LOS	5
		TEMAS	
CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDIN	Componente recreativo	LÚDICAS DE COORDINACIÓ N VISO	5

PARTE CENTRAL–PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	67
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDA	X		X	10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, Barras asimétricas
ENTRENAR LAS CAPACIDADES	X			10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general	X	1MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

OBLIGACIÓN 5

Se avanzó en el proceso de recolección de datos para los deportistas que participarán del proceso de formación deportiva en la disciplina de Gimnasia

Se han recogido hasta la fecha 25 fichas de matrícula, consentimientos Covid y consentimientos informados.

OBLIGACIÓN 6

Iniciamos proceso de inscripción con todos los documentos requeridos, se adjunta planilla de asistencia de las deportistas de Gimnasia.

CONTROL DE ASISTENCIA GRUPO INICIACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION

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 PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	LIAN SALOME SORZA REAL	3144654720	1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
2	ISABELLA BURBANO TRIANA	3124494212	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	13	0	100%
3	RAFFAELA PEÑUELA ORTIZ	3002678929	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	13	0	100%
4	SUSANA SAENZ	3222745102	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	13	0	100%
5	MANUELA CASALLAS PRECIADO	3024226396	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	13	0	100%
6	VALERY SAMANTHA ESCOBAR CIFUENTES	3138798865	1			1			1	0			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
7	CLARA LUCIANA BURBANO CUBILLOS	3118538244	1			1			1	0			1			0	1			1			1	1			1			1	1			13	11	2	85%
8	MARIA CAMILA MACIAS	3223850829	1			0			1	0			1			0	1			1			1	1			1			1	1			13	10	3	77%
9	ISABELLA AVILA CUELLAR	3132754230	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	13	0	100%
10	VALENTINA CRISTANCHO MORENO	3173164865	1			1			1	1			0			1	0			1			1	0			1			1	1			13	10	3	77%
11	SALOME ZAMBRANO TRILLOS	3114990302	0			1			1	1			0			1	0			1			1	0			1			1	1			13	9	4	69%
12	ELIANA ROMERO RIVERA	3123105368	0			1			1	1			1			0	0			1			1	0			1			1	1			13	9	4	69%
13	LAURA SOFÍA RAMOS AREVALO	3128624543	0			1			1	1			1			0	0			1			0	0			1			1	1			13	8	5	62%
14	CLARA ISABELLA BURBANO	3105349951	1			1			1	0			1			0	1			1			1	1			1			1	1			13	11	2	85%
15	MANUELA ESPEJO OSPINA	3212414298	1			0			1	0			1			0	1			1			0	1			1			1	1			13	9	4	69%
16	HELENA MONTES	3107597118	1			0			1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1			13	11	2	85%
17	JULIANA RODRIGUEZ	3204408215	1			0			1	1			1			0	1			1			0	0			1			1	1			13	9	4	69%
18	MANUELA RODRIGUEZ	3204408215	1			1			0	1			1			1	1			1			1	0			1			1	1			13	11	2	85%
19																																					
																																	PORCENTAJE DE ASISTENCIA MENSUAL			95%

CONTROL DE ASISTENCIA GRUPO FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

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 PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SARA NICOLE RODRIGUEZ LARA	3125514210	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	13	0	100%
2	ANNIE VALENTINA QUICENO PULIDO	3213928713	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	13	0	100%
3	SARA SOFÍA FORERO MURILLO	3228966140	1			1			1	1			1			0	0			1			1	1			1			1	1			13	11	2	85%
4	MARIA GABRIELA FARÍAS BELEÑO	3118107651	1			0			1	1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			13	11	2	85%
5	JULIETA BELTRAN RONCANCIO	3128452395	1			1			1	1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
6	AMALIA BELTRAN RONCANCIO	3128452395	0			1			0	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	11	2	85%
7	SARA VALENTINA MORA DAZA	3138169756	0			0			0	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1			13	9	4	69%
8	DANA SOFÍA DAZA BUITRAGO	3112289976	0			1			1	1			0			1	1			0			1	1			1			1	1			13	10	3	77%
9	REBECA BALLESTEROS ZAMORA	3185266360	1			0			1	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1			13	11	2	85%
10	ISABELLA CAÑON CAÑON	3203338539	1			1			1	0			1			1	0			0			1	1			1			1	1			13	10	3	77%
11	LAURA VALENTINA RODRIGUEZ FORERO	3134870990	1			1			1	1			1			1	0			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
12	ANA SOFÍA LOZANO	3193556639	1			1			0	1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			13	11	2	85%
13	SOFÍA MARTÍNEZ PEDRAZA	3114318277	0			1			1	1			1			1	0			1			1	1			1			1	1			13	11	2	85%
14	SARA MANUELA LOPEZ CHAVÉZ	3204943860	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
15	MARÍA JOSE GARCÍA BARRIGA	3134836362	1			1			1	0			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
16																																		PORCENTAJE DE ASISTENCIA MES SEPTIEMBRE			87%
17																																					

CONTROL DE ASISTENCIA GRUPO PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

MES: OCTUBRE

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 PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
LAURA DANIELA RAMIREZ PRIETO	3115083805	1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
MARIANA LOPEZ ALFONSO	3154906063	1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
SARAIT GARZÓN BUERGOS	3144302045	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	13	0	100%
MARÌA ALEJANDRA JIMENEZ URBINA	3173672797	1			1			0	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1			13	11	2	85%
DANNA SOFÌA RODRIGUEZ	3125514210	1			1			0	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1			13	11	2	85%
YESICA FERNANDA BARAONA LIMAS	3104957782	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
CAMILA ALEJANDRA PEÑA MANCERA	3112603655	1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
SARA SOFIA PEÑA MANCERA	3219770101	1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
JUAN CAMILO LOPEZ AGUILAR	3004889523	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	13	0	100%
ANA MARIA RIVERA RODRIGUEZ	3203181172	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	13	0	100%
MARIANA MARTINEZ PEDRAZA	3204872246	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	13	0	100%
TALIANA MARIA VARGAS SORZA	3112502412	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			13	12	1	92%
																																	PORCENTAJE ASISTENCIA MES OCTUBRE			94%

OBLIGACIÓN 7

Se cumple con esta obligación adjuntando las 36 planeaciones de los tres niveles en formato PDF.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/10/2021	Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad	Municipio: Sopo	Hora: 1- 3 pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL				N° de deportistas: 18		Edades: 4 -8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.						
Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	X	Puntualidad		Compromiso	X	Autoaprendizaje	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de	Introduccion a la clase	X	2	Cama elastica, pedana, colchonetas, lazos y minitramp
Verificación de asistentes	llamado a lista	X	3	
ercicios dinámicos en pedana y minitrar	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos como saltar la cuerda alrededor del tatami.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL–PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciò	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas.
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE ESPALDA EN PEDANA PARA		Explosiva	X	10	
	Resistencia	Aerobica			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA PARA		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT, PASSE		Desplazamiento	X	10	

EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO ANILLOS, MARIPOSA, MARIPOSA INVERTIDA, SPLIT, SPAGAT, ARCOS, CARPADOS,	Flexibilidad	Estatica	X	5
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO PLANCHAS		Dinamica	X	10
ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Marcar con x**	**Tiempo**
GIROS Y MEDIA LUNA	Orientación		X	5
DINÁMICAS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO	Equilibrio		X	5
JUEGO LUDICO CON ELEMENTOS	Reacción		X	5
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**	
EJERCICIÓN EN PEDANA, BANCOS, MINI TRAMP Y CAMA ELASTICA			**SALTAR**	5
ARCO DESDE ABAJO Y EDUCATIVOS PARA HACERLO DESDE ARRIBA			**EMPUJAR**	5
EJERCICIOS DE CARRERA EN PEDANA			**CORRER**	5
			AGARRAR	
	Componente teorico		**TEMAS**	
			CAPACIDADES COORDINATIVA	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA EL			**ORIENTACIÓN**	5
	Componente Social volutivo		**TEMAS**	
INTERVENCIÓN			**RESPETO HACIA LOS**	5
	Componente recreativo		**TEMAS**	
CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDIN			**LÚDICAS DE COORDINACIÓ N VISO**	5

PARTE CENTRAL–PARTE 2					**67**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILID	X		X	10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, Barras asimétricas
ENTRENAR LAS CAPACIDADES	X			10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	viga de equilibrio, pedana
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones general	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

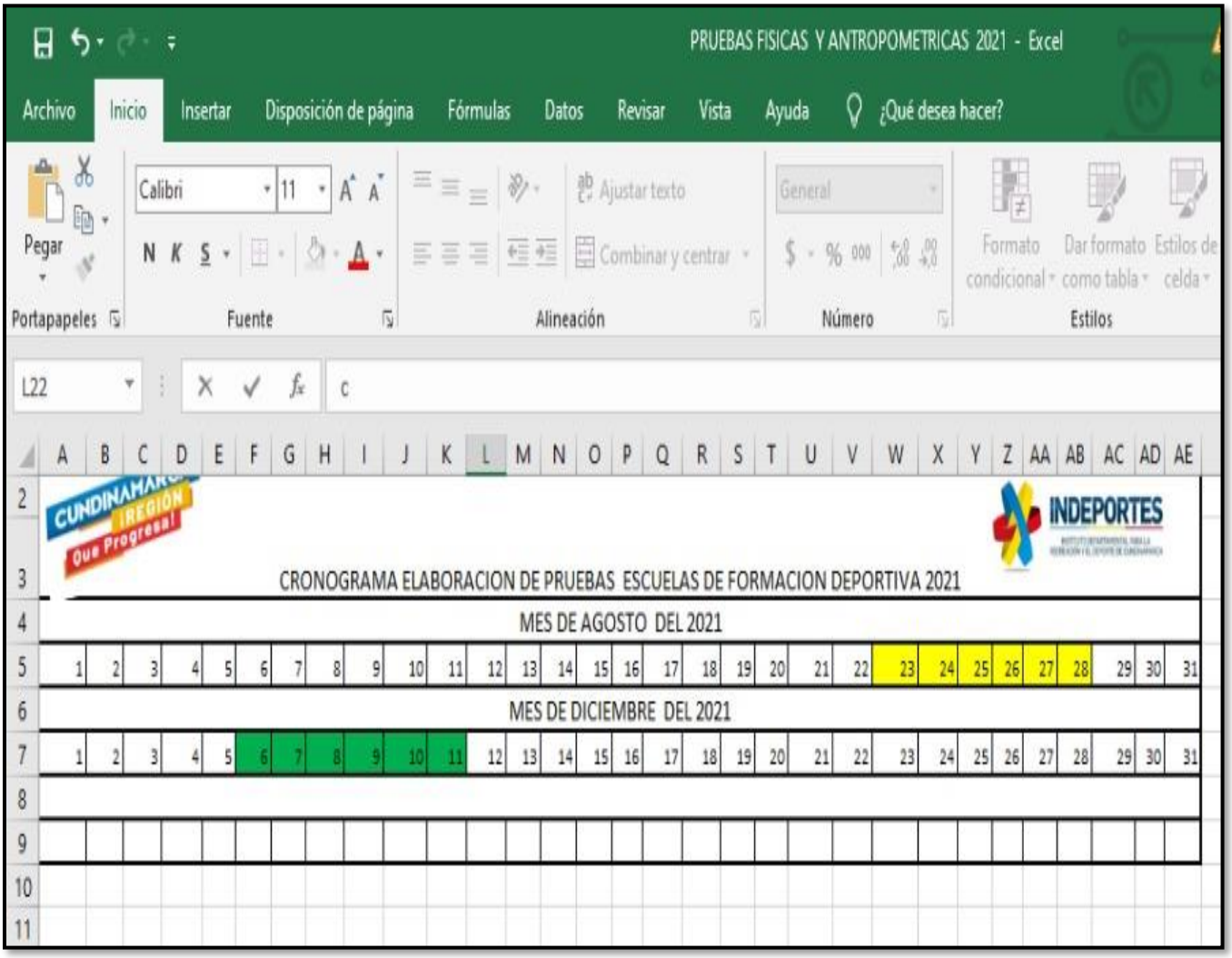
Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

Se relacionan las fechas de las sesiones de clase por grupo con los respectivos contenidos que se manejaran en el mes de noviembre.

FECHA	GRUPO	CONTENIDO SESIÓN
NOVIEMBRE 1, 4, 5, 8, 11, 12, 15, 18, 19, 22, 25, 26, 29.	**INICIACIÓN**	CONSOLIDAR DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS, EJECUCIÓN Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA DE ESQUEMAS DE SUELO, VIGA DE EQUILIBRIO, BARRAS ASIMÉTRICAS Y CABALLO DE SALTO NIVEL 1 Y 2. EVALUACIÓN DE CADA UNO DE LOS ESQUEMAS Y EJECUCIÓN DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS
NOVIEMBRE 1, 4, 5, 8, 11, 12, 15, 18, 19, 22, 25, 26, 29.	**FUNDAMENTACIÓN**	AFIANZAR Y PERFILAR LA EJECUCIÓN DE CADA ESQUEMA DE LOS NIVELES 2 Y 3 PERFECCIONANDO LA TÉCNICA DE CADA UNA DE LAS SECUENCIAS DE SUELO, VIGA DE EQUILIBRIO, CABALLO DE SALTO Y BARRAS ASIMÉTRICAS. EJERCICIOS EDUCATIVOS BÁSICOS DE NIVEL 4. EVALUACIÓN DE CADA UNO DE LOS ESQUEMAS Y EJECUCIÓN DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS
NOVIEMBRE 1, 4, 5, 8, 11, 12, 15, 18, 19, 22, 25, 26, 29.	**PERFECCIONAMIENTO**	PERFECCIONAR LA EJECUCION DE LOS ESQUEMAS USAG EN LOS NIVELES 3, 4 Y 5 EN CADA APARATO GIMNASTICO PARA LA PARTICIPACIÓN DE la COMPETENCIA EN NOVIEMBRE EN LA CIUDAD DE ARMENIA. EVALUACIÓN DE CADA UNO DE LOS ESQUEMAS Y EJECUCIÓN DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS EJERCICIOS EDUCATIVOS BÁSICOS DE NIVEL 6.

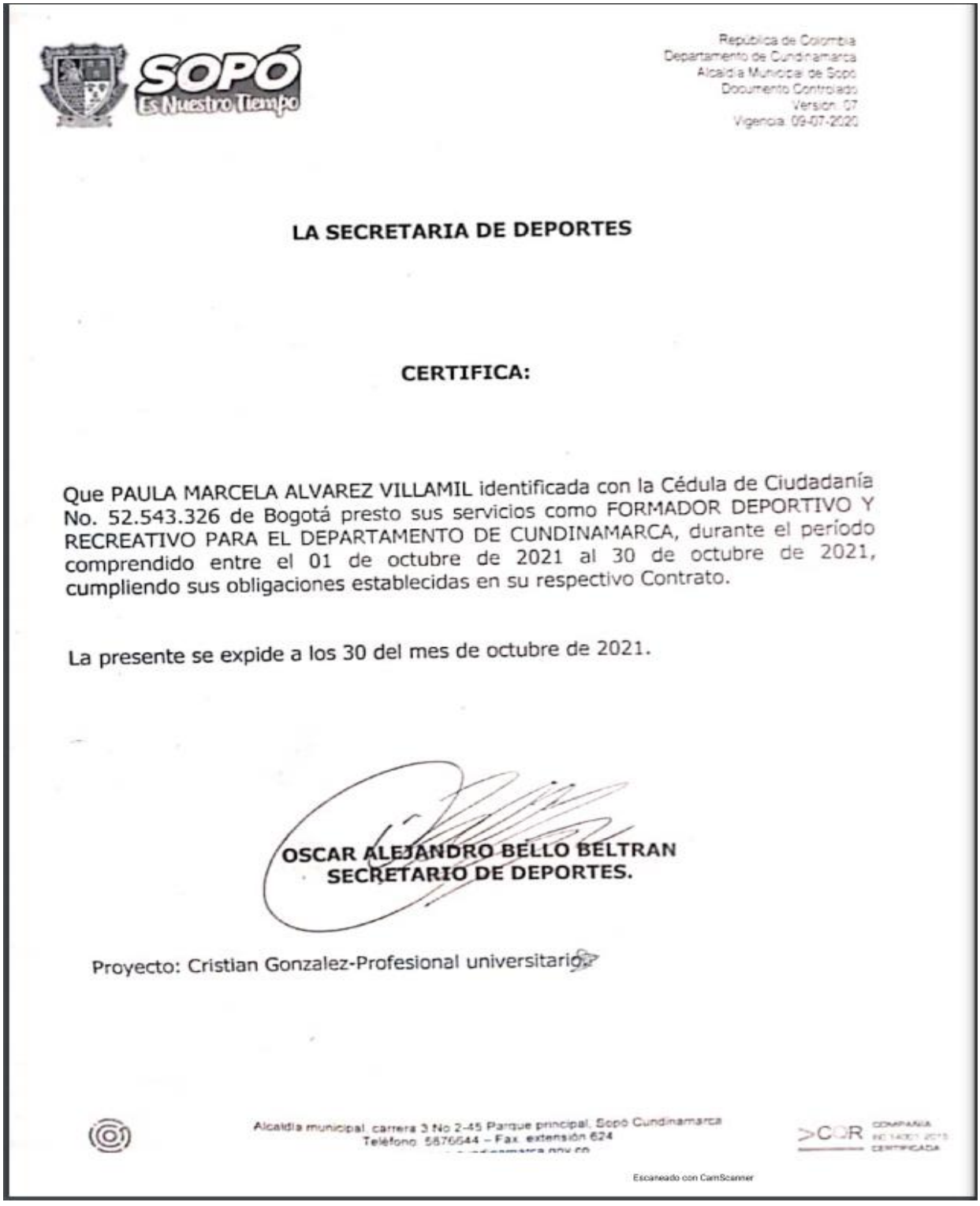
OBLIGACIÓN 8

Se realizará nuevamente la toma de medidas antropométricas y el chequeo las pruebas motrices a las deportistas de Gimnasia de los tres niveles, en la semana del 6 al 11 del mes de diciembre de 2021 en el Complejo Deportivo La Trinidad en Sopó Cundinamarca.



OBLIGACIÓN 9

Certificación del municipio de Sopó expedida por la secretaria de Deportes del mes de octubre.



SOPÓ Es Nuestro Tiempo

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal de Sopó
Documento Controlado
Version: 07
Vigencia: 09-07-2020

LA SECRETARIA DE DEPORTES

CERTIFICA:

Que PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 52.543.326 de Bogotá presto sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA, durante el periodo comprendido entre el 01 de octubre de 2021 al 30 de octubre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 del mes de octubre de 2021.

OSCAR ALEJANDRO BELLO BELTRAN
SECRETARIO DE DEPORTES.

Proyecto: Cristian Gonzalez-Profesional universitario

Alcaldía municipal, carrera 3 No 2-45 Parque principal, Sopó Cundinamarca
Teléfono: 5876644 – Fax: extensión 624

Escaneado con CamScanner

OBLIGACIÓN 10

Se tiene programado un evento recreativo en la semana del 23 al 27 de noviembre de 2021.

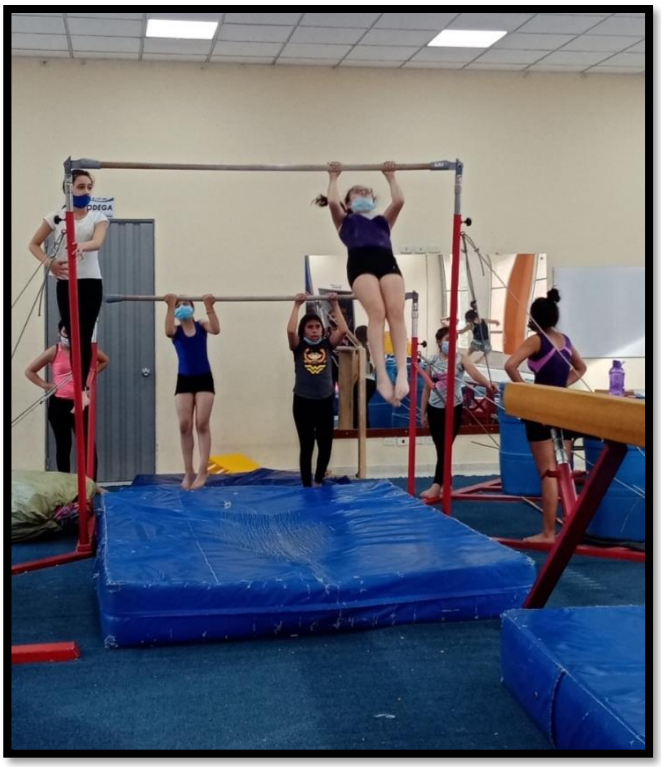
CRONOGRAMA ELABORACION DE EVENTO DEPORTIVO Y RECREATIVO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

MES DE SEPTIEMBRE DEL 2021																												
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
MES DE NOVIEMBRE DEL 2021																												
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

OBLIGACION 11

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
ABRIL				
JUNIO				
JULIO				
AGOSTO				
SEPTIEMBRE				
OCTUBRE	5:00 pm - 7:00 pm	Complejo Deportivo La Trinidad	octubre 21 de 2021	Evaluación de esquema de barras asimetricas para el Campeonato Nacional
NOVIEMBRE				
DICIEMBRE				
MUNICIPIO		SOPO		
NOMBRE DEL FORMADOR		PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL		



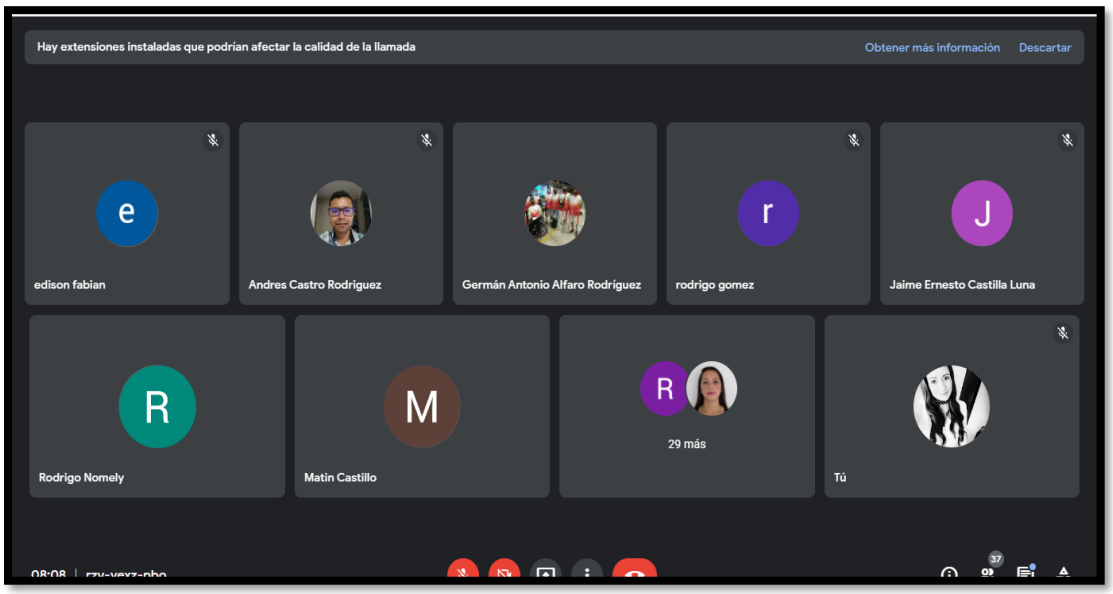
OBLIGACIÓN 12

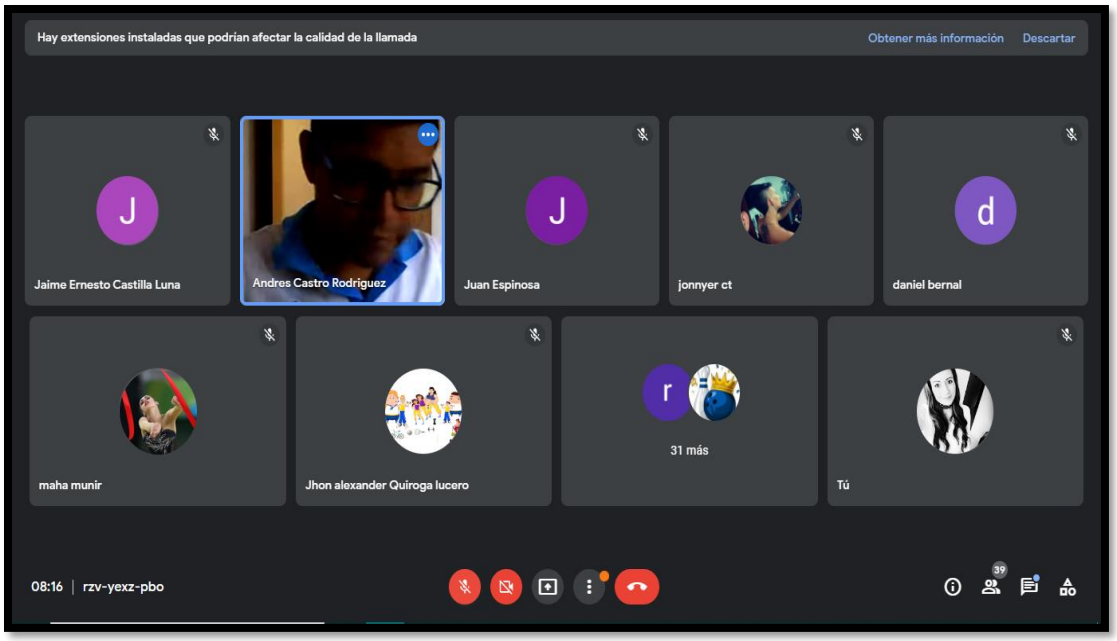
Bioseguridad: • Se recomienda el uso de elementos de bioseguridad acorde a los lineamientos dispuestos por el Ministerio de Salud. • Seguir el protocolo de ingreso y salida del escenario. • Se recomienda portar un kit sanitario, hidratación y alimentación personal, toalla, bloqueador y el respectivo tapabocas. • Cada deportista deberá contar con sus respectivos elementos de entrenamiento los cuales serán personales e intransferibles: toalla, camiseta de cambio, trusa para entrenar, guantes protectores, maleta individual etc., del mismo modo, deberá cumplir con las indicaciones, protocolo de asepsia y desinfección de los elementos utilizados. • El uso de gafas de protección y el tapabocas es obligatorio para todos los deportistas y el entrenador (adecuado para la práctica del squash) antes, durante y después de la práctica. • Los tapabocas deben ser dechados en bolsas plásticas selladas y botados en las canecas del lugar de residencia, no en los escenarios deportivos. En caso de utilizar tapabocas reutilizables debe guardarse en una bolsa aparte durante la práctica. • Lavar las manos antes y después de realizar la práctica deportiva, por lo menos 6 veces al día y cuando las manos estén contaminadas con secreción respiratoria, después de toser o estornudar, antes y después de ir al baño o cuando estén visiblemente sucias. • Utilizar alcohol mínimo al 60% siempre y cuando las manos estén visiblemente limpias. • Contar con recordatorios de la técnica de lavado de manos en las zonas destinadas para esto.

Kit de bioseguridad: Cada usuario del escenario y sus acompañantes deben portar para dar cumplimiento a este protocolo los siguientes elementos. • Porte de tapabocas y uno adicional. • Alcohol y gel antibacterial mínimo al 60% de concentración en recipiente de aspersión. • Papel higiénico de uso personal. • Jabón líquido de uso personal. • Toalla limpia de manos de uso personal. • Toalla limpia para sudor de uso personal. • Bolsas plásticas para guardar las prendas sudadas.

OBLIGACIÓN 13

REUNIÓN VIRTUAL EL DÍA 19 DE OCTUBRE DE 2021 EN EL HORARIO DE 8:00 AM – 9:00 AM CON EL GESTOR PROVINCIAL Y LOS MONITORESSE TRATARON TEMAS ACERCA DE LOS LINEAMIENTOS DE LA GERENCIA PARA LA ENTREGA DEL INFORME, EXTIENDE LA INVITACIÓN PARA EL APOYO A LOS FESTIVALES DEPARTAMENTALES EN EL MES DE DICIEMBRE.





OBLIGACIÓN 14

Participación como entrenadora GAF en el Campeonato Nacional Abierto de Niveles de Gimnasia Artística Femenina con la Escuela de Formación de Sopó en la ciudad de Ibagué los días viernes 8 de octubre, sábado 9 de octubre y domingo 10 de octubre.






IMDRI
IMDRI



OBLIGACIÓN 15

El día 30 de octubre entregue informe el cual contiene cuenta de cobro, informe de supervisión, evidencias fotográficas y seguridad social.

CUENTA DE COBRO N°004

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Nit 900.294.884

DEBE A:

Paula Marcela Alvarez Villamil
CC 52.543.326

Por concepto de cobro N° 04 del contrato de prestación de servicios N°675 de 2021, comprendido entre el 01/10/2021 al 30/10/2021, período en el cual presté mis servicios en el Municipio de Sopo del departamento de Cundinamarca.

Favor consignar estos recursos en la cuenta de ahorros No. 087774993 del Banco Av Villas

SON: UN MILLÓN SEISCIENTOS CINCUENTA Y SEIS MIL PESOS ($1.656.000,oo) M/CTE.

Nota: Me permito solicitar aplicar lo dispuesto El Art. 206, 329, 330, 332, 387 y 383 del Estatuto Tributario, al igual que lo dispuesto en el artículo 4 del Decreto 2271 de 2009 y el Decreto 1273 de 2018, por medio del cual se hicieron cambios a los aportes al sistema de Seguridad Social de los trabajadores independientes. Manifiesto que:

- Me clasifico en la cédula de rentas de trabajo teniendo en cuenta la definición del art. 103 del Estatuto Tributario
- Que no he contratado o vinculado dos (2) o más trabajadores asociados a la actividad.
- El IBC de la planilla de seguridad social presentada corresponde al 40% del valor mensual contratado.

Atentamente,

Paula Marcela Alvarez Villamil
CC 52.543.326 de Bogotá
No responsable de IVA
Dirección: Calle 7 a bis c #80 a -50
Municipio: Bogotá
Teléfono:3122012657
Email: paulaalvarez990@gmail.com

Simple

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2021-10-07, 01:58:19 PM Tipo Planilla: I: PLANILLA INDEPENDIENTES Numéro Planilla: 1040425761

Periodo Cotización: septiembre de 2021 Periodo Servicio: septiembre de 2021 Referencia pago (PIN): 8857525980

PAGADO 07/10/2021

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL		
Documento	CC52543326	Dirección	CL 7A #80 A - 50 A209 T 1 CASTILLA
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	4548331
Tipo Persona	NATURAL	Forma Presentación	ÚNICO
Ciudad	BOGOTA D.C.	Departamento	BOGOTA D.C.
Representante Legal		Identificación	
Total Afiliados	1	ARP	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	IGE	RET	SLN	VAC	INT	VSP	COTE	ING	RET	AVP	VCT	Dias AFP	Dias ARP	Dias CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 52543326	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	59	00												0	30	30	0	(230201) PROTECCION (INQ = PROTECCION)	$ 952.000	$ 152.400	(EPS002) SALUD TOTAL EPS	$ 952.000	$ 119.000	2,436	$ 952.000	$ 23.200	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 294.600

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 952.000	$ 952.000	$ 952.000	$ 0	$ 152.400	$ 119.000	$ 23.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 294.600	$ 0	$ 294.600

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**PAULA MARCELA ALVAREZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**GIMNASIA**	
MUNICIPIO	**SOPÓ**	
NIVEL	**INICIACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD**	**MES: OCTUBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



04 – 10 -2021 – TRABAJO DE ESQUEMA DE VIGA NIVEL 1 - COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



07 – 10 -2021 – FLEXIBILIDAD -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



11 – 10 -2021 – EJERCICIOS POSTURALES PARA COMPETENCIA - COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



14 – 10 -2021 – CIRCUITO DE EJERCICIOS PARA ESQUEMA NIVEL 1 -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



15 – 10 -2021 – EJERCICIOS PARA EL ESQUEMA NIVEL 1 -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



18– 10 -2021 – TRABAJO ROLLO ATRÁS -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



21– 10 -2021 – CIRCUITO DE ROLLO ATRÁS, ROLLO ADELANTE, VELA. -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



26–10-2021 – FLEXIBILIDAD -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**PAULA MARCELA ALVAREZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**GIMNASIA**	
MUNICIPIO	**SOPÓ**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD**	**MES: OCTUBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



4– 10 -2021 – ESQUEMA DE VIGA – ENTRADAS - COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



7- 10 -2021–TRABAJO FÍSICO - COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



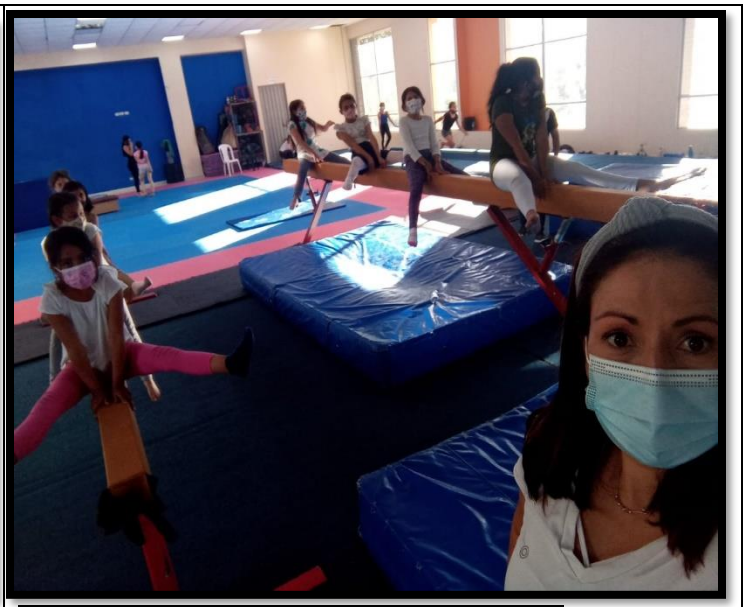
11– 10 -2021 – TECNICA DE PARADA DE MANOS - COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



14–10- 2021– AJUSTES POSTURALES - COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



21– 10 -2021 – CALENTAMIENTO TOBILLOS PARA EJECUCIÓN DE SALTOS -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



26–10-2021–TECNICA DE VIGA NIVEL 1 Y 2- COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**PAULA MARCEL ALVAREZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**GIMNASIA**	
MUNICIPIO	**SOPÓ**	
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD**	**MES: SEPTIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



04– 10 -2021 – PERFECCIONAMIENTO DE ESQUEMA DE VIGA -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



07– 10 -2021 – TRABAJO FÍSICO -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



11– 10 -2021 – TECNICA ESQUEMAS VIGA Y SUELO - COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



14– 10 -2021 – CHEQUEO DE ESQUEMAS PARA COMPETENCIA -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



21– 10 -2021 – CHEQUEO DE ESQUEMAS NIVEL 3, 4 Y 5 -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



26– 10 -2021 – TRABAJO FLEXIBILIDAD -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA "INDEPORTES"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO DE GIMNASIA

PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA

MASTRANTE EN EDUCACIÓN INNOVACIÓN Y TECNOLOGÍA

SOPO - CUNDINAMARCA

2021

ESCUELA DE FORMACION DE GIMNASIA DE SOPO

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Proporcionar una alternativa para mejorar el uso del tiempo libre en los niños, niñas y adolescentes entre los 5 y 17 años del municipio de Sopo, por medio de una propuesta basada en la enseñanza de los principios básicos de la Gimnasia en el horario extraescolar, con el fin de contribuir al desarrollo de las capacidades motoras, al mejoramiento de las relaciones sociales y el uso del tiempo libre de esta población.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Elaborar una malla curricular sobre los componentes técnicos, tácticos, físicos, teóricos y psicológicos para la formación en gimnasia, mediante la formulación de objetivos formativos y la descripción de actividades y logros a cumplir por el deportista.
- Planificar un cronograma de actividades compuesto por una serie de planes de sesión semanal, que permitan el desarrollo de capacidades motoras de niños, niñas y adolescentes entre los 5 y 14 años, mediante la enseñanza de la gimnasia.
- Desarrollar continuamente un proceso de descentralización del deporte, por medio de invitaciones a las personas que se acercan al complejo deportivo La Trinidad.
- Realizar evaluaciones iniciales y finales, mediante la aplicación de una serie de test que permitan determinar los diferentes estados de formación motriz en que se encuentran los deportistas antes y después de la aplicación del programa.

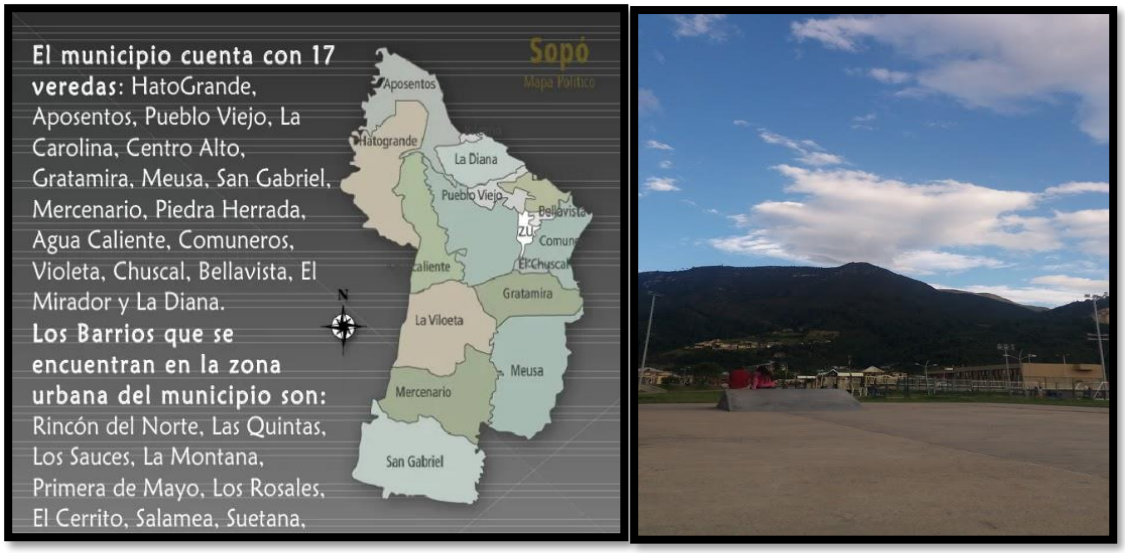
POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

La escuela de formación de gimnasia artística tiene como población objetivo a todos los niños, niñas y adolescentes del municipio de Sopo, con edades comprendidas entre los 5 y los 17 años, que quieran hacer parte del programa de gimnasia y que no presenten ningún tipo de restricción médica para realizar esta práctica deportiva.

Teniendo en cuenta lo anterior se ha implementado una división de la población, a la cual va dirigida el programa, en 3 niveles, los cuales se desarrollarán posteriormente, conformados de acuerdo a:

- Edad cronológica.
- Desarrollo de capacidades motrices básicas.
- Desarrollo de capacidades motrices específicas de gimnasia artística.
- Desempeño deportivo.

MARCO CONTEXTUAL DE SOPO



DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO POR NIVEL

INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA

Categoría comprendida desde los 5 hasta los 8 años.

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el desarrollo motriz, cognitivo y social del niño, por medio de actividades que faciliten el mejoramiento de capacidades físicas básicas y coordinativas, motivando al niño a practicar gimnasia artística como modalidad deportiva.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Incentivar a los niños a la práctica deportiva por medio de actividades lúdicas y recreo-deportivas.
- Mejorar la fuerza y flexibilidad del aparato locomotor en su conjunto, con el fin de estimular las estructuras tanto del tren inferior como superior.
- Familiarizar a los deportistas con los diversos aparatos de la gimnasia artística y la asimilación de las posturas elementales de brazos, piernas, cabeza, conforme al estilo aceptado en el deporte.

UNIDADES TEMATICAS

El primer nivel de aprendizaje se ha dividido en 5 unidades con las cuales se busca que el deportista tenga un primer acercamiento a los diferentes puntos de referencia, que son base de la práctica deportiva y de la práctica de gimnasia artística, estos son:

1. Aprendizaje de la correcta ejecución de la técnica de postura básica, rollo adelante, rollo atrás, arco, vela, anillo, planchas, agujas, media luna y posición invertida de cabeza.

2. Acercamiento a los elementos básicos de la táctica en la práctica individual de deportes de arte y precisión.
3. Iniciación en el proceso de preparación física general del deportista y de preparación física específica para la gimnasia artística.
4. Introducción al marco teórico, caracterización del deporte, marco reglamentario de los diferentes aparatos, competencias y escenarios de la gimnasia artística.
5. Reconocimiento de habilidades y limitaciones Psico-sociales y personales, conocimiento y uso de la percepción de auto-habilidad.

METODOLOGÍA

La metodología que será utilizada está basada en el modelo pedagógico problemico, ya que este favorece la proposición de metas comunes, el intercambio de opiniones y la interacción social en grupos, de esta forma el niño podrá estar en constante comunicación y exploración de alternativas que mejoren su aprendizaje, se manejará adicionalmente el método de mando directo porque la característica del deporte lo requiere.

CRONOGRAMA

Para la aplicación del programa se ha propuesto un cronograma de actividades dividido de forma semanal, ya que de esta manera se podrá tener una guía en aras de cumplir los objetivos y un margen para modificaciones o cambios en caso de aparición de elementos inesperados que obliguen a replantear tareas.

Numero de semana	**Actividades a realizar**
1 y 2	Presentación ante el coordinador de escuelas deportivas del municipio y gestor provincial.

	Consolidación de horarios y escenarios para inicio de entrenamientos. Elaboración de mallas en los niveles de iniciación, fundamentación y especialización, plan pedagógico con todo lo correspondiente al contexto de la disciplina en el Municipio de sopo, deportistas, organización metodológica y cronológica.
3 - 5	Inicio de entrenamientos, división y conformación de los grupos, entrega de información sobre requisitos de participación. Aplicación de pruebas físicas de entrada en la población participante del programa.
6 - 12	Aplicación de planes de clase o entrenamientos con la población Semana 9 se realizará un evento de pruebas de resistencia y flexibilidad para los deportistas de iniciación.
13	Festival de habilidades gimnasticas para todos los niveles
14-15	Pruebas físicas de salida
16	Evaluaciones finales

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

Para el proceso de seguimiento y determinación de los avances alcanzados por el instructor y los participantes del programa se utilizarán una serie de instrumentos que son:

- Participación y Asistencia: cuadro de cobertura, formato acumulado de asistencia, control de asistencia mensual, relación de participantes.
- Metodología y preparación: planificación semanal de actividades, formato de horarios y sitios de entrenamiento, informe mensual de supervisión, asistencia a eventos, competencias y capacitaciones.

CONTROL Y EVALUACION

El proceso de evaluación a la población se realizará de forma constante durante el tiempo que dura el programa, esto con el fin de determinar en qué medida se están cumpliendo los objetivos asociados a los aprendizajes que se espera que logren los deportistas en su paso por la escuela de formación, por esta razón de manera diaria y semanal se tendrá un reporte de la asistencia y participación de los niños y niñas a los entrenamientos. En cuanto al aspecto motriz, se aplicarán una serie de test que evalúan diferentes capacidades físicas, esto se hará al inicio y al finalizar el programa.

Por último, los deportistas estarán en una constante evaluación subjetiva del instructor tanto en el desempeño físico como social y comportamental, con el fin de determinar fortalezas, debilidades y valorando el impacto del proceso sobre el desarrollo de competencias básicas por parte de los integrantes de la escuela de formación.

FUNDAMENTACION

Categoría comprendida desde los 9 hasta los 12 años.

OBJETIVO GENERAL

Fundamentar el desarrollo de habilidades motrices específicas de la práctica de gimnasia artística, por medio de la experimentación en los diferentes aparatos, con el fin de avanzar en el aprendizaje y perfeccionamiento de los gestos técnicos de gimnasia artística asociados a los niveles 2 y 3.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Realizar adaptación de cargas de acuerdo al nivel y la capacidad individual, para de esta manera promover un mejor desarrollo físico y motriz de cada individuo.
- Completar el aprendizaje de la mayor cantidad de movimientos elementales ejecutados con la menor cantidad de errores, ya que los mismos permitirán luego, el desarrollo de técnicas más complejas.
- Involucrar a los niños en entornos sociales relacionados con la formación y preparación específica para la vivencia de un deporte en espacios competitivos.

UNIDADES TEMATICAS

El segundo nivel de aprendizaje se ha dividido en 5 unidades con las cuales se pretende que el deportista se apropie y amplíe su conocimiento acerca de los puntos de referencia de la práctica deportiva y de igual manera incremente su experiencia en la práctica de gimnasia artística, estos son:

1. Aprendizaje de la correcta ejecución de la técnica de posición invertida de manos, arcos pasados, flic-flac, paloma adelante y paloma atrás.
2. Conocimiento táctico para el desarrollo adecuado de esquemas específicos en cada aparato.

3. Mejoramiento de la flexibilidad dinámica general, en sus diferentes manifestaciones con la fuerza y la velocidad.
4. Introducción al marco teórico y reglamentario de los diferentes aparatos, competencias y escenarios de la gimnasia artística.
5. Reconocimiento de habilidades y limitaciones Psico-sociales y personales, conocimiento y uso de la percepción de auto-habilidad.

METODOLOGÍA

La metodología que será utilizada está basada en el modelo pedagógico problemico, ya que este favorece la proposición de metas comunes, el intercambio de opiniones y la interacción social en grupos, de esta forma el deportista podrá estar en constante comunicación y exploración de alternativas que mejoren su aprendizaje.

CRONOGRAMA

Para la aplicación del programa se ha propuesto un cronograma de actividades dividido de forma semanal, ya que de esta manera se podrá tener una guía en aras de cumplir los objetivos y un margen para modificaciones o cambios en caso de aparición de elementos inesperados que obliguen a replantear tareas.

Numero de semana	**Actividades a realizar**
1 y 2	Presentación ante el coordinador de escuelas deportivas del municipio y gestor provincial. Consolidación de horarios, completar los 3 grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento para un

	total de 45 deportistas y organización de escenarios para inicio de entrenamientos. Elaboración de mallas en los niveles de iniciación, fundamentación y especialización, plan pedagógico con todo lo correspondiente al contexto de la disciplina en el Municipio de sopo, deportistas, organización metodológica y cronológica.
3 - 5	Inicio de entrenamientos, división y conformación de los grupos, entrega de información sobre requisitos de participación. Aplicación de pruebas físicas de entrada en la población participante del programa.
6 - 12	Aplicación de planes de clase o entrenamientos con la población Semana 9 se realizará un evento de pruebas de resistencia y flexibilidad para los deportistas de iniciación.
13	Festival de habilidades gimnasticas para todos los niveles
14-15	Pruebas físicas de salida
16	Evaluaciones finales

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

Para el proceso de seguimiento y determinación de los avances alcanzados por el instructor y los participantes del programa se utilizarán una serie de instrumentos que son:

- Participación y Asistencia: cuadro de cobertura, formato acumulado de asistencia, control de asistencia mensual, relación de participantes.

- Metodología y preparación: planificación semanal de actividades, formato de horarios y sitios de entrenamiento, informe mensual de supervisión, asistencia a eventos y capacitaciones.

CONTROL Y EVALUACION

El proceso de evaluación a la población se realizará de forma constante durante el tiempo que dura el programa, esto con el fin de determinar en qué medida se están cumpliendo los objetivos asociados a los aprendizajes que se espera que logren los estudiantes en su paso por la escuela de formación, por esta razón de manera diaria y semanal se tendrá un reporte de la asistencia y participación de los deportistas a los entrenamientos. En cuanto al aspecto motriz, se aplicarán una serie de test que evalúan diferentes capacidades físicas, esto se hará al inicio y al finalizar el programa.

Por último, los deportistas estarán en una constante evaluación subjetiva del instructor tanto en el desempeño físico como social y comportamental, con el fin de determinar fortalezas y debilidades, valorando el impacto del proceso sobre el desarrollo de competencias básicas por parte de los integrantes de la escuela de formación.

ESPECIALIZACIÓN

Categoría comprendida desde los 13 hasta los 17 años.

OBJETIVO GENERAL

Perfeccionar la ejecución de gestos técnicos específicos de la práctica de gimnasia artística, mediante el entrenamiento repetitivo de rutinas en los diferentes aparatos, con el fin de llevar el aprendizaje motor y Psico-social a un estado superior, asociado con el nivel competitivo de este deporte.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Promover la automatización de las técnicas de base hasta llegar a la ejecucion de rutinas con el máximo de dificultad posible de acuerdo a la posibilidad.
- Motivar a cada deportista a participar en la identificación de fortalezas y debilidades individuales en la ejecucion de elementos desde los básicos hasta las rutinas más complejas.
- Introducir los entrenados a contextos relacionados con la competencia formativa y la interacción con otros deportistas.

UNIDADES TEMATICAS

Para el tercer nivel de aprendizaje se ha dividido en 5 unidades que buscan que el deportista aplique sus conocimientos y controle situaciones, relacionadas con la práctica competitiva de este deporte, estas unidades son:

1. Aprendizaje de la correcta ejecución de las técnicas de mortal adelante, mortal atrás, mortal extendido, rueda libre y flic-flac adelante.

2. Conocimiento táctico de la ejecución de esquemas específicos en cada aparato, con la inclusión de todas las maniobras técnicas de la gimnasia artística.
3. Mejoramiento de la capacidad de propiocepcion, diferentes manifestaciones de la flexibilidad, potencia de saltos con y sin ayuda, profundización en el desarrollo de fuerza y resistencia.
4. Ampliación del conocimiento teórico sobre el reglamento aplicado en las diferentes pruebas, competencias y escenarios de la gimnasia artística.
5. Reconocimiento de los niveles de dificultad, estructuración y ejecución de los ejercicios y esquemas artísticos, para dar respuesta a diferentes situaciones.

METODOLOGÍA

La metodología que será utilizada está basada en el modelo pedagógico problemico, ya que este favorece la proposición de metas comunes, el intercambio de opiniones y la interacción social en grupos, de esta forma el niño podrá estar en constante comunicación y exploración de alternativas que mejoren su aprendizaje.

CRONOGRAMA

Para la aplicación del programa se ha propuesto un cronograma de actividades dividido de forma semanal, ya que de esta manera se podrá tener una guía en aras de cumplir los objetivos y un margen para modificaciones o cambios en caso de aparición de elementos inesperados que obliguen a replantear tareas.

Numero de semana	**Actividades a realizar**
1 y 2	Presentación ante el coordinador de escuelas deportivas del municipio y gestor provincial.

	Consolidación de horarios y escenarios para inicio de entrenamientos. Elaboración de mallas en los niveles de iniciación, fundamentación y especialización, plan pedagógico con todo lo correspondiente al contexto de la disciplina en el Municipio de sopo, deportistas, organización metodológica y cronológica.
3 - 5	Inicio de entrenamientos, división y conformación de los grupos, entrega de información sobre requisitos de participación. Aplicación de pruebas físicas de entrada en la población participante del programa.
6 - 12	Aplicación de planes de clase o entrenamientos con la población Semana 9 se realizará un evento de pruebas de resistencia y flexibilidad para los deportistas de iniciación.
13	Festival de habilidades gimnasticas para todos los niveles
14-15	Pruebas físicas de salida
16	Evaluaciones finales

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

Para el proceso de seguimiento y determinación de los avances alcanzados por el instructor y los participantes del programa se utilizaran una serie de instrumentos que son:

- Participación y Asistencia: cuadro de cobertura, formato acumulado de asistencia, control de asistencia mensual, relación de participantes.

- Metodología y preparación: planificación semanal de actividades, formato de horarios y sitios de entrenamiento, informe mensual de supervisión, asistencia a eventos y capacitaciones.

CONTROL Y EVALUACION

El proceso de evaluación a la población se realizara de forma constante durante el tiempo que dura el programa, esto con el fin de determinar en qué medida se están cumpliendo los objetivos asociadas a los aprendizajes que se espera que logren los estudiantes en su paso por la escuela de formación, por esta razón de manera diaria y semanal se tendrá un reporte de la asistencia y participación de los niños y niñas a los entrenamientos. En cuanto al aspecto motriz, se aplicarán una serie de test que evalúan diferentes capacidades físicas, esto se hará al inicio, 2 meses después de la apertura y al finalizar el programa. Por último, los niños y niñas estarán en una constante evaluación subjetiva del instructor tanto en el desempeño físico como social y comportamental, con el fin de determinar fortalezas y debilidades, y valorando el impacto del proceso sobre el desarrollo de competencias básicas por parte de los integrantes de la escuela de formación.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

La Gimnasia Artística como actividad de carácter competitivo se conoce alrededor de 130 años.
La gimnasia artística es un deporte de especialización temprana, esto quiere decir que el mayor avance en cuanto la adquisición de habilidades y destrezas necesarias para esta actividad se alcanza en la niñez o pubertad. Aún cuando los mejores resultados deportivos puedan alcanzarse en la edad adulta, lo cual ha sido más común últimamente, se requiere lograr niveles máximos de fuerza, flexibilidad y coordinación durante la infancia. La mejor edad para iniciar esta disciplina oscila entre los cuatro y los cinco años edad, en donde lo más importante es la adquisición de hábitos posturales y el desarrollo de habilidades motrices básicas necesarias para el posterior aprendizaje de elementos de mayor complejidad.

Sus características la distinguen de cualquier otro deporte por variadas razones:

- Tiene un alto componente artístico.
- Sus resultados dependen de la calidad de ejecución. (apreciación)

- En las competencias no hay enfrentamiento directo con el contrario, sino que busca mejorar un resultado personal.
- Su programa competitivo se compone de eventos variados.
- Constantemente se aprenden nuevos ejercicios.
- Presenta una alta exigencia a la creatividad en gimnastas y entrenadores.
- Esta regida por un Código de Puntuación Internacional FIG descrito literalmente y que debe cumplir todos los requisitos técnicos por categoría y por evento.

Según Smolevski (1999) "La Gimnasia Artística puede definirse como un deporte en el que las acciones coordinativas complejas se realizan en condiciones relativamente estables y con evaluación de la maestría deportiva según los criterios de dificultad de los ejercicios competitivos, su composición y calidad de ejecución". Esta definición, salvo algunos ligeros cambios en los criterios de la evaluación de los ejercicios, es válida para casi todas las modalidades gimnásticas.
La gimnasia artística femenina se realiza en cuatro aparatos que requieren el desarrollo de habilidades físicas específicas:

- Salto
- Suelo
- Viga de equilibrio
- Barras asimétricas

SALTO

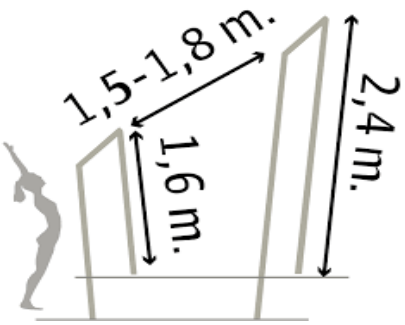
Es una prueba de aceleración en la carrera, manteniendo la velocidad al hacer contacto con el botador para el salto extendido, que es la entrada enérgica y momentánea con las manos sobre la superficie de la mesa de salto o colchoneta, donde se marca en la vertical una invertida en dos apoyos, y el rechace que es el despegue inmediato para la ejecución de diversos movimientos que pueden incluir giros tanto en el eje longitudinal como en el transversal, es importante resaltar que cada nivel tiene un esquema diferente en especial los aterrizajes.

Dependiendo del grado de dificultad de estos movimientos, el salto recibe un valor correspondiente que lo rige el Código de Puntuación Internacional FIG.



BARRAS ASIMÉTRICAS

Este aparato, se caracteriza por ser muy rápido, en unos cuantos segundos, las gimnastas deben realizar un promedio de 15 elementos en los que se incluyen entrada, impulso atrás, impulso adelante, corte de pierna adelante, vuelta adelante en cabalgata, balanceos de canasta, mecida de pierna hacia atrás, kip con piernas juntas, giros, cambios entre las barras, y salidas con pies juntos, etc. Es predominantemente en este aparato la fuerza de MMII, ya que en todo momento el peso del cuerpo es cargado por los brazos, se necesita mucha fuerza de tensión en el tronco, lograr una adecuada ejecución y coordinación de cada uno de los ejercicios.





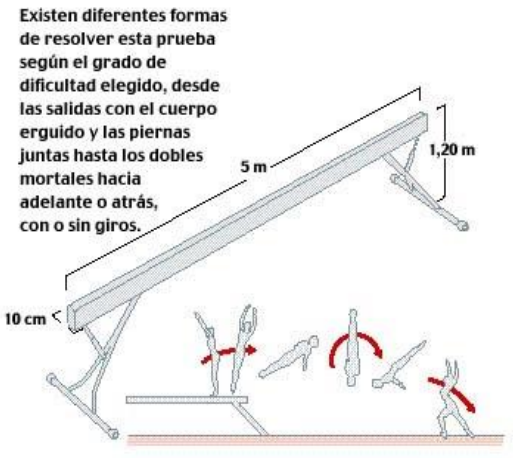
VIGA DE EQUILIBRIO

La viga de equilibrio es de los aparatos más bellos, pero quizá también el que represente mayor complejidad, sobre todo durante las competencias donde el dominio mental y la concentración son fundamentales para no fallar en esta prueba. Con 5 metros de longitud, tan sólo 10 centímetros de ancho y a una altura

aproximada de 1.20m, las gimnastas, no solamente deben demostrar la capacidad de mantener el equilibrio, sino también realizar ejecuciones que requieren elevados niveles de fuerza y coordinación en un tiempo determinado según él nivel.

De hecho, los ejercicios que se presentan en viga son los ejercicios de suelo, traspasados a un apoyo muy reducido. En este aparato, así como en el suelo, es de gran importancia el papel que juega la coreografía ya que en ambos se combinan ejercicios de danza y ejecuciones acrobáticas. Por ello se considera este aparato como un símbolo de exactitud, precisión y elegancia.





SUELO

Los ejercicios de suelo se ejecutan con música, lo que distingue a este aparato. Esto brinda a las gimnastas la oportunidad de dar un toque personal a su rutina de acuerdo con el nivel cambia la música y la coreografía que son predeterminadas por el Código de Puntuación FIG.

La presentación artística, la elegancia y el carácter atractivo de la rutina tienen gran peso a la hora de calificar cada rutina. Está considerada como la prueba reina de esta modalidad, ya que en ella se combinan la elegancia de ejercicios propios de la danza con sorprendentes ejecuciones acrobáticas.

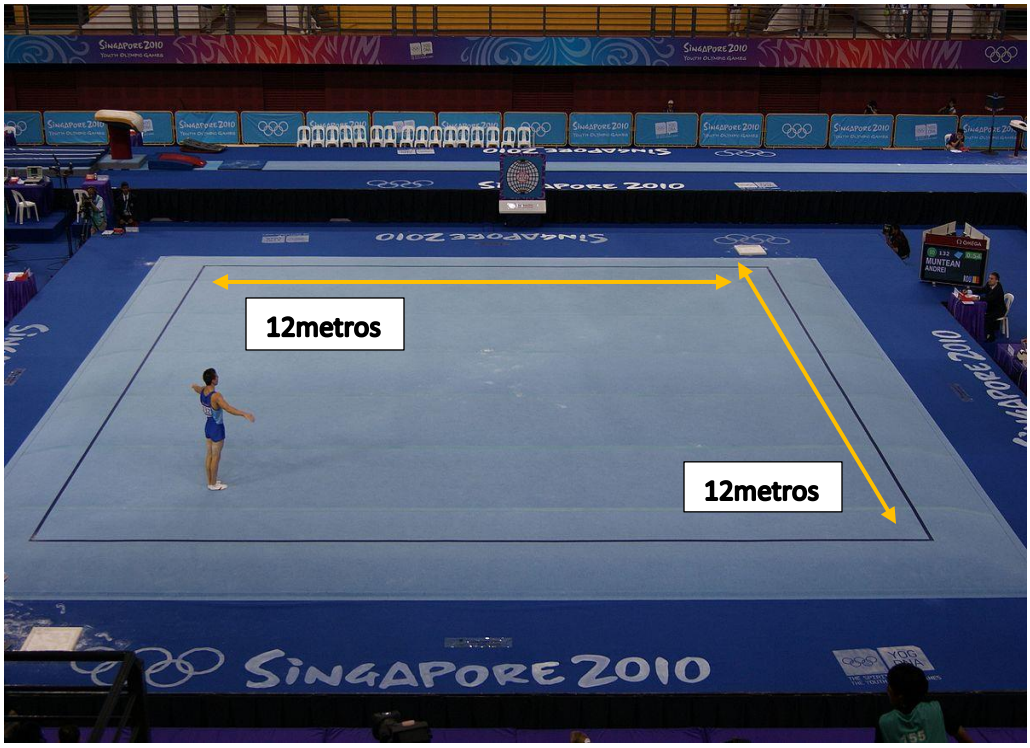
La gimnasia artística es un deporte de apreciación, es decir, el resultado deportivo depende de la calificación de un grupo de jueces, las cuales evalúan las rutinas presentadas por las gimnastas y otorgan su calificación. Una rutina consiste en una serie de ejercicios realizados de forma armónica, combinando destreza y elegancia. Es tarea de las jueces determinar el valor de cada rutina, el cumplimiento de ciertos elementos obligatorios que las gimnastas deben realizar en cada aparato y calificar la ejecución de los ejercicios realizados, es decir, el carácter estético de la rutina.

No todas las rutinas tienen el mismo valor y esto depende del grado de dificultad de los ejercicios realizados.

Cada ejercicio tiene un determinado valor de acuerdo a su grado de complejidad y van desde los elementos con valor A, que son lo más sencillos o de menos valor, hasta los elementos con valor E y súper E que tienen un alto grado de dificultad y que requieren de una muy elevada preparación física y técnica que sólo se logran en niveles muy altos de rendimiento.

Estos elementos otorgan a la gimnasta que los ejecuta un valor adicional o bonificación a su rutina con lo que puede obtener una mejor calificación.

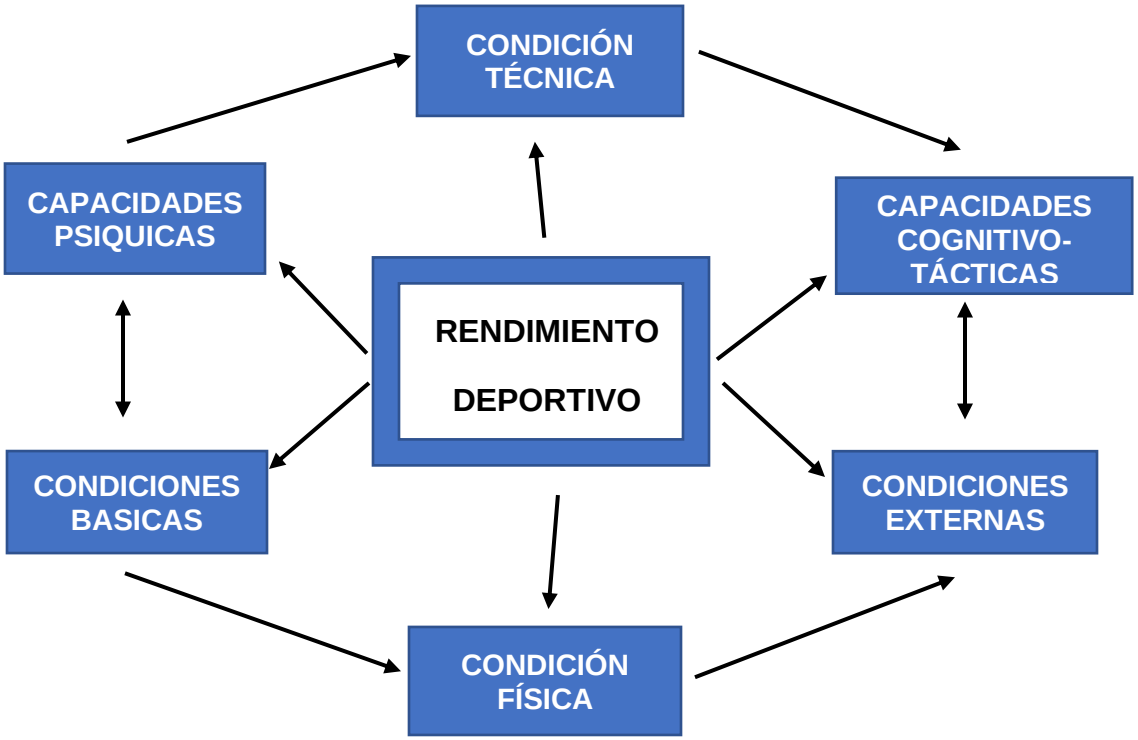
Además, el realizar ciertos ejercicios de manera enlazada, es decir continua, también suma puntos a la rutina, por lo cual las gimnastas deben buscar este tipo de enlaces y elementos de gran valor para lograr notas altas.



FACTORES DETERMINANTES DEL RESULTADO COMPETITIVO

IDEAL		REAL
% IMPORTANCIA	FACTORES	% IMPORTANCIA
15	PSIQUICAS	10
10	EXTERNAS	15
25	FISICAS	30
15	COGNITIVO-TACTICAS	10
25	TECNICAS	30
10	BASICAS	5

ESTRUCTURA CONCEPTUAL

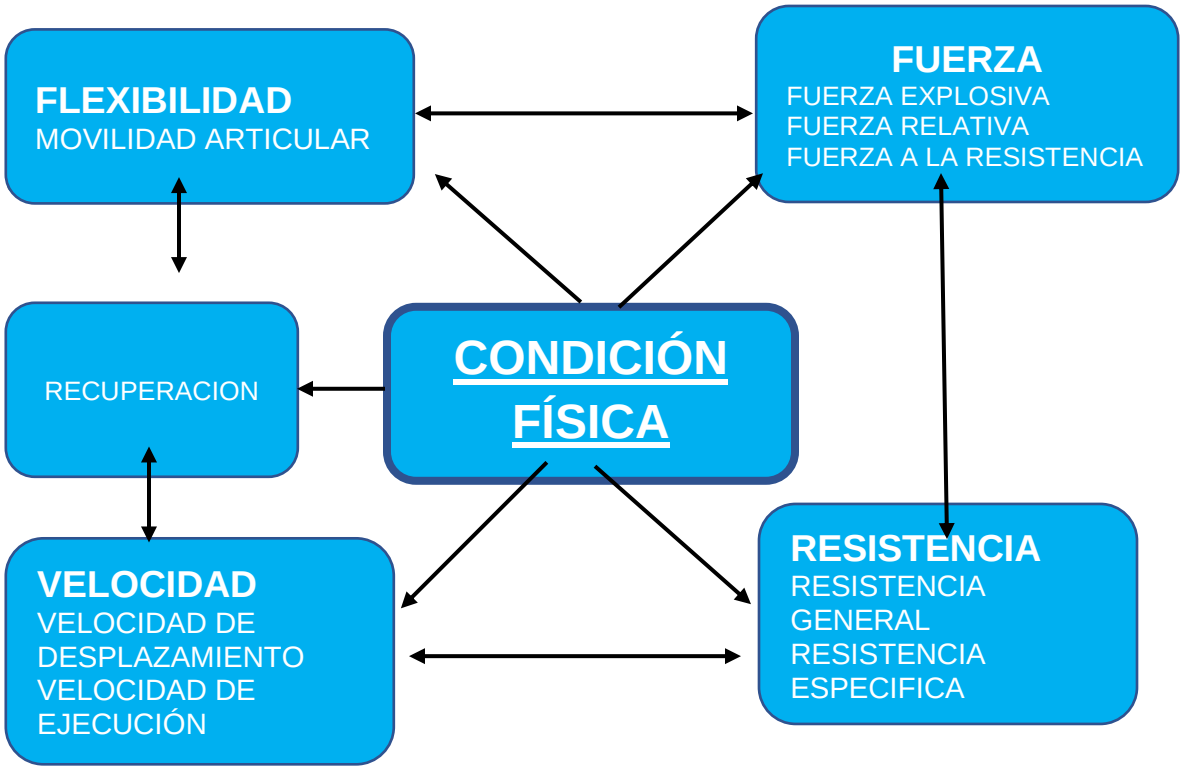


FACTORES DETERMINANTES DEL RESULTADO

NO. ORDEN	COMPONENTES	% IMPORTANCIA
1	FISICAS	30

2	**TECNICAS**	**30**
3	**COGNITIVO-TACTICAS**	**15**
4	**PSICOLOGICAS**	**10**
5	**BASICAS**	**10**
6	**EXTERNAS**	**5**

COMPONENTES DEL FACTOR CONDICIÓN FÍSICA



En la condición física de los deportistas es importante resaltar la **flexibilidad** para determinar el rendimiento de un gimnasta, ya que permite a los deportistas realizar de manera óptima los diferentes elementos gimnásticos, ya sean dinámicos o estáticos (Ariza, 2004). De hecho, Sands et al. (2003), afirman que los resultados obtenidos en gimnasia tanto artística como rítmica, a menudo son influenciados directamente por la capacidad del gimnasta de alcanzar ciertas posiciones del cuerpo a través de la flexibilidad.

El entrenamiento de la **flexibilidad** en el deporte de la gimnasia artística se debe iniciar en edades tempranas. Los niños pequeños son flexibles, pero la flexibilidad tiende a disminuir con la edad después de la pubertad (Bompa, 2000). Por esta razón la mejor edad para entrenar la flexibilidad en los gimnastas es entre los 7 y los 10 años (Arkaev y Suchilin, 2004) antes de que el cuerpo alcance el mejor periodo de crecimiento y desarrollo (Readhead, 2011).

Cada entrenador debe elegir cuando, en qué etapa y a quien será aplicado su programa de entrenamiento de flexibilidad, no se trata de escoger el mejor programa de todos los tiempos para el grupo, se trata de cuidadosamente determinar las necesidades individuales del grupo y así seleccionar el tipo y el nivel más adecuado para el entrenamiento de flexibilidad para cada gimnasta (George, 2010).

Según Readhead (2011) antes de efectuar cualquier entrenamiento de flexibilidad y para lograr su óptimo desarrollo se deben seguir las siguientes directrices:

- Siempre realizar un calentamiento adecuado de todo el cuerpo.
- Realizar los ejercicios de flexibilidad lenta y progresivamente en el tiempo.
- Asegurar la correcta alineación de la parte corporal que está siendo estirada.
- Estar seguro que los dos lados del cuerpo son indistintamente estirados (adelante/atrás/izquierda/derecha).
- Usar diferentes métodos de flexibilidad.
- Los ejercicios de flexibilidad pueden producir una leve molestia o ardor, pero en ningún caso deben ser dolorosos.
- El entrenamiento de la flexibilidad específica debe ser incluida en el programa de entrenamiento como una sesión de entrenamiento aparte o después de la parte principal de la sesión de entrenamiento.

“La manera segura del desarrollo de la movilidad articular son los entrenamientos totalmente regulares” (Smoleuskiy y Gaverdouskiy, 1998, p. 265). La flexibilidad debe ser entrenada todos los días y en ocasiones más de una vez al día.

Métodos para entrenar la flexibilidad

Según Bompa (2000) la mejor forma de mejorar la flexibilidad es usando ejercicios de estiramiento. Se estiran las fibras musculares, el tejido conectivo que esta alrededor de la articulación y los tendones que fijan los músculos. Los estiramientos deben ser lentos y progresivos para evitar que el reflejo miotático aparezca. Este reflejo es simplemente una respuesta del músculo para protegerlo, en este caso el músculo se acortara evitando su adecuado estiramiento (Readhead, 2011).

Método estático

Este método hace referencia al estiramiento hasta el límite de movimiento sin forzar demasiado el mismo. En él se mantiene la posición final alcanzada sin ningún tipo de movimiento. El objetivo del gimnasta es lograr relajar los músculos involucrados para obtener rangos articulares máximos (Bompa, 2000).

Dentro del método estático del entrenamiento de la flexibilidad hay que distinguir el método estático pasivo y el método estático activo. El primer método consiste en relajar los músculos que se quieren estirar mientras se aplica una fuerza externa suavemente, la posición final puede ser mantenida entre 20 y 60 segundos.

El segundo método consiste en contraer activamente el músculo agonista mientras se relaja el músculo antagonista y se mantiene la posición final por 6 segundos y se repite unas 3 veces (Readhead, 2011) (figura B). Según Sands (2000), lo ideal es que los gimnastas puedan mantener posiciones de flexibilidad como spagats, splits, arco o puente y posición carpada por 1 minuto para ganar más flexibilidad.

Método balístico

Este método tiene que ver con lanzamientos o movimientos activos de una parte del cuerpo hasta alcanzar su límite, en este método no se necesita sostener la posición final (Bompa, 2000). Este método es muy usado en los calentamientos y también ayuda a mejorar la fuerza del músculo agonista (activo), el cual está levantando, lanzando o balanceando la parte corporal involucrada, pero por otro lado no es muy recomendado para ganar rangos articulares (Readhead, 2011), ya que tiende a activar el reflejo miotático interfiriendo en la relajación de los músculos involucrados, anulando así el propósito del estiramiento (Baechle y Earle, 2008).

En la gimnasia artística femenina el incremento de la **fuerza relativa** aumenta la facilidad del movimiento requerido para el éxito en este deporte tipificado por movimientos contra la fuerza de la gravedad. De este modo, son primordiales para el rendimiento óptimo de las gimnastas los altos índices de fuerza y de potencia relativas al peso corporal (Sands et al., 2003). Por este motivo, en las modalidades gimnásticas destaca la **fuerza explosiva**, en la gimnasia artística resulta muy importante en elementos como saltos y mortales, sobre todo en la viga de equilibrio.

La valoración de la fuerza explosiva se puede determinar mediante test dinámicos e isométricos.
Entre las valoraciones dinámicas destacan los distintos test de salto. La valoración de la capacidad de salto ha sido utilizada frecuentemente en modalidades gimnásticas dado que constituyen una acción motriz esencial en la actividad gimnástica, tanto en aquellas disciplinas que poseen un carácter acrobático como en aquellas que no lo tienen (Morenilla, Sierra, Bueno & Rodríguez, 2001). Trabajos como el de Bradshaw y Le Rossignol (2004) y León (2006) apuntan que unos mejores resultados en salto tipo squat jump (SJ) y countermovement jump (CMJ) están relacionados con unos mejores resultados en suelo, en el caso de la gimnasia artística.

Resistencia

Es la capacidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga. Y que nos permite prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento, de esta forma en la gimnasia artística se destaca la resistencia como la capacidad de realizar esfuerzos de intensidades diversas de larga duración en periodos de tiempo no muy prolongados, se necesita una resistencia general y una resistencia especifica para los aparatos de suelo y barras asimétricas.

La **resistencia general** tiene razón de ser debido a la relación que existe entre el nivel optimo de resistencia que puede presentar la gimnasta y la calidad y cantidad de entrenamiento que es capaz de desarrollar.

En paralelas el trabajo deberá estar encaminado hacia una **resistencia específica** sobre el aparato. Resistencia localizada sobre todo en MMSS y en la posición de bloqueo o colocación de la gimnasta durante el tiempo de los ejercicios.

Velocidad

La velocidad puede ser entendida como la capacidad para realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, con un ritmo de ejecución máximo y durante un periodo breve, que no provoque fatiga.

En la gimnasia artística es importante resaltar **la velocidad de desplazamiento** que puede ser definida como la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, su consecución compromete a todos los factores implicados en la velocidad pero quizás preferentemente al factor muscular. La amplitud de zancada se halla condicionada por la capacidad de impulso, la longitud de las palancas, condicionada por factores constitucionales.

Velocidad de ejecución de los ejercicios determina la magnitud y el orden de reclutamiento de las fibras musculares, además este tipo de fuerza es muy cercada a la fuerza máxima.

Recuperación o vuelta a la calma: Es importante la vuelta a la calma al terminar una sesión de entrenamiento de gimnasia artística con el fin de ayudar a las fibras musculares a regenerarse, así evitar lesiones y conseguir una correcta recuperación después del esfuerzo.

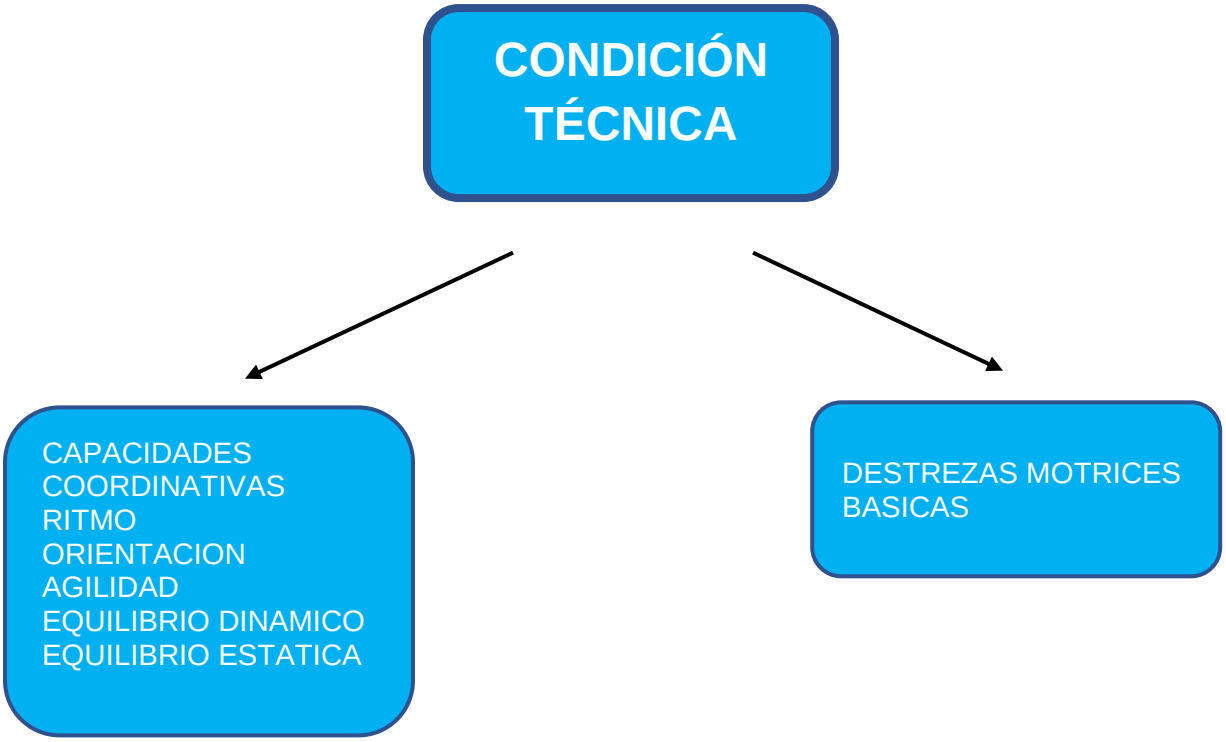
La vuelta a la calma debe ser progresiva, de mayor a menor intensidad y específica según el ejercicio realizado donde se hace movimientos de amplitud y estiramientos del tren inferior y superior.

Se puede realizar con algunos juegos o mediante diferentes ejercicios. Tras una sesión de gimnasio con ejercicios de musculación utilizaremos un ejercicio aeróbico que implique las zonas trabajadas, así la sangre circulante ayudará a que limpiemos el músculo. También se debe acabar con estiramientos de los músculos trabajados.

CONDICIONES FÍSICAS

IDEAL			REAL	
NO. ORDEN PRIORIDAD	% IMPORTANCIA	FACTORES	NO. ORDEN PRIORIDAD	% IMPORTANCIA
1	50	FLEXIBILIDAD	1	50
2	20	FUERZA	2	25
3	20	RESISTENCIA	3	20
4	10	VELOCIDAD	4	5

COMPONENTES DEL FACTOR CONDICIÓN TECNICA



La técnica es fundamental en la gimnasia artística, la perfección de la ejecución técnica de la gimnasia es cuantificada por los jueces para puntuar los ejercicios ejecutados. Gulinelli (1986) dice que para los deportes gimnásticos expresivos la "técnica tiene como objetivo aumentar la precisión y la expresividad del movimiento" que como puede preciarse requiere, para la ejecución con esos objetivos, una correcta valoración estética externa y una valoración informativa junto con aspectos psicológico de valoración interna.

Por lo tanto, la gimnasta para rendir en su deporte debe disponer de un conjunto de movimientos aprendidos, siguiendo modelos ideales, resultado de diferentes investigaciones concretas, que le permitirán realizar acciones precisas al objeto de perfeccionarse en su propia practica motriz. La técnica debe ser aprendida, la practicante que tenga mayor capacidad de aprendizaje tendrá posibilidades de disponer de un mayor número de habilidades técnicas para aplicarlas en el acto deportivo.

La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia.

Características de la técnica deportiva

- Se determina a partir de la estructura funcional modelo.
- Solo puede ser aplicada por el atleta.
- La persona que la realiza se relaciona con factores tempo-espaciales.
- Tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales.
- La evaluación se hace a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto a la estructura modelo.
- Se ponen de manifiesto en todos los deportes, pero de forma determinante, en los pertenecientes al grupo de arte competitivo (Gimnasia, Nado sincronizado, Patinaje artístico, etc.), ya que todas las ejecuciones técnicas realizadas durante la competición son evaluadas por los jueces, definiendo en gran medida el resultado final de cada competidor. Cosa que no sucede en los restantes deportes.

Exige de ejecuciones bajo determinado patrón estructural, a diferentes velocidades.

El entrenamiento de la técnica

No solo es necesario adquirir un aprendizaje motor sino también, un aprendizaje perceptivo, y otro decisional, para contemplar todas las necesidades de aprendizaje que requiere una práctica con exigencia de alto rendimiento, como es la práctica deportiva, los tres tipos de aprendizaje deben crecer de forma homogénea para poder rendir en el deporte.

En los deportes gimnásticos obviamente el aprendizaje perceptivo y decisional son relegados a un valor de fondo debido a la estabilidad del medio en el que se compite y a la ausencia de respuestas diferentes ante los estímulos que se presentan en competición.

Es quizás en estos deportes donde el aprendizaje de la técnica se asemeja de forma directa a lo que es el aprendizaje motor. Aprendizaje de patrones motores o esquemas de acción que la deportista debe reproducir de forma precisa.

CAPACIDADES COORDINATIVAS

RITMO

Durante las sesiones de clase donde se practica cada uno de los esquemas, el ritmo es fundamental, especialmente para el esquema de suelo, que en la rutina incluye una pista musical, donde de acuerdo a cada fragmento de la música va un elemento con dificultad, el cual tiene un valor entre 0.40 y 0.60 según el código de puntuación

USAG, la deportista debe iniciar y terminar el esquema según la música predeterminada para cada nivel.

Su puesta en práctica requiere determinadas técnicas de aprendizaje que faciliten su ejecución y eviten los riesgos, lo que supone la introducción de habilidades más específicas. Por eso, están consideradas como la transición entre las habilidades básicas y las habilidades específicas. Para llevar a cabo las actividades gimnásticas, necesitamos un buen dominio del cuerpo a través del conocimiento corporal, el desarrollo de la lateralidad y la corrección de la postura. A estos factores hay que añadir una buena coordinación motriz, un buen ajuste del cuerpo a través del equilibrio, y rapidez y precisión en los movimientos a través de la **agilidad**.

Giro: El giro es aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y Sagital. Los giros, desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación de la persona, favoreciendo la capacidad de **orientación** espacial Ej.: Orientar el cuerpo en la dirección deseada, coordinación dinámica general y control postural (maduración neuromuscular y equilibrio dinámico), así como del esquema corporal (percibiéndose mejor). En la gimnasia artística femenina se trabaja mucho los giros del cuerpo, la mayoría de esquemas están constituidos por diferentes giros, tanto en iniciación para la técnica como el profundización y perfeccionamiento de cada elemento Podemos establecer varios tipos de giros: -Según los tres ejes corporales: Rotaciones, Volteretas, Ruedas. -Giros en contacto con el suelo. -Giros en suspensión. -Giros con agarre constante de manos (barra fija).
Durante la preparación física y la planificación, siempre estarán presentes a lo largo de toda la carrera deportiva, ya sea durante los primeros años de formación donde se desarrollarán las capacidades físicas en forma general, como más adelante, cuando los trabajos más específicos van ocupando mayor tiempo.

La existencia de marcadas diferencias en el aprendizaje técnico inicial, entre una practicante y otra durante el entrenamiento en todos los aparatos, se utiliza metodologías de enseñanza – aprendizaje de comando directo, además las deportistas transitan períodos de aprendizaje de un alto número de técnicas en menor tiempo ya que su carrera deportiva es comúnmente corta.

EQUILIBRIO

Es la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad. En la gimnasia artística es importante esta capacidad coordinativa en el desarrollo de los esquemas en todos los niveles, factores como la base, altura del centro de gravedad, número de apoyos, elevación sobre el suelo, estabilidad de la

propia base, dinamismo del ejercicio, etc., pueden variar la dificultad de las tareas equilibradoras.

El equilibrio es un factor de la motricidad infantil que evoluciona con la edad y que está estrechamente ligado a la maduración del SNC (Sistema Nervioso Central). Podemos hablar de dos tipos de equilibrio**: Dinámico y Estático**

Equilibrio estático: Proyecta el centro de gravedad del cuerpo dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies. Con mucha importancia en la gimnasia artística femenina en ejercicios en viga de equilibrio como giros en passé adelante, chassé adelante, zancadas a 90º, a 180º, agujas, arabesca, puentes, rueda, parada de manos entre otros, se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido o en cualquier posición estática, frente a la acción de la gravedad.

Equilibrio dinámico: Es el movimiento que modifica constantemente su centro de gravedad y de sustentación.
Con una importancia más directa sobre la gimnasia artística durante todos los esquemas que, aunque son de corta duración, se debe mantener una postura erguida y ajustada todo el tiempo, se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige la actividad física, a veces realizada en el espacio (aire) (voleibol, acrobacias,), a pesar de la fuerza de la gravedad.

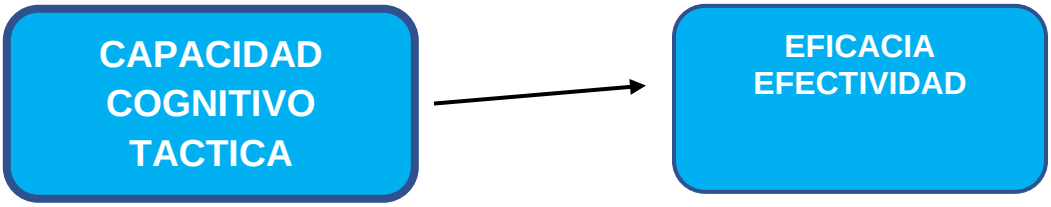
Para Guthrie, habilidad motriz es la “capacidad adquirida por aprendizaje de obtener resultados esperados con un máximo de acierto y empleando un mínimo de tiempo, de energía o de ambos”

CONDICIONES TECNICAS

IDEAL			REAL	
NO. ORDEN PRIORIDAD	% IMPORTANCIA	FACTORES	NO. ORDEN PRIORIDAD	% IMPORTANCIA
1	40	EQUILIBRIO	1	30
2	25	ORIENTACION	2	25

3	**20**	**RITMO**	**3**	**25**
4	**15**	**AGILIDAD**	**4**	**20**

COMPONENTES DEL FACTOR CAPACIDADES COGNITIVO TACTICAS



La Táctica en la gimnasia Artística Femenina permite crear una estrategia que presupone la actuación de los contrarios, mediante un análisis observacional que permite establecer planes posteriores, siendo la táctica un conjunto de componentes que se integran para satisfacer toda una serie de situaciones durante las competencias locales, nacionales, internacionales. La cual está dirigida a la utilización racional de las posibilidades del atleta, y al aprovechamiento total de las deficiencias y desventajas del oponente.
La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición. (Ms.C. Alain Alvarez 2002)

Características de la táctica deportiva (Riera, 1995)

- ✓ Se determina a partir del accionar del oponente.
- ✓ Solo puede ser aplicada por el atleta en condiciones de oposición.
- ✓ La persona que la realiza se relaciona con el oponente.
- ✓ Tiene como finalidad el logro de objetivos parciales, a partir de situaciones.
- ✓ La evaluación se hace a partir de la efectividad lograda.
- ✓ Se pone de manifiesto en los deportes de combate y juegos deportivos.
- ✓ Exige de acciones lógicas, con extrema inmediatez.

Los elementos constitutivos de la habilidad motriz son la **eficacia** y la **eficiencia**. El grado de desarrollo de una habilidad motriz se mide por el nivel de eficacia a la hora de alcanzar los objetivos propuestos, para las practicantes de gimnasia es importante el perfeccionamiento de cada movimiento, así lograr esquemas limpios y sobresalientes.

Las habilidades motrices se caracterizan principalmente por su necesidad de ser aprendidas y por su carácter de eficiencia donde se ejecuta en el mínimo de tiempo y empleando menor gasto calórico, es vital para el desarrollo de cada rutina de GAF en los diferentes aparatos, desempeñar movimientos exactos, con un ajuste postural perfecto, una presentación de esquema impecable, y así avanzar entre niveles de dificultad.

Pensamiento táctico: Se refiere al proceso interno, motivado por estímulos externos, que todo deportista realiza una vez que se enfrente a una situación particular a resolver.

Este pensamiento táctico tiene como objetivo dar respuesta, en acciones de tiempo muchas veces ínfimas, sobre cuál será la respuesta motriz más acorde a la situación particular. En cada sesión de entrenamiento de gimnasia artística se evalúa el pensamiento táctico en cada deportista, exponiéndola a resolver problemas que se pueden presentar en competencia durante cada esquema, además se analiza la ejecución que realiza la deportista enfrentando las adversidades que se le presenten bajo la presión del jurado.

En cambio, la **Respuesta Motriz** es exclusivamente la ejecución que realiza el deportista, una vez tomada la decisión a través del proceso de pensamiento táctico. Aquí es donde entra lo que se denomina Técnica, que veremos en el siguiente ítem.

CONDICIONES COGNITIVO TACTICAS

IDEAL			REAL	
NO. ORDEN PRIORIDAD	% IMPORTANCIA	FACTORES	NO. ORDEN PRIORIDAD	% IMPORTANCIA
1	50	EFICACIA	1	50
2	30	EFECTIVIDAD	2	25
3	20	PENSAMIENTO TACTICO	3	25

COMPONENTES DEL FACTOR CAPACIDADES PSIQUICAS



Valores olímpicos: "La gimnasia elemental prepara la educación industrial", llegó a afirmar Pestalozzi (citado por Burgener, 1973: 7). Para ambos pensadores la gimnasia era una parte de la ética, era en sí misma una ética. Rousseau, en su obra Emilio, destacó que "hablando de la educación de un niño, para estirar su alma debe endurecer sus músculos; acostumbrándose al trabajo, acostumbrándose al dolor" (Rousseau 1969, Vol. V: 457).
En el momento en que las niñas ingresan al coliseo de gimnasia artística, ellas reconocen la importancia del comportamiento frente al entrenador y a las demás compañeras, que debe ser de respeto, **disciplina** en cada una de las tareas asignadas, **confianza** en uno mismo, es conocer lo mejor de uno mismo, reconocer los éxitos y superar las adversidades, confianza en los demás como el entrenador y las compañeras.

En el **dominio personal** las deportistas se enfrentan a tomar decisiones propias, soluciones, asumir responsabilidades y sensación de libertad.

Uno de los méritos que se atribuyen a la Gimnasia Artística, es el hecho de inculcar a sus practicantes los conceptos de ayuda y cooperación. aspectos que son tan importantes para la modalidad masculina como para la femenina: "El niño es responsable de la seguridad de su compañero al cual protege y ayuda en su acción

motriz, entrando en contacto el uno con el otro. Este aspecto crea lazos muy profundos entre los practicantes, en los que la seguridad y la integridad de uno dependen de la eficacia del otro". (leguet, 1985, cfr. Estapé, ed., 1999, p. 20). Por tanto, podemos afirmar que la gimnasia actúa como un deporte individual en momentos muy puntuales, cuando la gimnasta realiza determinados elementos por si misma o en momentos de competición. Pero durante el resto del proceso de aprendizaje, hemos de hablar de un deporte colectivo, donde el éxito de una compañera es fruto de un **trabajo en equipo**.

Capacidades volitivas

Es la capacidad de controlar los actos, la percepción evaluativa de nosotros mismos, concierne al propio ser, a la manera de ser y al sentido de la propia valía personal.
Todas los pequeños o grandes retos de aprendizaje conseguidos, así como el trabajo en valores, contribuirán a formar una buena capacidad de asumir tareas, tomar decisiones, actuar frente a las diferentes situaciones, a manejar la **independencia** cuando se asignan los ejercicios y las rutinas y a mejorar la autoestima, tan importante en el desarrollo personal adecuado, un **dominio de sí mismo** para ejecutar cada trabajo físico y hacerlo cada vez más perfecto, la salud, las relaciones sociales y la productividad de las practicantes de gimnasia artística femenina.
Ninguna persona puede realizar voluntariamente una acción que no conoce, es decir un movimiento es volitivo cuando se aprende y entre más se aprendan mejor se realizara. (Blasco y Grimaltos, 2004) La voluntad se define como la capacidad que tiene una persona de mantener un esfuerzo constante y consciente, ya sea intelectual o motor y en el deporte esa capacidad es definitiva, la misma se puede desarrollar en el entrenamiento.
cuando se cumplen los siguientes principios:
1. El trabajo planificado debe ser realizado en su totalidad.
2. El trabajo debe ir en aumento paulatino, cuando el trabajo se hace constante la voluntad deja de desarrollarse, pues las funciones se automatizan y la consciencia deja poco a poco de tomar parte en la actividad.
3. Las dificultades y obstáculos planificados deben tener un incremento de lo fácil o lo difícil
4. El atleta debe tener conocimiento de causa, a medida que sea capaz de asimilarlo, de la planificación de las actividades para el desarrollo de voluntad.
5. Debe considerarse la capacidad del atleta para concentrarse en su actividad(tenacidad) para tomar una iniciativa (decisión), para mantener un esfuerzo(fuerza) para enfrentarse a un obstáculo (valor), etc.

Valores ciudadanos: La educación tiene —entre sus principales finalidades— la integración de los niños y jóvenes en la cultura de un grupo social, lo que incluye la formación cívica en aquellos valores y normas de dicho grupo, y en aquellos otros —propiamente éticos— que sería deseable defender y/o aspirar en nuestro mundo

actual y futuro. Las deportistas tienen claridad de la importancia del **respeto** frente a los demás personas de su entorno, para mantener un buen ambiente de trabajo

Dentro de los cuatro pilares de la educación (aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a vivir juntos) que señala el reciente Informe Delors («La educación encierra un tesoro»), los dos últimos se refieren a que la educación tenga como objetivo prioritario ayudar a comprender a los demás y a convivir en un clima de respeto mutuo, una vez formado el ser propio de cada uno. No cabe una ciudadanía educada si no se cuenta con individuos con criterios propios (autonomía), que por ello no son súbditos, que debe ser conjugada —como condición ética— con la virtud de actuar solidariamente.

ELABORADO POR:



PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA
MAESTRANTE EN EDUCACIÓN, INNOVACIÓN Y TECNOLOGÍA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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
S I A	F U N D A	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	PERFECCIONARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA ELASTICA PARA ACOPLAR LOS MOVIMIENTOS CON PRECISIÓN
						RITMO	REALIZARÉ LAS SECUENCIAS DE LOS DIFERENTES ESQUEMAS CON SONIDOS
						EQUILIBRIO	REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y MINI TRAMP PARA COMPETENCIAS DE NIVEL 2 Y 3
						ORIENTACION	PERFECCIONARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y PEDANA
						DIFERENCIACION	PERFECCIONARE DINÁMICAS DE DIFERENCIACIÓN EN CAMA ELASTICA CON GIROS Y SALTOS
						REACCIÓN	EJECUTARÉ EJERCICIOS DE REACCIÓN CON SEÑALES AUDITIVAS, VISUALES
						ADAPTACIÓN	ME ADAPTARÉ A LAS DINÁMICAS CON LOS DIFERENTES APARATOS
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZARÉ CORRECTA POSTURA DE LOS PIES PARA LOS DESPLAZAMIENTOS
						CORRER	REALIZARE CARRERAS DE VELOCIDAD SOBRE CAMA ELASTICA Y PEDANA
						SALTAR	EJECUTARE SALTOS CON PIES JUNTOS, CARPADOS, AGRUPADOS EN EXTENSIÓN Y EN SPLIT
						LANZAR	REALIZARÉ LANZAMIENTOS DE CAJON CON LOS BRAZOS
						ATRAPAR	ATRAPARÉ OBJETOS A DIFERENTES DISTANCIAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	AJUSTES	REALIZARÉ AJUSTES CORPORALES PARA FORTALECER LA MASA MUSCULAR
						FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR	REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE PIERNAS
						FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR	REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE TRONCO Y BRAZOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	REALIZARÉ EJERCICIOS FISICOS ESPECIFICOS DE LARGA DURACIÓN MAS DE 3 MINUTOS COMO CARRERAS, SALTOS EN MINI TRAMP A LLEGAR A PALOMA
						ANAEROBICA	REALIZARE EJERCICIOS DE CORTA DURACIÓN MENOS DE 2 MINUTOS
				3	VELOCIDAD	SEGMENTARIA	CONOCERÉ Y APLICARÉ DINÁMICAS DE VELOCIDAD SEGMENTARIA CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						REACCIÓN	REALIZARÉ EJERCICIOS DE VELOCIDAD REACCIÓN COMO GIROS EN CAMA ELASTICA
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ACTIVA DINÁMICA Y ESTATICA
						PASIVA	REALIZARE EJERCICIOS ESPECÍFICOS CON ASISTENCIA
		TECNICO	DESTREZAS	1	AGILIDAD	AGILIDAD EN PEDANA	REALIZARÉ EJERCICIOS DEMOSTRANDO LAS DESTREZAS EN PEDANA
						AGILIDAD EN VIGA DE EQUILIBRIO	REALIZARÉ EJERCICIOS DINÁMICOS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO
						AGILIDAD EN BARRAS ASIMETRICAS	REALIZARÉ EJERCICIOS EN LAS BARRAS ASÍMETRICAS
						AGILIDAD EN CAMA ELASTICA	REALIZARÉ EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA
				2	EQUILIBRIO	EQUILIBRIO EN VIGA	REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN VIGA
						EQUILIBRIO EN PEDANA	REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN SUELO
						EQUILIBRIO EN CAMA ELASTICA	REALIZARÉ EJERCICIOS EN LA CAMA ELASTICA
						EQUILIBRIO EN MINI TRAMP	REALIZARÉ EJERCICIOS EN EL MINI TRAMP
						SISTEMA VESTIBULAR	REALIZARÉ EJERCICIOS DINAMICOS A TRAVÉS DE ELEMENTOS
				3	COORDINACIÓN	VISO MANUAL	EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL CON O SIN OBJETO
						VISO PÉDICA	EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO PÉDICA CON O SIN OBJETO
						DINAMICA GENERAL	EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACION DINÁMICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN.
						DINAMICA ESPECIFICA	EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACION ESPECÍFICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTÁTICA ACTIVA	REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA ACTIVA
						ESTÁTICA PASIVA	REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA PASIVA A TRAVÉS DE UNA ASISTENCIA PARA MEJORAR EL ANGULO DE ELONGACIÓN MUSCULAR
						METODO FNP	APLICAR EL MÉTODO DE FACILITACION NEURO MUSCULAR PROPIOCEPTIVA EN LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD
						BALÍSTICA	APLICAR LA BALISTICA A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD CON SUPERVISIÓN DEL ENTRENADOR
				5	ELASTICIDAD	ELASTICIDAD MUSCULAR	REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELASTICIDAD MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA.
						ELONGACIÓN GENERAL MUSCULAR	REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA.
						ELONGACIÓN ESPECÍFICA MUSCULAR	REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA.
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA DE LA GIMNASIA EN EL MUNDO	CONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE LA HISTORIA DE LA GIMNASIA
						ORIGENES DE LA GIMNASIA CON RELACION A LAS ACROBACIAS CIRQUENSES	ANALIZARÉ LOS ORIGENES DE LA GIMNASIA
						HISTORIA DE LA GIMNASIA EN COLOMBIA	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA GIMNASIA EN COLOMBIA
						REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN COMPETENCIAS	APRENDERÉ LAS REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN LAS COMPETENCIAS

GIMNASIA	MENTACIÓN	TEORICO		2	REGLAMENTACION	JUZGAMIENTO EN LAS CUATRO FASES DE LAS COMPETENCIAS CLASIFICACIÓN FINAL POR EQUIPOS FINAL INDIVIDUAL GENERAL FINALES POR APARATOS	APRENDERÉ EL JUZGAMIENTO A NIVEL GENERAL
						REGLAS PARA LAS GIMNASTAS	APRENDERÉ LAS REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN LAS COMPETENCIAS EN LOS ELEMENTOS SUELO, VIGA DE EQUILIBRIO, BARRAS ASIMETRICAS Y SALTO DE NIVEL 2 Y 3
						INFRACCIONES Y PENALIZACIONES DE LA GIMNASIA	APRENDERÉ LAS DISTINTAS INFRACCIONES Y PENALIZACIONES DE LA GIMNASIA
						REGLAMENTO DEL ENTRENADOR	APRENDERÉ LAS NORMAS DEL ENTRENADOR
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	RESPETO DE LAS NORMAS	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DEL RESPETO DE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA, NORMAS DE CORTESÍA, NORMAS DE BIOSEGURIDAD Y REGLAS DE LOS ESPACIOS DEPORTIVOS.
						JUEGO LIMPIO	COMPREDERÉ LA IMPORTANCIA DE MANEJAR EL JUEGO LIMPIO ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE COMPETENCIA.
						INCLUSIÓN SOCIAL	COMPRENDERÉ LA IMPORTACIA DE LA INCLUSIPON SOCIAL EN EL DEPORTE
						PARTICIPACIÓN	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA PARTICIPACIÓN COMO DISCIPLINA EN EL DEPORTE
						EQUIDAD	COMPREDERÉ LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR CON LOS DEMAS DEPORTISTAS CON RESPETO, RESPONSABILIDAD, EQUIDAD, APOYO, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO, CONSIDERACIÓN, CONSTANCIA, DEDICACIÓN, ESFUERZO Y DEMAS VIRTUDES, VALORES Y PRINCIPIOS.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE RESPETO Y LO APLICARÉ EN TODOS LOS ESPACIOS DE PERMANENCIA
						RESPONSABILIDAD	COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE RESPONSABILIDAD Y LO APLICARÉ EN LOS ESPACIOS DEPORTIVOS DE PERMANENCIA Y EN LOS DEMAS LUGARES.
						PUNTUALIDAD	COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE PUNTUALIDAD Y LO APLICARÉ EN LOS ESPACIOS DEPORTIVOS Y DEMAS LUGARES DE PERMANENCIA
						HONESTIDAD	COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE HONESTIDAD Y LO APLICARÉ EN LAS SITUACIONES QUE SE PRESENTEN EN DIFERENTES ESPACIOS
						SUPERACIÓN	COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE SUPERACIÓN Y LO APLICARÉ EN EL MOMENTO INDICADO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE MANTENER LOS HABITOS DE ASEO CON CONCIENCIA Y RESPONSABILIDAD POR SALUD Y POR CUIDADO DEL CUERPO Y DE LOS DEMÁS
						ALIMENTACIÓN	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE DE LOS ALIMENTOS EN NUESTRO ORGANISMO Y EL BENEFICIO DE NUTRIENTES NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD FISICA CONTINUA
						PRESENTACION PERSONAL	APRENDERÉ A MANTENER UNA PRESENTACIÓN PERSONAL ADECUADA Y ORGANIZADA
						DESCANSO Y SUEÑO	RECONOCERÉ QUE EL DESCANSO DIARIO Y EL SUEÑO DEBE SER RESPETADO PARA LA RECUPERACIÓN DE ENERGIA Y DE TEJIDOS CORPORALES.
						EJERCICIO FISICO	RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	IDENTIFICARÉ LAS SITUACIONES QUE SE PRESENTEN COMPLEJAS COMO UNA OPORTUNIDAD PARA AVANZAR Y CONSOLIDAR EXPERIENCIAS
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	COMPRENDERÉ QUE SE LOGRAN GRANDES RETOS CON ESFUERZO Y SUPERACIÓN
						LIDERAZGO	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE SER LIDER DE UN GRUPO DE TRABAJO PARA MEJORAR LOS RESULTADOS Y OBJETIVOS DE LA PRACTICA DEPORTIVA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE ESTAR ATENTO A LOS CAMBIOS Y SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LA PRACTICA DEPORTIVA Y EN LAS DIFERENTES SITUACIONES
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE MANTENER UNA BUENA CONVIVENCIA DEPORTIVA
						GANAR Y PERDER	RECONOCERÉ LOS TRIUNFOS Y LAS DERROTAS COMO APRENDIZAJE DE FORMACIÓN DE PERSONALIDAD Y DE CARÁCTER.
						PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS	ASIMILARÉ LA RESPONSABILIDAD EN LAS DIFERENTES COMPETENCIAS ESFORZANDOME POR HACER EL MEJOR ESQUEMA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RETOS CON ELEMENTOS	APRENDERÉ LOS DIFERENTES RETOS DE CADA SESIÓN DE CLASE
						CONGELADOS	APRENDERÉ EL JUEGO DE LOS CONGELADOS Y TRABAJARE EN EQUIPO
						CADENITA	APRENDERÉ EL CONCEPTO DE TRABAJAR EN EQUIPO Y FORTALECER LAS RELACIONES INTERPERSONALES
						CIRCUITOS MOTORES	EJECUTARÉ LOS CIRCUITOS MOTORES PARA MEJORAR LAS HABILIDADES BÁSICAS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	ELEVAR COMETA	APRENDERÉ A ELEVAR LA COMETA EN UN ESPACIO AMPLIO
						ESCONDIDAS	EJECUTARÉ EL JUEGO DE ESCONDIDAS PARA TRABAJAR EN EQUIPO
						PATO PATO GANZO	EJECUTARÉ EL JUEGO PATO PATO GANZO PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN
						SALTAR LAZO, RELOJITO Y CANDELITA	EJECUTARÉ SALTOS HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS, CRUZADOS, POR PAREJAS Y REALIZARE EL RETO DEL RELOJ HASTA LLEGAR A CANDELITA
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	HACER CUERDAS CON TIRAS DE TELA	REALIZARE UNA CUERDA FUERTE PARA HALAR LOS COMPAÑEROS
						ORIGAMI	REALIZARÉ PLIEGUES PARA FORMAS FIGURAS Y OBJETOS DECORATIVOS
						HACER RAQUETAS CON CARTON	REALIZARÉ UNA RAQUETA DE PING PONG PARA JUGAR CON LOS COMPAÑEROS Y MEJORAR LA S CAPACIDADES COORDINATIVAS Y MOTORAS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO MOTOR CON ELEMENTOS	REALIZARÉ LOS CIRCUITOS MOTORES PARA EVALUAR LA CONDICIÓN FÍSICA
						CIRCUITO CON ESTACIONES DEL SISTEMA VESTIBULAR	REALIZARÉ LOS CIRUCITOS DEL SISTEMA VESTIBULAR
						CIRCUITO CON LOS ESQUEMAS DE SUELO, VIGA, BARRAS Y SALTO	REALIZARÉ EL ESQUEMA DE NIVEL 2 Y 3
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	COMPETENCIA DE VELOCIDAD	PARTICIPARÉ EN LAS DIFERENTES COMPETENCIAS DE VELOCIDAD
						COMPETENCIA DE ESQUEMAS	PARTICIPARÉ EN LAS DIFERENTES COMPETENCIAS USAG LOCALES O NACIONALES DE LA FEDERACIÓN COLOMBIANA DE GIMNASIA
						HABILIDADES MOTORAS	PARTICIPARÉ EN EL FESTIVAL DE LAS HABILIDADES MOTORAS

FECHA DE ENTREGA	30 DE AGOSTO
NOMBRES Y APELLIDOS	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
MUNICIPIO	SOPÓ- CUNDINAMARCA

"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
GIMNASIA	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS CON OBJETOS EN PEDANA
						RITMO	REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS CON OBJETOS Y CON MUSICA
						EQUILIBRIO	REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO
						ORIENTACION	CONOCERÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y PEDANA
						DIFERENCIACION	APRENDERÉ DINÁMICAS CON ELEMENTOS DE DIFERENTES TAMAÑOS
						REACCIÓN	EJECUTARÉ EJERCICIOS DE REACCIÓN CON SEÑALES AUDITIVAS, VISUALES
						ADAPTACIÓN	ME ADAPTARÉ A LAS DINÁMICAS CON LOS DIFERENTES APARATOS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	APOYARE FIRMEMENTE LOS PIES CON UNA POSTURA ADECUADA
						CORRER	REALIZARE CARRERAS DE VELOCIDAD SOBRE PEDANA
						SALTAR	EJECUTARE SALTOS CON PIES JUNTOS, CARPADOS, AGRUPADOS
						LANZAR	REALIZARÉ LANZAMIENTOS DE OBJETOS CON LA FUERZA ADECUADA
						ATRAPAR	REALIZARÉ AGARRES ADECUADOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	AJUSTES	REALIZARÉ AJUSTES CORPORALES PARA FORTALECER LA MASA MUSCULAR
						FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR	REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE PIERNAS Y GLUTEOS
						FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR	REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE ABDOMEN, ESPALDA, PECHO Y BRAZOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	REALIZARÉ EJERCICIOS DE LARGA DURACIÓN MAS DE 3 MINUTOS
						ANAEROBICA	REALIZARE EJERCICIOS DE CORTA DURACIÓN MENOS DE 2 MINUTOS
				3	VELOCIDAD	SEGMENTARIA	CONOCERÉ Y APLICARÉ DINÁMICAS DE VELOCIDAD SEGMENTARIA
						REACCIÓN	REALIZARÉ EJERCICIOS DE REACCIÓN
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ACTIVA DINÁMICA Y ESTATICA
						PASIVA	REALIZARE EJERCICIOS CON ASISTENCIA
		TECNICO	DESTREZAS	1	AGILIDAD	AGILIDAD EN PEDANA	REALIZARÉ EJERCICIOS DEMOSTRANDO LAS DESTREZAS EN PEDANA
						AGILIDAD EN VIGA DE EQUILIBRIO	REALIZARÉ EJERCICIOS DINÁMICOS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO
						AGILIDAD EN BARRAS ASIMETRICAS	REALIZARÉ EJERCICIOS EN LAS BARRAS ASÍMETRICAS
						AGILIDAD EN CAMA ELASTICA	REALIZARÉ EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA
				2	EQUILIBRIO	EQUILIBRIO EN VIGA	REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN VIGA
						EQUILIBRIO EN PEDANA	REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN SUELO
						EQUILIBRIO EN CAMA ELASTICA	REALIZARÉ EJERCICIOS EN LA CAMA ELASTICA
						EQUILIBRIO EN MINI TRAMP	REALIZARÉ EJERCICIOS EN EL MINI TRAMP
						SISTEMA VESTIBULAR	REALIZARÉ EJERCICIOS DINAMICOS A TRAVÉS DE ELEMENTOS
				3	COORDINACIÓN	VISO MANUAL	EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL CON O SIN OBJETO
						VISO PÉDICA	EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO PÉDICA CON O SIN OBJETO
						DINAMICA GENERAL	EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACION DINÁMICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN.
						DINAMICA ESPECIFICA	EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACION ESPECÍFICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTÁTICA ACTIVA	REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA ACTIVA
						ESTÁTICA PASIVA	REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA PASIVA A TRAVÉS DE UNA ASISTENCIA PARA MEJORAR EL ANGULO DE ELONGACIÓN MUSCULAR
						METODO FNP	APLICAR EL MÉTODO DE FACILITACION NEURO MUSCULAR PROPIOCEPTIVA EN LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD
						BALÍSTICA	APLICAR LA BALISTICA A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD CON SUPERVISIÓN DEL ENTRENADOR
				5	ELASTICIDAD	ELASTICIDAD MUSCULAR	REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELASTICIDAD MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA.
						ELONGACIÓN GENERAL MUSCULAR	REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA.
						ELONGACIÓN ESPECÍFICA MUSCULAR	REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA.
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA DE LA GIMNASIA EN EL MUNDO	CONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE LA HISTORIA DE LA GIMNASIA
						ORIGENES DE LA GIMNASIA CON RELACION A LAS ACROBACIAS CIRQUENSES	ANALIZARÉ LOS ORIGENES DE LA GIMNASIA
						HISTORIA DE LA GIMNASIA EN COLOMBIA	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA GIMNASIA EN COLOMBIA
						REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN COMPETENCIAS	APRENDERÉ LAS REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN LAS COMPETENCIAS

	C I A C I O N	TEORICO		2	REGLAMENTACION	ESTANDARIZAR EL JUZGAMIENTO EN LAS CUATRO FASES DE LAS COMPETENCIAS OFICIALES DE LA FIG: CLASIFICACIÓN FINAL POR EQUIPOS FINAL INDIVIDUAL GENERAL FINALES POR APARATOS	APRENEDERÉ EL JUZGAMIENTO A NIVEL GENERAL
						REGLAS PARA LAS GIMNASTAS	APRENDERÉ LAS REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN LAS COMPETENCIAS EN LOS ELEMENTOS SUELO, VIGA DE EQUILIBRIO, BARRAS ASIMETRICAS Y SALTO DE NIVEL 1 Y 2
						INFRACCIONES Y PENALIZACIONES DE LA GIMNASIA	APRENDERÉ LAS DISTINTAS INFRACCIONES Y PENALIZACIONES DE LA GIMNASIA
						REGLAMENTO DEL ENTRENADOR	APRENDERÉ LAS NORMAS DEL ENTRENADOR
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	RESPETO DE LAS NORMAS	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DEL RESPETO DE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA, NORMAS DE CORTESÍA, NORMAS DE BIOSEGURIDAD Y REGLAS DE LOS ESPACIOS DEPORTIVOS.
						JUEGO LIMPIO	COMPREDERÉ LA IMPORTANCIA DE MANEJAR EL JUEGO LIMPIO ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE COMPETENCIA.
						INCLUSIÓN SOCIAL	COMPRENDERÉ LA IMPORTACIA DE LA INCLUSIPON SOCIAL EN EL DEPORTE
						PARTICIPACIÓN	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA PARTICIPACIÓN COMO DISCIPLINA EN EL DEPORTE
						EQUIDAD	COMPREDERÉ LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR CON LOS DEMAS DEPORTISTAS CON RESPETO, RESPONSABILIDAD, EQUIDAD, APOYO, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO, CONSIDERACIÓN, CONSTANCIA, DEDICACIÓN, ESFUERZO Y DEMAS VIRTUDES, VALORES Y PRINCIPIOS.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE RESPETO Y LO APLICARÉ EN TODOS LOS ESPACIOS DE PERMANENCIA
						RESPONSABILIDAD	COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE RESPONSABILIDAD Y LO APLICARÉ EN LOS ESPACIOS DEPORTIVOS DE PERMANENCIA Y EN LOS DEMAS LUGARES.
						PUNTUALIDAD	COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE PUNTUALIDAD Y LO APLICARÉ EN LOS ESPACIOS DEPORTIVOS Y DEMAS LUGARES DE PERMANENCIA
						HONESTIDAD	COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE HONESTIDAD Y LO APLICARÉ EN LAS SITUACIONES QUE SE PRESENTEN EN DIFERENTES ESPACIOS
						SUPERACIÓN	COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE SUPERACIÓN Y LO APLICARÉ EN EL MOMENTO INDICADO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE MANTENER LOS HABITOS DE ASEO CON CONCIENCIA Y RESPONSABILIDAD POR SALUD Y POR CUIDADO DEL CUERPO Y DE LOS DEMÁS
						ALIMENTACIÓN	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE DE LOS ALIMENTOS EN NUESTRO ORGANISMO Y EL BENEFICIO DE NUTRIENTES NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD FISICA CONTINUA
						PRESENTACION PERSONAL	APRENDERÉ A MANTENER UNA PRESENTACIÓN PERSONAL ADECUADA Y ORGANIZADA
						DESCANSO Y SUEÑO	RECONOCERÉ QUE EL DESCANSO DIARIO Y EL SUEÑO DEBE SER RESPETADO PARA LA RECUPERACIÓN DE ENERGIA Y DE TEJIDOS CORPORALES.
						EJERCICIO FISICO	RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	IDENTIFICARÉ LAS SITUACIONES QUE SE PRESENTEN COMPLEJAS COMO UNA OPORTUNIDAD PARA AVANZAR Y CONSOLIDAR EXPERIENCIAS
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	COMPRENDERÉ QUE SE LOGRAN GRANDES RETOS CON ESFUERZO Y SUPERACIÓN
						LIDERAZGO	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE SER LIDER DE UN GRUPO DE TRABAJO PARA MEJORAR LOS RESULTADOS Y OBJETIVOS DE LA PRACTICA DEPORTIVA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE ESTAR ATENTO A LOS CAMBIOS Y SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LA PRACTICA DEPORTIVA Y EN LAS DIFERENTES SITUACIONES
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE MANTENER UNA BUENA CONVIVENCIA DEPORTIVA
						PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS	ASIMILARÉ LA RESPONSABILIDAD EN LAS DIFERENTES COMPETENCIAS ESFORZANDOME POR HACER EL MEJOR ESQUEMA
						GANAR Y PERDER	RECONOCERÉ LOS TRIUNFOS Y LAS DERROTAS COMO APRENDIZAJE DE FORMACIÓN DE PERSONALIDAD Y DE CARÁCTER.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RETOS CON ELEMENTOS	APRENDERÉ LOS DIFERENTES RETOS DE CADA SESIÓN DE CLASE
						CONGELADOS	APRENDERÉ EL JUEGO DE LOS CONGELADOS Y TRABAJARE EN EQUIPO
						SIMON DICE	APRENDERÉ LA INTENCIÓN DE LAS DIFERENTES ACCIONES
						CIRCUITOS MOTORES	EJECUTARÉ LOS CIRCUITOS MOTORES PARA MEJORAR LAS HABILIDADES BÁSICAS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	ELEVAR COMETA	APRENDERÉ A ELEVAR LA COMETA EN UN ESPACIO AMPLIO
						ESCONDIDAS	EJECUTARÉ EL JUEGO DE ESCONDIDAS PARA TRABAJAR EN EQUIPO
						PATO PATO GANZO	EJECUTARÉ EL JUEGO PATO PATO GANZO PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN
						SALTAR LAZO	EJECUTARÉ SALTOS HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	REPRESENTACIÓN DE LA FAMILIA EN UN DIBUJO	DIBUJARÉ A MI NÚCLEO FAMILIAR Y LAS MASCOTAS
						PLATILLO VOLADOR	REALIZARÉ UN PLATILLO VOLADOR CON PLATOS DESECHABLES
						HACER RAQUETAS CON CARTON	REALIZARÉ UNA RAQUETA DE PING PONG PARA JUGAR CON LOS COMPAÑEROS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO MOTOR CON ELEMENTOS	REALIZARÉ LOS CIRCUITOS MOTORES PARA EVALUAR LA CONDICIÓN FÍSICA
						CIRCUITO CON ESTACIONES DEL SISTEMA VESTIBULAR	REALIZARÉ LOS CIRUCITOS DEL SISTEMA VESTIBULAR
						CIRCUITO CON LOS ESQUEMAS DE SUELO, VIGA, BARRAS Y SALTO	REALIZARÉ EL ESQUEMA DE NIVEL 1
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	COMPETENCIA DE VELOCIDAD	REALIZARÉ COMPETENCIAS DE VELOCIDAD CON DEPORTISTAS
						COMPETENCIA DE ESQUEMAS	PARTICIPARÉ EN LAS DIFERENTES COMPETENCIAS USAG LOCALES O NACIONALES DE LA FEDERACIÓN COLOMBIANA DE GIMNASIA
						HABILIDADES MOTORAS	PARTICIPARÉ EN EL FESTIVAL DE HABILIDADES MOTORAS

FECHA DE ENTREGA	30 DE AGOSTO
NOMBRES Y APELLIDOS	PAULA MARCELA ALVAREZ
MUNICIPIO	SOPÓ- CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

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
GIMNASIA	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	PERFECCIONARÉ LOS EJERCICIOS ESPECIFICOS DE ACOPLAMIENTO EN CAMA ELASTICA Y MINI TRAMP EN APARATOS PARA LOS DIFERENTES NIVELES.
						RITMO	PERFECCIONARÉ EJERCICIOS DE LOS DIFERENTES ESQUEMAS CON LA COREOGRAFIA PREESTABLECIDA.
						EQUILIBRIO	REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y MINI TRAMP PARA CONTROLAR LOS MOVIMIENTOS.
						ORIENTACION	PERFECCIONARÉ LA ORIENTACION A TRAVÉS DE EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO, BARRAS ASIMÉTICAS, PEDANA Y MINI TRAMP.
						DIFERENCIACION	PERFECCIONARÉ EJERCICIOS EN BARRAS ASIMÉTIRCAS PARA MEJORAR LA DIFERENCIACIÓN.
						REACCIÓN	EJECUTARÉ EJERCICIOS DE REACCIÓN CON SEÑALES AUDITIVAS, VISUALES, SENSITIVAS Y CON OBJETOS.
						ADAPTACIÓN	PERFECCIONARÉ LOS EJERCICIOS DE ADAPTACIÓN CON LOS DIFERENTES APARATOS EN LOS ESQUEMAS DE NIVEL 3,4 Y 5.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZARÉ CORRECTA POSTURA DE LOS PIES PARA LOS DESPLAZAMIENTOS Y CAMBIOS DE VELOCIDAD.
						CORRER	REALIZARE CARRERAS DE VELOCIDAD SOBRE CAMA ELASTICA Y PEDANA PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE CARRERA.
						SALTAR	EJECUTARE SALTOS CON PIES JUNTOS, CARPADOS, AGRUPADOS EN EXTENSIÓN Y EN SPLIT Y SPAGAT, MORTAL ADELANTE, FLICK FLACK, MORTAL ATRÁS.
						LANZAR	REALIZARÉ LANZAMIENTOS DE CAJON CON LOS BRAZOS CON PESO ADICIONAL.
						ATRAPAR	ATRAPARÉ OBJETOS A DIFERENTES DISTANCIAS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y EN MINI TRAMP
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	REALIZARÉ EJERCICIOS DE FUERZA MÁXIMA EN BARRAS ASIMÉTRICAS
						AJUSTES	REALIZARÉ AJUSTES CORPORALES PARA FORTALECER LA MASA MUSCULAR Y MEJORAR LOS ATERRIZAJES DE LOS ESQUEMAS.
						FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR	REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE PIERNAS, GLUTEOS.
						FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR	REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE ABDOMEN, ESPALDA, PECHO Y BRAZOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	REALIZARÉ EJERCICIOS FISICOS ESPECIFICOS DE LARGA DURACIÓN MAS DE 3 MINUTOS COMO CARRERAS, SALTOS EN MINI TRAMP A LLEGAR A PALOMA, FLICK FLACK.
						ANAEROBICA	REALIZARE EJERCICIOS DE CORTA DURACIÓN MENOS DE 2 MINUTOS, COMO DOBLE GIRO, SALTO SPLIT, SPAGAT
				3	VELOCIDAD	SEGMENTARIA	CONOCERÉ Y APLICARÉ DINÁMICAS DE VELOCIDAD SEGMENTARIA CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						REACCIÓN	REALIZARÉ EJERCICIOS DE VELOCIDAD REACCIÓN COMO SALTO SPLI,SPAGAT, CARPADOS, EN EXTENSIÓN EN CAMA ELASTICA
						MAXIMA	PERFECCIONARÉ LA MARCHA, LA CARRERA Y LAS ZANCADAS EN VELOCIDAD MAXIMA.
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ACTIVA DINÁMICA Y ESTATICA
						PASIVA	REALIZARE EJERCICIOS ESPECÍFICOS CON ASISTENCIA
		TECNICO	DESTREZAS	1	AGILIDAD	AGILIDAD EN PEDANA	REALIZARÉ EJERCICIOS DEMOSTRANDO LAS DESTREZAS EN PEDANA
						AGILIDAD EN VIGA DE EQUILIBRIO	REALIZARÉ EJERCICIOS DINÁMICOS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO
						AGILIDAD EN BARRAS ASIMETRICAS	REALIZARÉ EJERCICIOS EN LAS BARRAS ASÍMETRICAS
						AGILIDAD EN CAMA ELASTICA	REALIZARÉ EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA
				2	EQUILIBRIO	EQUILIBRIO EN VIGA	REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN VIGA
						EQUILIBRIO EN PEDANA	REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN SUELO
						EQUILIBRIO EN CAMA ELASTICA	REALIZARÉ EJERCICIOS EN LA CAMA ELASTICA
						EQUILIBRIO EN MINI TRAMP	REALIZARÉ EJERCICIOS EN EL MINI TRAMP
						SISTEMA VESTIBULAR	REALIZARÉ EJERCICIOS DINAMICOS A TRAVÉS DE ELEMENTOS
				3	COORDINACIÓN	VISO MANUAL	EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL CON O SIN OBJETO
						VISO PÉDICA	EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO PÉDICA CON O SIN OBJETO
						DINAMICA GENERAL	EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACION DINÁMICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN.
						DINAMICA ESPECIFICA	EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACION ESPECÍFICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTÁTICA ACTIVA	REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA ACTIVA
						ESTÁTICA PASIVA	REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA PASIVA A TRAVÉS DE UNA ASISTENCIA PARA MEJORAR EL ANGULO DE ELONGACIÓN MUSCULAR
						METODO FNP	APLICARÉ EL MÉTODO DE FACILITACION NEURO MUSCULAR PROPIOCEPTIVA EN LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD
						BALÍSTICA	APLICARÉ LA BALISTICA A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD CON SUPERVISIÓN DEL ENTRENADOR
				5	ELASTICIDAD	ELASTICIDAD MUSCULAR	REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELASTICIDAD MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA.
						ELONGACIÓN GENERAL MUSCULAR	REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA.
						ELONGACIÓN ESPECÍFICA MUSCULAR	REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA.
		TACTICO	PERFECCIONAMIENTO TACTICO	1	POSTURAS	POSTURAS EN VIGA DE EQUILIBRIO	REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA PERFECCIONAR POSTURAS EN VIGA DE EQUILIBRIO
						POSTURAS EN SUELO	REALIZARÉ EJERCICIOS PERFECCIONANDO POSTURAS EN SUELO
						POSTURAS EN CABALLO DE SALTO	REALIZARÉ EJERCICIOS PERFECCIONANDO POSTURAS EN CABALLO DE SALTO
				2	ESQUEMAS	CHEQUEO DE SUELO NIVEL 3	REALIZARÉ ESQUEMA PARA COMPETENCIA DE SUELO NIVEL 3, 4 Y 5
						CHEQUEO DE CABALLO DE SALTO NIVEL 3	REAALIZARÉ ESQUEMA PARA COMPETENCIA DE SALTO NIVEL 3, 4 Y 5
						CHEQUEO DE BARRAS ASIMÉTRICAS NIVEL 3	REALIZARÉ ESQUEMA PARA COMPETENCIA EN BARRAS ASIMÉTRICAS NIVEL 3, 4 Y 5
						CHEQUEO DE VIGA DE EQUILIBRIO	REALIZARÉ ESQUEMA PARA COMPETENCIA EN VIGA DE EQUILIBRIO NIVEL 3, 4 Y 5
				3	ESTRATEGIAS	DEDUCCIONES	REDUCIRÉ LA DEDUCCIONES EN LAS EJECUCIONES PERFECCIONANDO CADA UNO DE LOS ESQUEMAS.
						ATERRIZAJES	CONTROLARÉ LOS ATERRIZAJES Y POSTURAS PARA MEJORAR CADA ESQUEMA Y SU PUNTAJE EN C OMPETENCIAS

	I O N A M I E N T O		PEF			CODIGO DE PUNTUACIÓN	COMPRENDERÉ DETALLADAMENTE EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN PARA MINIMIZAR ERRORES EN LA EJECUCIÓN Y OBTENER MAYOR PUNTAJE.
		TEORICO	CODIGO DE PUNTUACIÓN Y CARACTERIZACION DEL DEPORTE	1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA DE LA GIMNASIA EN EL MUNDO	CONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE LA HISTORIA DE LA GIMNASIA
						ORIGENES DE LA GIMNASIA CON RELACION A LAS ACROBACIAS CIRQUENSES	ANALIZARÉ LOS ORIGENES DE LA GIMNASIA
						HISTORIA DE LA GIMNASIA EN COLOMBIA	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA GIMNASIA EN COLOMBIA
				2	REGLAMENTACION	REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN COMPETENCIAS	APRENDERÉ LAS REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN LAS COMPETENCIAS
						ESTANDARIZAR EL JUZGAMIENTO EN LAS CUATRO FASES DE LAS COMPETENCIAS OFICIALES DE LA FIG: CLASIFICACIÓN FINAL POR EQUIPOS FINAL INDIVIDUAL GENERAL FINALES POR APARATOS	APRENDERÉ EL JUZGAMIENTO A NIVEL GENERAL Y ESPECIFICO DE CADA UNO DE LOS APARATOS, PARA CONOCER LAS DECUCCIONES EN LA EJECUCIÓN DE ESTOS.
						REGLAS PARA LAS GIMNASTAS	APRENDERÉ LAS REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN LAS COMPETENCIAS EN LOS ELEMENTOS SUELO, VIGA DE EQUILIBRIO, BARRAS ASIMETRICAS Y SALTO DE NIVEL 3, 4 Y 5
						INFRACCIONES Y PENALIZACIONES DE LA GIMNASIA	APRENDERÉ LAS DISTINTAS INFRACCIONES Y PENALIZACIONES DE LA GIMNASIA
						REGLAMENTO DEL ENTRENADOR	APRENDERÉ LAS NORMAS DEL ENTRENADOR
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	RESPETO DE LAS NORMAS	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DEL RESPETO DE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA, NORMAS DE CORTESÍA, NORMAS DE BIOSEGURIDAD Y REGLAS DE LOS ESPACIOS DEPORTIVOS.
						JUEGO LIMPIO	COMPREDERÉ LA IMPORTANCIA DE MANEJAR EL JUEGO LIMPIO ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE COMPETENCIA.
						INCLUSIÓN SOCIAL	COMPRENDERÉ LA IMPORTACIA DE LA INCLUSIPON SOCIAL EN EL DEPORTE
						PARTICIPACIÓN	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA PARTICIPACIÓN COMO DISCIPLINA EN EL DEPORTE
						EQUIDAD	COMPREDERÉ LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR CON LOS DEMAS DEPORTISTAS CON RESPETO, RESPONSABILIDAD, EQUIDAD, APOYO, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO, CONSIDERACIÓN,
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE RESPETO Y LO APLICARÉ EN TODOS LOS ESPACIOS DE PERMANENCIA
						RESPONSABILIDAD	COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE RESPONSABILIDAD Y LO APLICARÉ EN LOS ESPACIOS DEPORTIVOS DE PERMANENCIA Y EN LOS DEMAS LUGARES.
						PUNTUALIDAD	COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE PUNTUALIDAD Y LO APLICARÉ EN LOS ESPACIOS DEPORTIVOS Y DEMAS LUGARES DE PERMANENCIA
						HONESTIDAD	COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE HONESTIDAD Y LO APLICARÉ EN LAS SITUACIONES QUE SE PRESENTEN EN DIFERENTES ESPACIOS
						SUPERACIÓN	COMPRENDERÉ EL CONCEPTO DE SUPERACIÓN Y LO APLICARÉ EN EL MOMENTO INDICADO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE MANTENER LOS HABITOS DE ASEO CON CONCIENCIA Y RESPONSABILIDAD POR SALUD Y POR CUIDADO DEL CUERPO Y DE LOS DEMÁS
						ALIMENTACIÓN	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE DE LOS ALIMENTOS EN NUESTRO ORGANISMO Y EL BENEFICIO DE NUTRIENTES NECESARIOS PARA LA ACTIVIDAD FISICA CONTINUA
						PRESENTACION PERSONAL	APRENDERÉ A MANTENER UNA PRESENTACIÓN PERSONAL ADECUADA Y ORGANIZADA
						DESCANSO Y SUEÑO	RECONOCERÉ QUE EL DESCANSO DIARIO Y EL SUEÑO DEBE SER RESPETADO PARA LA RECUPERACIÓN DE ENERGIA Y DE TEJIDOS CORPORALES.
						EJERCICIO FISICO	RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	IDENTIFICARÉ LAS SITUACIONES QUE SE PRESENTEN COMPLEJAS COMO UNA OPORTUNIDAD PARA AVANZAR Y CONSOLIDAR EXPERIENCIAS
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	COMPRENDERÉ QUE SE LOGRAN GRANDES RETOS CON ESFUERZO Y SUPERACIÓN
						LIDERAZGO	COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE SER LIDER DE UN GRUPO DE TRABAJO PARA MEJORAR LOS RESULTADOS Y OBJETIVOS DE LA PRACTICA DEPORTIVA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE ESTAR ATENTO A LOS CAMBIOS Y SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LA PRACTICA DEPORTIVA Y EN LAS DIFERENTES SITUACIONES
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE MANTENER UNA BUENA CONVIVENCIA DEPORTIVA
						GANAR Y PERDER	RECONOCERÉ LOS TRIUNFOS Y LAS DERROTAS COMO APRENDIZAJE DE FORMACIÓN DE PERSONALIDAD Y DE CARÁCTER.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ADIVINA QUIEN	APRENDERÉ LOS DIFERENTES PERSONAJES QUE HACEN PARTE DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA
						CAMBIO DE ROLES	APRENDERÉ EL JUEGO DE CAMBIO DE ROLES Y TRABAJARE EN EQUIPO
						MEMORIA SECUENCIAL VISUAL	APRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA MEMORIA SECUENCIAL VISUAL
						CIRCUITOS MOTORES	EJECUTARÉ LOS CIRCUITOS MOTORES PARA MEJORAR LAS HABILIDADES BÁSICAS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PIRINOLA	APRENDERÉ A FORTALECER LAS HABILIDADES
						ESCONDIDAS	EJECUTARÉ EL JUEGO DE ESCONDIDAS PARA TRABAJAR EN EQUIPO
						PATO PATO GANZO	EJECUTARÉ EL JUEGO PATO PATO GANZO PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN
						SALTAR LAZO	EJECUTARÉ SALTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES INDIVIDUAL Y GRUPAL
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MANDALAS Y ATRAPA SUEÑOS	REALIZARÉ MANDALAS CON PAPELES DE COLORES PARA DECORAR DIFERENTES ESPACIOS
						HACER TRENZAS CON TIRAS DE TELA	REALIZARE UNA CUERDA FUERTE PARA HALAR LOS COMPAÑEROS
						ORIGAMI	REALIZARÉ PLIEGUES PARA FORMAS FIGURAS Y OBJETOS DECORATIVOS
						HACER RAQUETAS CON CARTON	REALIZARÉ UNA RAQUETA DE PING PONG PARA JUGAR CON LOS COMPAÑEROS Y MEJORAR LA S CAPACIDADES COORDINATIVAS
						CIRCUITO MOTOR CON ELEMENTOS	REALIZARÉ LOS CIRCUITOS MOTORES PARA EVALUAR LA CONDICIÓN FÍSICA
						CIRCUITO CON ESTACIONES DEL SISTEMA VESTIBULAR	REALIZARÉ LOS CIRUCITOS DEL SISTEMA VESTIBULAR
						CIRCUITO CON LOS ESQUEMAS DE SUELO, VIGA, BARRAS Y SALTO	REALIZARÉ EL ESQUEMA DE NIVEL 3, 4 Y 5
						COMPETENCIA DE VELOCIDAD	PARTICIPARÉ EN COMPETENCIAS DE VELOCIDAD CON LS DEMAS DEPORTISTAS
						COMPETENCIA DE USAG CON ESQUEMAS DE NIVEL 3,4 Y 5	PARTICIPARÉ EN LAS DIFERENTES COMPETENCIAS LOCALES O NACIONALES EN REPRESENTACIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE SOPÓ

FECHA DE ENTREGA	30 DE AGOSTO
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	PAULA MARCELA ALVAREZ
MUNICIPIO	SOPÓ - CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: SOPÓ**	
LUGAR:				COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD	**HORARIO DE PRACTICA:** 1:00 PM - 7:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**	**OCTUBRE**	**OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	AUTONOMÍA	X	X	X
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION Y NORMAS BIOSEGURIDAD	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR DINÁMICA	X	X	X
			CALENTAMIENTO DINÁMICO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	AGILIDAD	X	X	X
			COORDINACIÓN VISO PÉDICA	X	X	X
			ELASTICIDAD	X	X	X
			AJUSTES CORPORALES SEGMENTARIOS	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	POSTURAS DE CADA EJERCICIO	X	X	X
			FASES INICIAL, VUELO Y ATERRIZAJE DE LOS EJERCICIOS DEL ESQUEMA	X	X	X
			ESQUEMAS USAG	X	X	X
			ESTRATEGÍAS	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVAL DE HABILIDADES DEPORTIVAS			
	PARTE FINAL	FINAL	VUELTA A LA CALMA	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y NORMAS DE COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA DEL FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 1- 3 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 4 -8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	X	Puntualidad		Compromiso	X	Autoaprendizaje	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Cama elastica, pedana, colchonetas, lazos y minitramp**
Verificación de asistentes	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y minitramp	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos como saltar la cuerda alrededor del tatami.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas.**
	Fuerza	Maxima			
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE ESPALDA EN PEDANA PARA EJECUTAR ARCOS DESDE ARRIBA		Explosiva	**X**	10	
	Resistencia	Aerobica			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA PARA FORTALECER PIERNAS Y ABDOMEN		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT, PASSE ADELANTE, DESPLAZAMIENTOS LATERALES.		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO ANILLOS, MARIPOSA, MARIPOSA INVERTIDA, SPLIT, SPAGAT, ARCOS, CARPADOS, AGRUPADOS.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO PLANCHAS		Dinamica	**X**	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
GIROS Y MEDIA LUNA	Orientación	**X**	5
DINÁMICAS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO	Equilibrio	**X**	5
JUEGO LUDICO CON ELEMENTOS	Reacción	**X**	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
EJERCICIÓN EN PEDANA, BANCOS, MINI TRAMP Y CAMA ELASTICA		**SALTAR**	5
ARCO DESDE ABAJO Y EDUCATIVOS PARA HACERLO DESDE ARRIBA		**EMPUJAR**	5
EJERCICIOS DE CARRERA EN PEDANA		**CORRER**	5
		AGARRAR	
		TEMAS	

	Componente teorico	CAPACIDADES COORDINATIVAS	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA ELASTICA		ORIENTACIÓN	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
INTERVENCIÓN		RESPETO HACIA LOS DEMÁS	5
	Componente recreativo	TEMAS	
CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN		LÚDICAS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2					67
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X		X	10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, Barras asimétricas
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X			10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/10/2021	Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad	Municipio: Sopo	Hora: 3pm - 5 pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 15		Edades: 9-12

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Mejorar la ejecución motora para los esquemas USAG de los niveles 2 y 3 en cada unos de los aparatos gimnásticos.

Objetivo Especifico: Generar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar la ejecución y reducir las faltas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	X	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de Bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y pedana	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas**
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA y MINI TRAMP	Resistencia	Aeróbica		5	
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ELEVACIÓN DE PIERNAS A BARRA, FLEXIÓN DE CODO, DESPEGUES, GIRO ADELANTE Y ATRÁS		Anaeróbica		5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**X**	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS STRECHING	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	**X**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio		**X**	5	
DINÁMICA EN CAMA ELASTICA	Reacción		**X**	5	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA			**SALTAR**	5	
EJERCICIOS EN PEDANA CON COLCHONETA			**EMPUJAR**	5	
EJERCICIOS EN TUMBLIG O PEDANA			**CORRER**	5	
			AGARRAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			CAPACIDADES COORDINATIVAS		
			COORDINACIÓN	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
INTERVENCIÓN			**AUTODOMINIO CORPORAL**	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
EJERCICIOS EN ESTACIONES CON DIFERENTES POSTURAS			**CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**

Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 -19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Potencializar las capacidades condicionales y esquemas USAG nivel 3, 4 y 5					
Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas y ejecución de los esquemas en viga de equilibrio, barras asimetricas, suelo para					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	**X**	Recompensa		Compromiso	**X**	Autoaprendizaje	

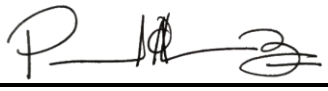
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos y pelota fitball**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y mini tramp	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltar lazo, carreras y saltos en el minitramp con colchoneta.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, pista de atletismo,colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, Colchoneta cubo y triangular**
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO COMO ENTRADAS, INVERTIDA, MEDIA LUNA Y SALIDAS	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA COMO ROUND OFF, PALOMA, SALTO MORTAL ADELANTE.	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
		Anaerobica			
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA	Velocidad	Maxima	**X**	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**X**	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS PASIVOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS ACTIVOS		Dinamica	**X**	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES DE PUNTA DE PIES, SALTO SPLIT, SALTO CORONA, PLANCHA, AGUJA, PARADA DE MANOS, MEDIA LUNA, PALOMA	Equilibrio		**X**	5	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
			TEMAS		

TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN MINI TRAMP	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	5
		EMPUJAR	
TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y ROUND OFF, PALOMA, SALTO CARPADOS, SALTO OVEJA, SALTO FOUETTÉ- SALTO GACELA		CORRER	5
		AGARRAR	
	Componente teorico	TEMAS	
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	
TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA CUBO		ORIENTACIÓN	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
INTERVENCIÓN		LOS VALORES	5
	Componente recreativo	TEMAS	
CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA CUBO,TRIANGULAR		CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES COORDIN	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	Pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 1pm - 3pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 4-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FORTALECER LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.					
Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	

Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	X	autoaprendizaje		Compromiso			

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	2	**Cama elastica, pedana,lazos, pelota fitball, mini tramp y cochonetas**
Verificación de asistentes	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana, saltos con lazo y en mini tramp	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas.**
AJUSTES POSTURALES EN VIGA Y MINI TRAMP, PARADAS DE MANOS, COURVET, PLANCHAS, AGUJAS	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA, PARA INVERTIDA EN DOS APOYOS Y PASAR A ARCO	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**X**	5	
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA Y PEDANA	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
EJECICIOS EN PEDANA DEL ESQUEMA USAG	Ritmo		**X**	5	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
EJERCIICOS DE PLIOMETRIA EN SUELO Y CAMA			**SALTAR**	10	
			EMPUJAR		
			CORRER		
			AGARRAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			CAPACIDADES COORDINATIVAS		
TRABAJO EN CAMA ELASTICA Y VIGA,			**ORIENTACIÓN**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
INTERVENCION			**AUTODOMINIO**	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
JUEGO CON DIFERENTES EJERCICIOS POSTURALES			**DINAMICA DE POSTURAS CORPORALES**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**67**
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**			**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**

1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 3pm - 5pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 15**		**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las capacidades condicionales y esquemas USAG

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	X	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos, pelota fitball, aros.**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en mini tramp	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana, saltar lazo, pasar los aros con pies juntos.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimétricas**
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO, DESPEGUES, GIRO ATRÁS Y SALIDAS	Fuerza	Maxima		5	
TRABAJO EN PEDANA Y CABALLO DE SALTO		Explosiva		5	
EJERCICIOS EN PEDANA INVERTIDAS EN DOS APOYOS	Resistencia	Aerobica		3	
TRABAJO EN CAMA ELASTICA PALOMAS, ARCOS, ARCO A PASAR, ROUND OFF		Anaerobica		7	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN SUELO Y ESPALDERAS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
EJERCICIOS ACTIVOS Y PASIVOS		Dinamica	**X**	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
CIRCUITO EN PEDANA, CAMA ELASTICA Y BARRAS ASIMETRICAS PARA EJECUTAR ESQUEMAS	Equilibrio	**X**	5
	Reacción	**X**	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA		**SALTAR**	5

	Patrones Basicos de Movimiento	EMPUJAR	
		CORRER	
		AGARRAR	
	Componente teorico	TEMAS	
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	
TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS		COORDINACIÓN	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
INTERVENCION		AUTODOMINIO	5
	Componente recreativo	TEMAS	
CIRCUITO EN PEDANA Y BARRAS ASIMETRICAS, COLCHONETAS TRIANGULARES, OTRAS DE DIFERENTES TAMAÑOS Y MINI TRAMP		CIRCUITO DE RESISTENCIA Y VELOCIDAD	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 -19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Potenciar y perfeccionar la ejecución de los esquemas USAG en los niveles 3, 4 y 5

Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas en barras asimetricas y viga de equilibrio, suelo

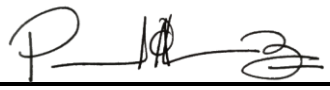
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	X	Autonomía		Compromiso	X	autoaprendizaje	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, barras**

Verificación de asistencia	llamado a lista		**X**	3	**paralelas, lazos**
Ejercicios dinámicos en barras paralelas	Movilidad Articular		**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga, saltar lazo en el tatami	Calentamiento		**X**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas**
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN PEDANA, FORTALECIMIENTO DE HOMBRO PARA EJECUTAR ARCOS DESDE ABAJO, DESDE ARRIBA Y ARCO A PASAR	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
CHEQUEO DE ESQUEMA DE SUELO Y VIGA	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
EJERCICIOS EN VIGA DE EQULIBRIO		Anaerobica	**X**	5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA	Velocidad	Maxima	**X**	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
EJERCICIOS ESPECIFICOS PEDANA Y VIGA		Dinamica	**X**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
EJERCICIOS EN BARRA ALEMANAS Y DESPEGUES	Equilibrio		**X**	5	
	Reacción				
POSTURAS EN SUELO CARPADAS	Ritmo		**X**	5	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
EMPUJES CON LAS MANOS			**SALTAR**	5	
			EMPUJAR		
EMPUJES CON LOS PIES			**CORRER**	5	
			AGARRAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			CAPACIDADES CONDICIONALES		
TRABAJO CON SONIDOS			**RITMO**	5	
TRABAJO FISICO CON AROS Y CONOS			**COORDINACIÓN**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
INTERVENCION			**LOS VALORES**	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA			**CIRCUITO DE VELOCIDAD DE REACCION Y SEGMENTARIA**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	

EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA APARATO	X	X		10
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 1pm - 3 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 4-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Desarrollar dinámicas de coordinación viso manual y viso pedica en los diferentes aparatos mejorando la ejecución de los ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	X
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Constancia		Dedicación	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana**
Verificación de asistentes	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y viga	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

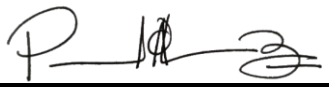
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Pedana, colchonetas, bandas elasticas y conos**
TRABAJO FÍSICO CON BANDAS ELASTICAS	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
TRABAJO DE CAMBIOS DE DIRECCIÓN CON CONOS		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA HACIENDO GIROS	Orientación	**X**	5
EJERCICIOS EN VIGA DE EQUILIBRIO, ELEVANDO LOS PIES Y APOYANDO LAS MANOS SOBRE LA VIGA	Equilibrio	**X**	5
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
EJERCICIOS EN VIGA, BANCOS Y MINI TRAMP		**SALTAR**	10

	Patrones Basicos de Movimiento	EMPUJAR	
		CORRER	
		AGARRAR	
	Componente teorico	TEMAS	
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	
		DIFERENCIACIÓN	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
INTERVENCION		AUTODOMINIO	5
	Componente recreativo	TEMAS	
ACTIVIDADES CON AROS		COORDINACIÓN	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					67
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
MEJORAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X			10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
RECONOCER CADA EJERCICIO DEL ESQUEMA USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/10/2021	Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad	Municipio: Sopo	Hora: 3pm- 5 pm	N° de sesión: 8	N° de semana: 2
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 15		Edades:9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fortalecer las capacidades condicionales y esquemas USAG					
Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

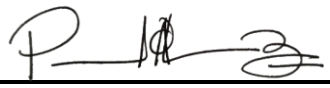
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Dedicación		Trabajo en equipo		Autodisciplina	X
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Autonomía		Positivismo		Compromiso	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio, lazos
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica	Movilidad Articular	X	5	
ios dinámicos en la pedana saltos con lazos sobre el	Calentamiento	X	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas, aros.
	Fuerza	Maxima			
TRABAJO FÍSICO CON AROS		Explosiva	X	10	
TRABAJO FÍSICO CON MINITRAMP, SALTOS A CAER EN INVERTIDA	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
TRABAJO FISICO CON CARRERAS A MINI TRAMP		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio		X	5	
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA CON ELEMENTO	Reacción		X	5	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA			SALTAR	8	
			EMPUJAR		
			CORRER		
			AGARRAR		
	Componente teorico		TEMAS		
			CAPACIDADES COORDINATIVAS		
TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS			EQUILIBRIO	5	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
INTERVENCION			AUTODOMINIO	5	
	Componente recreativo		TEMAS		
ACTIVIDADES DE COORDINACION CON CONOS			COORDINACIÓN	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13- 19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Potenciar las capacidades condicionales y esquemas USAG					
Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas en las barras asimétricas, viga de equilibrio, suelo, caballo de salto					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	**X**
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Autonomía		Compromiso	**X**	Tenacidad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	2	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, barras paralelas**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en barras paralelas	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas**
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO DEL ESQUEMA NIVEL 3	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA DEL ESQUEMA NIVEL 3	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
EJERCICIOS EN MINI TRAMP		Anaerobica	**X**	5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA DEL ESQUEMA NIVEL 3	Velocidad	Maxima	**X**	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS DEL ESQUEMA NIVEL 3	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
EJERCICIOS ESPECIFICOS PEDANA Y VIGA DEL ESQUEMA NIVEL 3		Dinamica	**X**	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
POSTURAS EN VIGA Y BARRAS ASIMETRICAS	Equilibrio	**X**	5
	Reacción		
POSTURAS EN PEDANA Y BANCOS	Ritmo	**X**	5
TRABAJO EN LA PEDANA PERFECCIONANDO LAS FASES DE ATERRIZAJE DE CADA EJERCICIO DE LOS ESQUEMAS	Anticipacion	**X**	5
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
EJERCICIOS EN MINI TRAMP Y ATERRIZAJES		**SALTAR**	5
		EMPUJAR	
		CORRER	
		AGARRAR	
	Componente teorico	**TEMAS**	
CIRCUITO EN DIFERENTES APARATOS		**CAPACIDADES CONDICIONALES**	5
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
INTERVENCIÓN		**AUTODOMINIO**	5

		TEMAS	
CHEQUEO DE ESQUEMAS NIVEL 3, 4 Y 5	Componente recreativo	COMPETENCIA USAG	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
POTENCIAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y AJUSTES	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 1- 3 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 4 -8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Dedicación		Compromiso	X	Autonomía	X

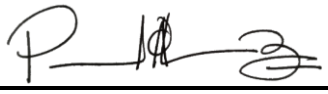
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	Cama elastica, pedana, colchonetas, lazos y minitramp
Verificación de asistentes	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y minitramp	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la cama elastica y pedana con conos y escalera de coordinación	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas, lazoz y aros.
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE HOMBRO EN PEDANA PARA EJECUTAR LA CUARTA		Explosiva	X	10	
	Resistencia	Aerobica			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA PARA FORTALECER PIERNAS Y ABDOMEN PARA EJECUTAR LA CUARTA		Anaerobica	X	10	
		Maxima			

EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT, PASSE ADELANTE, DESPLAZAMIENTOS LATERALES.	Velocidad	Desplazamiento	**X**	10
		Reacciòn		
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO ANILLOS, MARIPOSA, MARIPOSA INVERTIDA, SPLIT, SPAGAT, ARCOS, CARPADOS,	Flexibilidad	Estatica	**X**	5
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO PUNTAS CORONITA, SALTOS PIES JUNTOS, PLANCHAS		Dinamica	**X**	10
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**
GIROS Y MEDIA LUNA	Orientación		**X**	5
DINÁMICAS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO	Equilibrio		**X**	5
JUEGO LUDICO CON AROS Y LAZOS	Reacción		**X**	5
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**	
EJERCICIÓN EN PEDANA, BANCOS, MINI TRAMP Y			**SALTAR**	5
ARCO DESDE ABAJO Y EDUCATIVOS PARA			**EMPUJAR**	5
EJERCICIOS DE CARRERA EN PEDANA			**CORRER**	5
			AGARRAR	
	Componente teorico		**TEMAS**	
			CAPACIDADES COORDINATIVAS	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA ELASTICA			**ORIENTACIÓN**	5
	Componente Social volutivo		**TEMAS**	
INTERVENCIÓN			**AUTODOMINIO**	5
	Componente recreativo		**TEMAS**	
CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN EN CAMA ELASTICA Y VIGA DE EQUILIBRIO			**LÚDICAS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**67**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**		**X**	**10**	**Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, Barras asimétricas**
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**			**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	**viga de equilibrio, pedana**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 3pm - 5 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la ejecución motora para los esquemas USAG de los niveles 2 y 3 en cada unos de los aparatos gimnásticos.					
Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de ejercicios especificos de cada aparato de los niveles 2 y 3 USAG					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación	X	Autonomia	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y recomendaciones de Bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	2	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, lazos**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y pedana	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltos con lazo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas**
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO, DESPEGUES, GIROS ATRÁS	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA y MINI TRAMP COMO SALTOS DE NIVEL 3	Resistencia	Aeróbica		5	
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ELEVACIÓN DE PIERNAS A BARRA, FLEXIÓN DE CODO, ATERRIZAJES		Anaeróbica		5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA Y TECNICA DE BRAZOS PARA LA EJECUCION DE SALTO A PIES JUNTOS	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**X**	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS STRECHING	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	**X**	10	

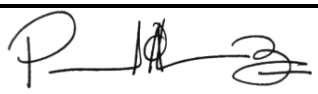
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio	**X**	5
DINÁMICA EN CAMA ELASTICA	Reacción	**X**	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA		**SALTAR**	5
EJERCICIOS EN PEDANA CON COLCHONETA GRANDE PARA HACER EMPUJES		**EMPUJAR**	5
EJERCICIOS EN TUMBLIG O PEDANA		**CORRER**	5
		AGARRAR	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	
		COORDINACIÓN	5
		TEMAS	

INTERVENCIÓN	**Componente Social volutivo**	**AUTODOMINIO CORPORAL**	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
EJERCICIOS EN ESTACIONES CON DIFERENTES POSTURAS		**CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 -19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Potencializar las capacidades condicionales y esquemas USAG nivel 3, 4 y 5

Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas y ejecución de los esquemas en viga de equilibrio, barras asimetricas, suelo para

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	**X**	Dedicación		Autonomía	**X**	Compromiso	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos y pelota fitball**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y mini tramp	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltar lazo, carreras y saltos	Calentamiento	**X**	10	

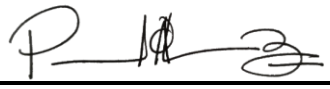
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, pista de atletismo,colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, Colchoneta cubo y triangular**
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO COMO ENTRADAS, GIROS, INVERTIDA EN DOS APOYOS, MEDIA LUNA Y SALIDAS DE NIVEL 4 Y 5	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			

EJERCICIOS EN PEDANA COMO ROUND OFF, PALOMA, SALTO MORTAL ADELANTE.	Resistencia	Aerobica	**X**	10
		Anaerobica		
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA Y DESPLAZAMIENTOS PARA PALOMA Y ROUND OFF	Velocidad	Maxima	**X**	5
		Desplazamiento	**X**	5
		Reacciòn	**X**	5
EJERCICIOS ESPECIFICOS PASIVOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5
EJERCICIOS ESPECIFICOS ACTIVOS		Dinamica	**X**	5
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación			
TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES DE PUNTA DE PIES, SALTO SPLIT, SALTO CORONA, PLANCHA, AGUJA, PARADA DE MANOS, MEDIA LUNA, PALOMA	Equilibrio		**X**	5
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**	
TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN MINI TRAMP			**SALTAR**	5
			EMPUJAR	
TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y ROUND OFF, PALOMA, SALTO CARPADOS, SALTO OVEJA, SALTO FOUETTÉ- SALTO GACELA			**CORRER**	5
			AGARRAR	
	Componente teorico		**TEMAS**	
			CAPACIDADES COORDINATIVAS	
TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA CUBO PARA HACER CARRERA, SALTO EN MINI TRAMP A COLCHONETA CON INVERTIDA EN DOS APOYOS Y PALOMA A COLCHONETA			**ORIENTACIÓN**	10
	Componente Social volutivo		**TEMAS**	
INTERVENCIÓN			**AUTODOMINIO**	5
	Componente recreativo		**TEMAS**	
CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA CUBO,TRIANGULAR			**CIRCUITO DE AJUSTES**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES COORDINATIVAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	Pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**

Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 1pm - 3pm**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 4-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FORTALECER LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.					
Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	**X**
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Autonomía	**X**	Dedicación	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	2	**cama elastica, pedana,lazos, pelota fitball**
Verificación de asistentes	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana, saltos con lazo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas.**
AJUSTES POSTURALES EN PEDANA, EN V CON PIERNAS JUNTAS, CON UNA PIERNA, CANOAS, BALANCEOS PIES JUNTOS, ABDOMINALES, PLANCHAS, ELEVACIONES PIERNA EN POSICIÓN VENTRAL, DORSAL, CUBITO LATERAL.	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA, EJECUCIÓN DE LA CUARTA Y LA QUINTA	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**X**	5	
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA CON CARRERA Y SALTO SPLIT Y PEDANA	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
EJECICIOS EN PEDANA DEL ESQUEMA USAG	Ritmo	**X**	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
EJERCIICOS DE PLIOMETRIA EN SUELO Y CAMA		**SALTAR**	10
		EMPUJAR	
		CORRER	
		AGARRAR	
		TEMAS	

	Componente teorico	CAPACIDADES COORDINATIVAS	
TRABAJO EN CAMA ELASTICA Y VIGA, FORTALECIENDO EL CENTRO DE GRAVEDAD		ORIENTACIÓN	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
INTERVENCION		AUTODOMINIO	5
	Componente recreativo	TEMAS	
JUEGO CON DIFERENTES EJERCICIOS POSTURALES		DINAMICA DE POSTURAS CORPORALES	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					67
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X			10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/10/2021	Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad	Municipio: Sopo	Hora: 3pm - 5pm	N° de sesión: 14	N° de semana: 3
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 15		Edades:9-12

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fortalecer las capacidades condicionales y esquemas USAG					
Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 2 y 3 USAG					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	X	Compromiso	X	Dedicación		Autonomía	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos, pelota fitball
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en mini tramp	Movilidad Articular	X	5	

Ejercicios dinámicos en la pedana y viga, saltar lazo	Calentamiento		**X**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimétricas**
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO Y SEPARACIONES DE BARRA CON LAS PIERNAS	Fuerza	Maxima		5	
TRABAJO EN PEDANA Y CABALLO DE SALTO		Explosiva		5	
EJERCICIOS EN PEDANA INVERTIDAS EN DOS APOYOS	Resistencia	Aerobica		3	
TRABAJO EN CAMA ELASTICA PALOMAS, ARCOS, ARCO A PASAR, ROUND OFF		Anaerobica		7	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN SUELO Y ESPALDERAS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
EJERCICIOS ACTIVOS Y PASIVOS		Dinamica	**X**	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
CIRCUITO EN PEDANA EN CAMA ELASTICA Y BARRAS ASIMETRICAS	Equilibrio		**X**	5	
TRABAJO FISICO EN TATAMI	Reacción		**X**	5	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS EN VIGA			**SALTAR**	5	
			EMPUJAR		
			CORRER		
			AGARRAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			CAPACIDADES COORDINATIVAS		
TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS PARA PERFECCIONAR LAS DEDUCCIONES QUE SE REALIZARON EN LA COMPETENCIA			**COORDINACIÓN**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
INTERVENCION			**AUTODOMINIO**	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
CIRCUITO EN PEDANA Y BARRAS ASIMETRICAS, COLCHONETAS TRIANGULARES, OTRAS DE DIFERENTES TAMAÑOS Y MINI TRAMP			**CIRCUITO DE RESISTENCIA Y VELOCIDAD**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**		
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA		viga de equilibrio , pedana

3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	viga de equilibrio, pedana
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 -19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Potenciar y perfeccionar la ejecución de los esquemas USAG en los niveles 3, 4 y 5					
Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas en barras asimetricas y viga de equilibrio, suelo					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación	X	Compromiso	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	2	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, barras paralelas, lazos**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en barras paralelas	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga, saltar lazo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, escalera de coordinación.**
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN PEDANA, FORTALECIMIENTO DE HOMBRO PARA EJECUTAR ARCOS DESDE ABAJO, DESDE ARRIBA Y ARCO A PASAR.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA COMO SALTOS MORTAL ADELANTE, CUARTA, QUINTA.	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
EJERCICIOS EN VIGA DE EQULIBRIO INVERTIDAS EN DOS APOYOS, MEDIA LUNA, AGUJAS, SALTO SPLIT, SALTO SPAGAT.		Anaerobica	**X**	5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA TECNICA DE CARRERA, DE SALTOS Y POSTURAS DE ATERRIZAJE	Velocidad	Maxima	**X**	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
EJERCICIOS ESPECIFICOS PEDANA Y VIGA		Dinamica	**X**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
EJERCICIOS EN CUERDA COLGANTE CON PIES SEPARADOS	Equilibrio		**X**	5	
	Reacción				
POSTURAS EN SUELO	Ritmo		**X**	5	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
			TEMAS		
SALTOS SPLIT, SPAGAT, GACELA,OVEJA, ANILLO, FOUETTÉ.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**SALTAR**	5	

		EMPUJAR	
		CORRER	5
		AGARRAR	
	Componente teorico	TEMAS	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	
EJERCICIOS DEL ESQUEMA DE SUELO		RITMO	5
TRABAJO FISICO CON ESCALERA DE COORDINACIÓN		COORDINACIÓN	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
INTERVENCION		LOS VALORES	5
	Componente recreativo	TEMAS	
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA		CIRCUITO DE VELOCIDAD DE REACCION Y SEGMENTARIA	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 1pm - 3 pm**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 4-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Desarrollar dinámicas de coordinación viso manual y viso pedica en los diferentes aparatos mejorando la ejecución de los ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Constancia	X	Dedicación	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO

Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, lazos, pelota fitball, escalera de coodinación**
Verificación de asistentes	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y viga	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltos con lazo, escalera de coordinación	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, pista de atletismo, bascula, metro, cronómetro, cinta, planillas, colchonetas**
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE HOMBRO PARA EJECUTAR EL ARCO DESDE ARRIBA Y DESDE ABAJO	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA PARA PERFECCIONAR ATERRIZAJES DE LOS DIFERENTES EJERCICIOS DE NIVEL 1 Y 2	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS DE TECNICA DE CARRERA Y SALTOS		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
EJERCICIOS EN VIGA DE EQUILIBRIO, RELEVE, PASSE, ARABES, SALTOS PIES JUNTOS, CAMINAR EN PUNTAS CON MANOS EN CORONITA.	Equilibrio		**X**	10	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
EJERCICIOS EN VIGA, BANCOS Y MINI TRAMP			**SALTAR**	10	
			EMPUJAR		
			CORRER		
			AGARRAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			CAPACIDADES COORDINATIVAS		
EJERCICIOS EN PEDANA, SALTOS CON GIROS			**DIFERENCIACIÓN**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
INTERVENCION			**AUTODOMINIO**	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
TECNICA DE CARRERA PARA EJECUCION DE PALOMA, ROUND OFF, SALTOS CON GIROS				10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**67**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
MEJORAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**			**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
RECONOCER CADA EJERCICIO DEL ESQUEMA USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	viga de equilibrio , pedana

3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	viga de equilibrio, pedana
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 3pm- 5 pm**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 15**		**Edades:9-12**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las capacidades condicionales y esquemas USAG

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 2 Y 3 USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Autonomia	**X**	Participacion	**X**
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Dedicación		Positivismo		Compromiso	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, lazos**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana saltos con lazos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

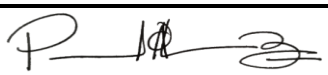
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas**
	Fuerza	Maxima			
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE HOMBRO PARA EJECUTAR EL ARCO DESDE ARRIBA Y DESDE ABAJO		Explosiva	**X**	10	
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES COMO PLANCHAS, CIRCUITO DE EDUCATIVOS PARA LA EJECUCIÓN DE ARCO	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS DE CARRERAS, SALTOS Y GIROS		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DE HOMBRO PARA EJECUCIÓN DEL ARCO DESDE ARRIBA		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio	**X**	5
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA PARA MEJORAR LA TECNICA DEL MORTAL ADELANTE	Reacción	**X**	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA		**SALTAR**	8
		EMPUJAR	
		CORRER	
		AGARRAR	
		TEMAS	

	Componente teorico	CAPACIDADES COORDINATIVAS	
TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS		EQUILIBRIO	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
INTERVENCION		AUTODOMINIO	5
	Componente recreativo	TEMAS	
EJERCICIOS EN PEDANA PARA PERFECCIONAR EL ESQUEMA DE SUELO			10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13- 19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Potenciar las capacidades condicionales y esquemas USAG					
Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas en las barras asimétricas, viga de equilibrio, suelo, caballo de salto					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Autoaprendizaje		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Dedicación	X	Compromiso		Autonomia	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, barras paralelas, lazos**
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en barras paralelas	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltos con lazo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		MATERIALES Y RECURSO

	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO DEL ESQUEMA NIVEL 4 Y 5	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA DEL ESQUEMA DEL NIVEL 4 Y 5	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
EJERCICIOS EN MINI TRAMP		Anaerobica	**X**	5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA	Velocidad	Maxima	**X**	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS DEL ESQUEMA NIVEL 4 Y 5	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
EJERCICIOS ESPECIFICOS PEDANA Y VIGA		Dinamica	**X**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
POSTURAS EN VIGA Y BARRAS ASIMETRICAS	Equilibrio		**X**	5	
	Reacción				
POSTURAS EN PEDANA Y BANCOS	Ritmo		**X**	5	
TRABAJO EN LA PEDANA CON OBJETO	Anticipacion		**X**	5	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
EJERCICIOS EN MINI TRAMP Y ATERRIZAJES			**SALTAR**	5	
			EMPUJAR		
			CORRER		
			AGARRAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
CIRCUITO EN DIFERENTES APARATOS			**CAPACIDADES CONDICIONALES**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
INTERVENCIÓN			**AUTODOMINIO**	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
CHEQUEO DE ESQUEMAS NIVEL 3, 4 Y 5			**COMPETENCIA USAG**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
POTENCIAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y AJUSTES	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 1- 3 pm**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 4 -8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Autonomía	X	Dedicación	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Cama elastica, pedana, colchonetas, lazos y minitramp**
Verificación de asistentes	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y minitramp	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la cama elastica y pedana	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas.**
	Fuerza	Maxima			
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE ESPALDA Y HOMBRO PARA LOS EDUCATIVOS DE FLICK FLACK		Explosiva	**X**	10	
	Resistencia	Aerobica			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA PARA FORTALECER PIERNAS Y ABDOMEN PARA LOS EDUCATIVOS DE FLICK FLACK		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT, PASSE ADELANTE, DESPLAZAMIENTOS LATERALES.		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO ANILLOS, MARIPOSA, MARIPOSA INVERTIDA, SPLIT, SPAGAT, ARCOS, VELAS, APERTURAS Y APOYO DE PECHO SOBRE EL SUELO	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO PLANCHAS		Dinamica	**X**	10	

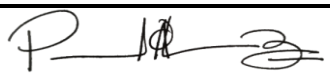
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
GIROS Y MEDIA LUNA	Orientación	**X**	5
DINÁMICAS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO	Equilibrio	**X**	5
JUEGO LUDICO CON ELEMENTOS	Reacción	**X**	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
EJERCICIÓN EN PEDANA, BANCOS, MINI TRAMP Y CAMA ELASTICA		**SALTAR**	5
ARCO DESDE ABAJO Y EDUCATIVOS PARA HACERLO DESDE ARRIBA		**EMPUJAR**	5
EJERCICIOS DE CARRERA EN PEDANA		**CORRER**	5
		AGARRAR	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA ELASTICA		**ORIENTACIÓN**	5
		TEMAS	

INTERVENCIÓN	**Componente Social volutivo**	**AUTODOMINIO**	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN		**LÚDICAS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**67**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**		**X**	**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, Barras asimétricas
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**			**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 3pm - 5 pm**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la ejecución motora para los esquemas USAG de los niveles 2 y 3 en cada unos de los aparatos gimnásticos.

Objetivo Especifico: Generar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar la ejecución y reducir las faltas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion	**X**	Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Dedicación		Autonomia	**X**	Compromiso	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y recomendaciones de Bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, lazo y pelota fitball**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y pedana	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como salto con	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas**
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO Y ELEVACIÓN DE PIERNAS A BARRA CON FLEXIÓN DE CODO	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA y MINI TRAMP		Aeróbica		5	

EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ELEVACIÓN DE PIERNAS A BARRA, DESPEGUES, GIRO ATRÁS Y	Resistencia	Anaeróbica		5
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE	Velocidad	Maxima		5
		Desplazamiento		
		Reacciòn	**X**	5
EJERCICIOS ESPECIFICOS STRECHING	Flexibilidad	Estatica	**X**	5
		Dinamica	**X**	10
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación			
CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio		**X**	5
DINÁMICA EN CAMA ELASTICA	Reacción		**X**	5
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**	
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA			**SALTAR**	5
EJERCICIOS EN PEDANA CON COLCHONETA			**EMPUJAR**	5
EJERCICIOS EN TUMBLIG O PEDANA			**CORRER**	5
			AGARRAR	
	Componente teorico		**TEMAS**	
			CAPACIDADES COORDINATIVAS	
			COORDINACIÓN	5
	Componente Social volutivo		**TEMAS**	
INTERVENCIÓN			**AUTODOMINIO CORPORAL**	5
	Componente recreativo		**TEMAS**	
EJERCICIOS EN ESTACIONES CON DIFERENTES POSTURAS			**CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

Fecha: 15/10/2021	Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad	Municipio: Sopo	Hora: 5 pm - 7 pm	N° de sesión: 21	N° de semana: 3
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 12		Edades:13 -19
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Potencializar las capacidades condicionales y esquemas USAG nivel 3, 4 y 5

Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas y ejecución de los esquemas en viga de equilibrio, barras asimetricas, suelo para competencia USAG en el mes de noviembre

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Justicia		Trabajo en equipo	X	Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación		Autonomia	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos y escalera de coordinación
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y mini tramp	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltar lazo, carreras y saltos en la escalera de coordinación	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, pista de atletismo,colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, Colchoneta cubo y triangular
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO COMO ENTRADAS, INVERTIDA, MEDIA LUNA Y SALIDAS.	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA COMO ROUND OFF, PALOMA, SALTO MORTAL ADELANTE.	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS DE FLEXIBILIDAD PARA MORTAL ADELANTE Y ATRÁS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS PARA MEJORAR LA TECNICA DEL MORTAL FLICK FLACK		Dinamica	X	5	

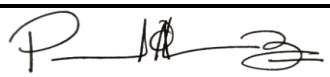
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES DE PUNTA DE PIES, SALTO SPLIT, SALTO CORONA, PLANCHA, AGUJA, PARADA DE MANOS, MEDIA LUNA, PALOMA	Equilibrio	X	5
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN MINI TRAMP		SALTAR	5
		EMPUJAR	
TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y ROUND OFF, PALOMA, SALTO CARPADOS, SALTO OVEJA, SALTO FOUETTÉ- SALTO GACELA		CORRER	5
		AGARRAR	
	Componente teorico	TEMAS	
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	
TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA CUBO		ORIENTACIÓN	5

		TEMAS	
INTERVENCIÓN	Componente Social volutivo	LOS VALORES	5
		TEMAS	
CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA CUBO,TRIANGULAR	Componente recreativo	CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	Pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/10/2021	Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad	Municipio: Sopo	Hora: 1pm - 3pm	N° de sesión: 22	N° de semana: 04
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 18		Edades: 4-8

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: FORTALECER LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Autonomia	X	Dedicación	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana,lazos, escalera de coordinación
Verificación de asistentes	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana, saltos con lazo, escalera de coordinación	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas.
AJUSTES POSTURALES EN VIGA Y MINI TRAMP, PARADAS DE MANOS, COURVET, PLANCHAS, AGUJAS, ARCOS DESDE ARRIBA, ROLLOS EN EXTENSIÓN	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			

EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA, INVERTIDAD EN DOS APOYOS A CAER EN ROLLITO ADELANTE	Resistencia	Aerobica		
		Anaerobica	**X**	5
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA Y PEDANA	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento	**X**	5
		Reacciòn		
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO SALTO SPLIT Y SALTO SPAGAT	Flexibilidad	Estatica	**X**	10
		Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
EJECICIOS EN PEDANA DEL ESQUEMA USAG	Ritmo		**X**	5
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**	
EJERCIICOS DE PLIOMETRIA EN SUELO Y CAMA			**SALTAR**	10
			EMPUJAR	
			CORRER	
			AGARRAR	
	Componente teorico		**TEMAS**	
			CAPACIDADES COORDINATIVAS	
TRABAJO EN CAMA ELASTICA Y VIGA,			**ORIENTACIÓN**	5
	Componente Social volutivo		**TEMAS**	
INTERVENCION			**AUTODOMINIO**	5
	Componente recreativo		**TEMAS**	
JUEGO CON DIFERENTES EJERCICIOS POSTURALES			**DINAMICA DE POSTURAS CORPORALES**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**67**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**			**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

Fecha: 18/10/2021	Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad	Municipio: Sopo	Hora: 3pm - 5pm	N° de sesión: 23	N° de semana: 4
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 15		Edades:9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fortalecer las capacidades condicionales y esquemas USAG

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	X
Autodominio		Compromiso		Dedicación		Autonomía	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos, pelota fitball
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en mini tramp	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga, saltar lazo y elevaciones con los pies con la pelota de fit ball	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

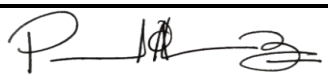
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimétricas
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO Y SEPARACIONES DE BARRA CON LAS PIERNAS Y BALANCEOS DESDE ARRIBA	Fuerza	Maxima		5	
TRABAJO EN PEDANA Y CABALLO DE SALTO, INVERTIDA EN DOS APOYOS		Explosiva		5	
EJERCICIOS EN PEDANA INVERTIDAS EN DOS APOYOS SOSTENIDA 2 SEGUNDOS	Resistencia	Aerobica		3	
TRABAJO EN CAMA ELASTICA PALOMAS, ARCOS, ARCO A PASAR, ROUND OFF, ZANCADAS CON SALTOS		Anaerobica		7	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA COMO LA CARRERA, SALTOS Y GIROS	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN SUELO Y ESPALDERAS	Flexibilidad	Estática	X	5	
EJERCICIOS ACTIVOS Y PASIVOS, FLEXIBILIDAD DE HOMBRO, PIERNAS.		Dinámica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
CIRCUITO EN PEDANA EN CAMA ELASTICA Y BARRAS ASIMETRICAS Y VIGA DE EQUILIBRIO	Equilibrio	X	5
EJERCICIOS EN CAMA ELÁSTICA PARA PERFECCIONAR POSTURAS DE SALTOS.	Reacción	X	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA		SALTAR	5
		EMPUJAR	
		CORRER	
		AGARRAR	
	Componente teorico	TEMAS	
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	
TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS		COORDINACIÓN	5
		TEMAS	
INTERVENCION		AUTODOMINIO	5

	Componente Social volutivo			
			TEMAS	
CIRCUITO EN PEDANA Y BARRAS ASIMETRICAS, COLCHONETAS TRIANGULARES, OTRAS DE DIFERENTES TAMAÑOS Y MINI TRAMP	**Componente recreativo**		**CIRCUITO DE RESISTENCIA Y VELOCIDAD**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 -19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Potenciar y perfeccionar la ejecución de los esquemas USAG en los niveles 3, 4 y 5

Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas en barras asimetricas y viga de equilibrio, suelo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Autoaprendizaje		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación	**X**	Autonomía	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	2	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, barras paralelas, lazos**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en barras paralelas	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga, saltar lazo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas**
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN PEDANA, FORTALECIMIENTO DE HOMBRO PARA EJECUTAR MORTAL ADELANTE Y ATRÁS CON FLICK FLACK	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
TRABAJO FÍSICO PARA EL TREN INFERIOR	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
EJERCICIOS EN VIGA DE EQULIBRIO		Anaerobica	**X**	5	

EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA	Velocidad	Maxima	**X**	5
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
	Flexibilidad	Estatica		
EJERCICIOS ESPECIFICOS PEDANA Y VIGA		Dinamica	**X**	10
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación			
EJERCICIOS EN CUERDA COLGANTE CON PIES SEPARADOS	Equilibrio		**X**	5
	Reacción			
POSTURAS EN SUELO	Ritmo		**X**	5
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**	
PRUEBAS HABILIDADES MOTORAS			**SALTAR**	5
			EMPUJAR	
PRUEBAS HABILIDADES MOTORAS			**CORRER**	5
			AGARRAR	
	Componente teorico		**TEMAS**	
			CAPACIDADES CONDICIONALES	
TRABAJO CON SONIDOS			**RITMO**	5
TRABAJO FISICO CON ELEMENTOS PEQUEÑOS			**COORDINACIÓN**	5
	Componente Social volutivo		**TEMAS**	
INTERVENCION			**LOS VALORES**	5
	Componente recreativo		**TEMAS**	
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA			**CIRCUITO DE VELOCIDAD DE REACCION Y SEGMENTARIA**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 1pm - 3 pm**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 4-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Desarrollar dinámicas de coordinación viso manual y viso pedica en los diferentes aparatos mejorando la ejecución de los ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso	**X**	Constancia	**X**	Dedicación	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana**
Verificación de asistentes	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y viga	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, pista de atletismo, bascula, metro, cronómetro, cinta, planillas, colchonetas**
AJUSTES POSTURALES EN VIGA Y MINI TRAMP, PARADAS DE MANOS, COURVET, PLANCHAS, AGUJAS, ARCOS DESDE ARRIBA, ROLLOS ATRAS EN EXTENSIÓN	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA, INVERTIDA EN DOS APOYOS A CAER EN ARCO Y EN ROLLITO ADELANTE		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA COMO LA CARRERA, SALTOS Y GIROS		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS PARA EL HOMBRO, ESPALDA Y PIERNAS	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
EJERCICIOS EN VIGA, BANCOS Y MINI TRAMP		**SALTAR**	10
		EMPUJAR	
		CORRER	
		AGARRAR	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	
		DIFERENCIACIÓN	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
INTERVENCION		**AUTODOMINIO**	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA, SALTOS AGRUPADOS Y ROLLOS ADELANTE		**POSTURAS**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					67
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
MEJORAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**			**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
RECONOCER CADA EJERCICIO DEL ESQUEMA USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/10/2021	**Lugar:** Complejo Deportivo La Trinidad	**Municipio: Sopo**	**Hora: 3pm- 5 pm**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 15**		**Edades:9-12**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las capacidades condicionales y esquemas USAG

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Autonomia	**X**	Positivismo		Compromiso	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, lazos**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana saltos con lazos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas**
	Fuerza	Maxima			
TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS		Explosiva	**X**	10	
TRABAJO FÍSICO EN TATAMI PARA MEJORAR POSTURAS Y ATERRIZAJES	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
TRABAJO FÍSICO EN PEDANA PARA MEJORAR TÉCNICA DE SALTOS DE NIVEL 3		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio		**X**	5	
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA CON ELEMENTO	Reacción		**X**	5	

	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA COMO SALTO	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	8
		EMPUJAR	
		CORRER	
		AGARRAR	
		TEMAS	
	Componente teorico	CAPACIDADES COORDINATIVAS	
TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS		EQUILIBRIO	5
		TEMAS	
INTERVENCION	Componente Social volutivo	AUTODOMINIO	5
		TEMAS	
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA CON ELEMENTO	Componente recreativo	POSTURAS	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13- 19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Potenciar las capacidades condicionales y esquemas USAG					
Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas en las barras asimétricas, viga de equilibrio, suelo, caballo de salto					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	X
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Autonomia		Compromiso		Dedicación	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO

Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase		**X**	2	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, barras paralelas**
Verificación de asistencia	llamado a lista		**X**	3	
Ejercicios dinámicos en barras paralelas	Movilidad Articular		**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga	Calentamiento		**X**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas**
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO DEL ESQUEMA DE NIVEL 4 Y 5	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA DEL ESQUEMA NIVEL 4	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
EJERCICIOS EN MINI TRAMP		Anaerobica	**X**	5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA	Velocidad	Maxima	**X**	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
EJERCICIOS ESPECIFICOS PEDANA Y VIGA		Dinamica	**X**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
POSTURAS EN VIGA Y BARRAS ASIMETRICAS	Equilibrio		**X**	5	
	Reacción				
POSTURAS EN PEDANA Y BANCOS	Ritmo		**X**	5	
TRABAJO EN LA PEDANA CON ESCALERA DE COORDICACIÓN	Anticipacion		**X**	5	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
EJERCICIOS EN MINI TRAMP Y ATERRIZAJES			**SALTAR**	5	
			EMPUJAR		
			CORRER		
			AGARRAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
CIRCUITO EN DIFERENTES APARATOS			**CAPACIDADES CONDICIONALES**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
INTERVENCIÓN			**AUTODOMINIO**	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
CHEQUEO DE ESQUEMAS NIVEL 3, 4 Y 5			**COMPETENCIA USAG**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
POTENCIAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y AJUSTES	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**

Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 1- 3 pm**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 4 -8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación	X	Autonomia	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Cama elastica, pedana, colchonetas, lazos y minitramp, escalera de coordinación , conos y aros.**
Verificación de asistentes	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y minitramp	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en tatami con escalera de coordinación conos y aros	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas.**
	Fuerza	Maxima			
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE HOMBRO Y ESPALDA EN PEDANA PARA EJECUTAR EL ARCO Y PASARLO Y REGRESAR		Explosiva	**X**	10	
	Resistencia	Aerobica			
EJERCICIOS DE AJUSTE POSTURAL EN PEDANA PARA FORTALECER PIERNAS Y ABDOMEN		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT, PASSE ADELANTE, DESPLAZAMIENTOS LATERALES.		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO ANILLOS, MARIPOSA, MARIPOSA INVERTIDA, SPLIT, SPAGAT, ARCOS, CARPADOS,	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO PLANCHAS		Dinamica	**X**	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
GIROS Y MEDIA LUNA	Orientación	**X**	5
DINÁMICAS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO	Equilibrio	**X**	5
JUEGO LUDICO CON ELEMENTOS	Reacción	**X**	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
EJERCICIÓN EN PEDANA, BANCOS, MINI TRAMP Y CAMA ELASTICA	**Patrones Basicos de Movimiento**	**SALTAR**	5
ARCO DESDE ABAJO Y EDUCATIVOS PARA HACERLO DESDE ARRIBA CON COLCHONETA		**EMPUJAR**	5
EJERCICIOS DE CARRERA EN PEDANA PARA LA EJECUCIÓN DE LOS SALTOS DE NIVEL 1		**CORRER**	5

		AGARRAR	
	Componente teorico	TEMAS	
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA ELASTICA		ORIENTACIÓN	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
INTERVENCIÓN CON EL TEMA SOCIAL		RESPETO HACIA LOS DEMÁS	5
	Componente recreativo	TEMAS	
CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN		LÚDICAS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2					67
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X		X	10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, Barras asimétricas
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X			10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/10/2021	Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad	Municipio: Sopo	Hora: 3pm - 5 pm	N° de sesión: 29	N° de semana: 4
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 15		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Mejorar la ejecución motora para los esquemas USAG de los niveles 2 y 3 en cada unos de los aparatos gimnásticos.					
Objetivo Especifico: Generar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar la ejecución y reducir las faltas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

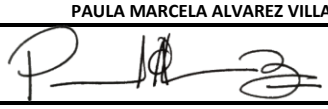
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso	X	Dedicación	X	Autonomía	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de Bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y pedana	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga	Calentamiento	X	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO y SALIDAS	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA y MINI TRAMP	Resistencia	Aeróbica		5	
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ELEVACIÓN DE PIERNAS A BARRA, FLEXIÓN DE CODO		Anaeróbica		5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS STRECHING	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio		X	5	
DINÁMICA EN CAMA ELASTICA	Reacción		X	5	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA			SALTAR	5	
EJERCICIOS EN PEDANA CON COLCHONETA			EMPUJAR	5	
EJERCICIOS EN TUMBLIG O PEDANA			CORRER	5	
			AGARRAR		
	Componente teorico		TEMAS		
			CAPACIDADES COORDINATIVAS		
			COORDINACIÓN	5	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
INTERVENCIÓN			AUTODOMINIO CORPORAL	5	
	Componente recreativo		TEMAS		
EJERCICIOS EN ESTACIONES CON DIFERENTES POSTURAS			CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 -19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Potencializar las capacidades condicionales y esquemas USAG nivel 3, 4 y 5					
Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas y ejecución de los esquemas en viga de equilibrio, barras asimetricas, suelo para					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación	X	Autonomía	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos y pelota fitball**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y mini tramp	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltar lazo, carreras y saltos en tatami	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, pista de atletismo,colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, Colchoneta cubo y triangular**
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO COMO ENTRADAS, INVERTIDA, MEDIA LUNA Y SALIDAS	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA COMO ROUND OFF, PALOMA, SALTO MORTAL ADELANTE.	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
		Anaerobica			
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA PARA SALTO DE NIVEL 3, 4 Y 5	Velocidad	Maxima	**X**	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**X**	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS PASIVOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS ACTIVOS		Dinamica	**X**	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES DE	Equilibrio	**X**	5
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN MINI		**SALTAR**	5
		EMPUJAR	
TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y ROUND		**CORRER**	5
		AGARRAR	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	
TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA CUBO		**ORIENTACIÓN**	5
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
INTERVENCIÓN		**LOS VALORES**	5

	Componente Social Volutivo			
			TEMAS	
CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA CUBO,TRIANGULAR	Componente recreativo		CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES COORDIN	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	Pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/10/2021	Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad	Municipio: Sopo	Hora: 1- 3 pm	N° de sesión: 31	N° de semana: 5
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 18		Edades: 4 -8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación	X	Autonomia	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	Cama elastica, pedana, colchonetas, lazos y minitramp
Verificación de asistentes	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y minitramp	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la cama elastica y pedana	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas.
	Fuerza	Maxima			
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE HOMBRO Y ESPALDA EN PEDANA PARA EJECUTAR EL FLICK FLACK POR PAREJAS		Explosiva	X	10	
	Resistencia	Aerobica			
EJERCICIOS DE AJUSTE POSTURAL EN PEDANA		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT, PASSE ADELANTE, DESPLAZAMIENTOS LATERALES.		Desplazamiento	X	10	

		Reacciòn		
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO ANILLOS, MARIPOSA, MARIPOSA INVERTIDA, SPLIT, SPAGAT, ARCOS, CARPADOS, VELAS, TOCAR PUNTA DE PIES, SEPARAR PIERNAS Y APOYAR PECHO EN LA PEDANA.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO		Dinamica	**X**	10
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**
GIROS Y MEDIA LUNA	Orientación		**X**	5
DINÁMICAS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO	Equilibrio		**X**	5
JUEGO LUDICO CON ELEMENTOS	Reacción		**X**	5
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**	
EJERCICIÓN EN PEDANA, BANCOS, MINI TRAMP Y			**SALTAR**	5
ARCO DESDE ABAJO Y EDUCATIVOS PARA			**EMPUJAR**	5
EJERCICIOS DE CARRERA EN PEDANA PARA LA			**CORRER**	5
			AGARRAR	
	Componente teorico		**TEMAS**	
			CAPACIDADES COORDINATIVAS	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA ELASTICA			**ORIENTACIÓN**	5
	Componente Social volutivo		**TEMAS**	
INTERVENCIÓN CON EL TEMA SOCIAL			**RESPETO HACIA LOS DEMÁS**	5
	Componente recreativo		**TEMAS**	
CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN			**LÚDICAS DE COORDINACIÓN VISO PÉDICA**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**67**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**		**X**	**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, Barras asimétricas
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**			**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

Fecha: 25/10/2021	Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad	Municipio: Sopo	Hora: 3pm - 5 pm	N° de sesión: 32	N° de semana: 5
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 15		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Mejorar la ejecución motora para los esquemas USAG de los niveles 2 y 3 en cada unos de los aparatos gimnásticos.					
Objetivo Especifico: Generar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar la ejecución y reducir las faltas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso	X	Dedicación	X		

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de Bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y pedana	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO, ELEVACIÓN DE PIERNAS, DESPEGUES.	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA y MINI TRAMP, CHEQUEO DE ESQUEMAS DE SUELO	Resistencia	Aeróbica		5	
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ELEVACIÓN DE PIERNAS A BARRA, FLEXIÓN DE CODO, ENTRADAS DE PECHO, DESPEGUES.		Anaeróbica		5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA PARA SALTO NIVEL 2 Y 3	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS STRECHING EN TATAMI	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio	X	5
DINÁMICA EN CAMA ELASTICA	Reacción	X	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA		SALTAR	5
EJERCICIOS EN PEDANA CON COLCHONETA		EMPUJAR	5
EJERCICIOS EN TUMBLIG O PEDANA		CORRER	5
		AGARRAR	
	Componente teorico	TEMAS	
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	
		COORDINACIÓN	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
INTERVENCIÓN		AUTODOMINIO CORPORAL	5
	Componente recreativo	TEMAS	
EJERCICIOS EN ESTACIONES CON DIFERENTES POSTURAS		CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	



INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 -19**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Potencializar las capacidades condicionales y esquemas USAG nivel 3, 4 y 5

Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas y ejecución de los esquemas en viga de equilibrio, barras asimetricas, suelo para

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	X	Recompensa					

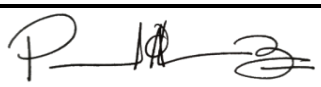
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos y pelota fitball**
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y mini tramp	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltar lazo,	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, pista de atletismo,colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, Colchoneta cubo y triangular**
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA COMO ROUND OFF,	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS PASIVOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS ACTIVOS		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES DE	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
			TEMAS		
TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN MINI			**SALTAR**	5	

	Patrones Basicos de Movimiento	EMPUJAR	
TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y ROUND		CORRER	5
		AGARRAR	
	Componente teorico	TEMAS	
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	
TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA CUBO		ORIENTACIÓN	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
INTERVENCIÓN		LOS VALORES	5
	Componente recreativo	TEMAS	
CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA CUBO,TRIANGULAR		CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES COORDINATIVAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	Pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/10/2021	Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad	Municipio: Sopo	Hora: 1- 3 pm	N° de sesión: 34	N° de semana: 5
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 18		Edades: 4 -8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación		Autonomia	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	Cama elastica, pedana, colchonetas, lazos y minitramp
Verificación de asistentes	llamado a lista	X	3	

Ejercicios dinámicos en pedana y minitramp	Movilidad Articular		**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la cama elastica y pedana	Calentamiento		**X**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas.**
	Fuerza	Maxima			
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE HOMBRO Y ESPALDA EN PEDANA PARA EJECUTAR EL FLICK FLACK		Explosiva	**X**	10	
	Resistencia	Aerobica			
EJERCICIOS DE AJUSTE POSTURAL EN PEDANA		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT, PASSE ADELANTE, DESPLAZAMIENTOS LATERALES.		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO ANILLOS, MARIPOSA, MARIPOSA INVERTIDA, SPLIT, SPAGAT, ARCOS, CARPADOS, VELAS.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO PLANCHAS		Dinamica	**X**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
GIROS Y MEDIA LUNA	Orientación		**X**	5	
DINÁMICAS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO	Equilibrio		**X**	5	
JUEGO LUDICO CON ELEMENTOS	Reacción		**X**	5	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
EJERCICIÓN EN PEDANA, BANCOS, MINI TRAMP Y CAMA ELASTICA			**SALTAR**	5	
ARCO DESDE ABAJO Y EDUCATIVOS PARA HACERLO DESDE ARRIBA CON COLCHONETA GIRATORIA			**EMPUJAR**	5	
EJERCICIOS DE CARRERA EN PEDANA PARA LA EJECUCIÓN DE LOS SALTOS DE NIVEL 1			**CORRER**	5	
			AGARRAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			CAPACIDADES COORDINATIVAS		
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA ELASTICA			**ORIENTACIÓN**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
INTERVENCIÓN CON EL TEMA SOCIAL			**RESPETO HACIA LOS DEMÁS**	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN			**LÚDICAS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL**	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**67**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**		**X**	**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, Barras asimétricas
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**			**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 3pm - 5 pm**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la ejecución motora para los esquemas USAG de los niveles 2 y 3 en cada unos de los aparatos gimnásticos.					
Objetivo Especifico: Generar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar la ejecución y reducir las faltas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso	X	Dedicación		Autonomía	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de Bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y pedana	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas**
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA y MINI TRAMP	Resistencia	Aeróbica		5	
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ELEVACIÓN DE PIERNAS A BARRA, GIRO ADELANTE Y GIRO ATRÁS		Anaeróbica		5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA PARA LA EJECUCIÓN DE POSTURA EN EL CABALLO DE SALTO	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**X**	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS STRECHING	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	**X**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio		**X**	5	
DINÁMICA EN CAMA ELASTICA	Reacción		**X**	5	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
			TEMAS		
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA	**Patrones Basicos de Movimiento**		**SALTAR**	5	
EJERCICIOS EN PEDANA CON COLCHONETA			**EMPUJAR**	5	
EJERCICIOS EN TUMBLIG O PEDANA			**CORRER**	5	

		AGARRAR	
	Componente teorico	TEMAS	
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	
		COORDINACIÓN	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
INTERVENCIÓN		AUTODOMINIO CORPORAL	5
	Componente recreativo	TEMAS	
EJERCICIOS EN ESTACIONES CON DIFERENTES POSTURAS		CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/10/2021	**Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 -19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Potencializar las capacidades condicionales y esquemas USAG nivel 3, 4 y 5

Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas y ejecución de los esquemas en viga de equilibrio, barras asimetricas, suelo para

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación	X	Autonomia	

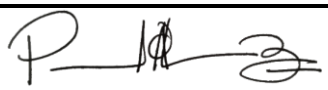
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos y pelota fitball**
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y mini tramp	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltar lazo,	Calentamiento	X	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, pista de atletismo,colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, Colchoneta cubo y triangular
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO COMO ENTRADAS, INVERTIDA, MEDIA LUNA Y SALIDAS	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA COMO ROUND OFF, PALOMA, SALTO MORTAL ADELANTE, FLICK FLACK	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA PARA SALTO DE NIVEL 3, 4 Y 5	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS PASIVOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS ACTIVOS		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES DE	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN MINI TRAMP			SALTAR	5	
			EMPUJAR		
TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y ROUND OFF, PALOMA, SALTO CARPADOS, SALTO OVEJA, SALTO FOUETTÉ- SALTO GACELA			CORRER	5	
			AGARRAR		
	Componente teorico		TEMAS		
			CAPACIDADES COORDINATIVAS		
TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA CUBO, ESCALERA DE COORDINACIÓN			ORIENTACIÓN	5	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
INTERVENCIÓN			LOS VALORES	5	
	Componente recreativo		TEMAS		
CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA CUBO,TRIANGULAR			CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	Pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL

Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 1- 3 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 4 -8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: EVALUAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad	X	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Puntualidad		Compromiso	X	Autoaprendizaje	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Cama elastica, pedana, colchonetas, lazos y minitramp**
Verificación de asistentes	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y minitramp	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos como saltar la cuerda, saltos en mini tramp, carreras de velocidad	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, pelotas, bandas elasticas.**
	Fuerza	Maxima			
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE ESPALDA EN PEDANA PARA EJECUTAR ARCOS DESDE ARRIBA CON COLCHONETA EN TRIANGULO		Explosiva	**X**	10	
	Resistencia	Aerobica			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA PARA FORTALECER PIERNAS Y ABDOMEN		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT, PASSE ADELANTE, DESPLAZAMIENTOS LATERALES.		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO ANILLOS, MARIPOSA, MARIPOSA INVERTIDA, SPLIT, SPAGAT, ARCOS, CARPADOS, AGRUPADOS.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO PLANCHAS		Dinamica	**X**	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
GIROS Y MEDIA LUNA	Orientación	**X**	5
DINÁMICAS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO	Equilibrio	**X**	5
EJERCICIOS EN VIGA DE EQUILIBRIO CON PELOTAS	Reacción	**X**	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
EJERCICIÓN EN PEDANA, BANCOS, MINI TRAMP Y CAMA ELASTICA		**SALTAR**	5
ARCO DESDE ABAJO Y EDUCATIVOS PARA HACERLO DESDE ARRIBA		**EMPUJAR**	5
EJERCICIOS DE CARRERA EN PEDANA		**CORRER**	5
		AGARRAR	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		CAPACIDADES	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA ELASTICA		**ORIENTACIÓN**	5
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
INTERVENCIÓN		**RESPETO HACIA**	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN		**LÚDICAS DE**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	67
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**		**X**	**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, Barras asimétricas
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**			**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**		
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA		viga de equilibrio, pedana
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD		
Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**				
Firma formador					

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 3pm - 5**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Perfeccionar la ejecución motora para los esquemas USAG de los niveles 2 y 3 en cada unos de los aparatos gimnásticos.					
Objetivo Especifico: Generar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar la ejecución y minimizar las deducciones.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa		Compromiso	X	Autoaprendizaje	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y recomendaciones de Bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y pedana	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas**
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA y MINI TRAMP	Resistencia	Aeróbica		5	
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ELEVACIÓN DE PIERNAS A BARRA, FLEXIÓN DE CODO, DESPEGUES, GIRO ADELANTE Y ATRÁS		Anaeróbica		5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**X**	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS STRECHING	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	**X**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio	**X**	5
DINÁMICA EN CAMA ELASTICA	Reacción	**X**	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA	**Patrones Basicos de Movimiento**	**SALTAR**	5
EJERCICIOS EN PEDANA CON COLCHONETA GRANDE		**EMPUJAR**	5
EJERCICIOS EN TUMBLIG O PEDANA		**CORRER**	5
		AGARRAR	
		TEMAS	
		CAPACIDADES	
	Componente teorico	**COORDINACIÓN**	5
		TEMAS	
INTERVENCIÓN	**Componente Social volutivo**	**AUTODOMINIO**	5
		TEMAS	
EJERCICIOS EN ESTACIONES CON DIFERENTES POSTURAS	**Componente recreativo**	**CIRCUITO DE AJUSTES**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/11/2021**	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 p**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL				**N° de deportistas: 12**			**Edades:13 -19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Potencializar las capacidades condicionales y esquemas USAG nivel 3, 4 y 5

Objetivo Especifico: Perfeccionar y evaluar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas y ejecución de los esquemas en viga de equilibrio, barras asimetricas, suelo para competencia USAG en el mes de noviembre

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	X	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa		Compromiso	X	Autoaprendizaje	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos y pelota fitball**
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y mini tramp	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltar lazo, carreras y saltos en el minitramp con colchoneta.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO COMO ENTRADAS, INVERTIDA, MEDIA LUNA Y SALIDAS	Fuerza	Maxima	X	5	**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, pista de atletismo,colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, Colchoneta cubo y triangular**
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA COMO ROUND OFF, PALOMA, SALTO MORTAL ADELANTE.	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA PARA DOBLE MORTAL	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS PASIVOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS ACTIVOS		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES DE PUNTA DE PIES, SALTO SPLIT, SALTO CORONA, PLANCHA, AGUJA, PARADA DE MANOS, MEDIA LUNA, PALOMA	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
			TEMAS		

TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN MINI TRAMP	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	5
		EMPUJAR	
TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y ROUND OFF, PALOMA, SALTO CARPADOS, SALTO OVEJA, SALTO FOUETTÉ- SALTO GACELA		CORRER	5
		AGARRAR	
	Componente teorico	TEMAS	
		CAPACIDADES	
TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA CUBO		ORIENTACIÓN	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
INTERVENCIÓN		LOS VALORES	5
	Componente recreativo	TEMAS	
CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA		CIRCUITO DE	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES COORDINA	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	Pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2021	Lugar:	Municipio: Sopo	Hora: 1pm - 3pm	N° de sesión: 4	N° de semana: 1
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 18		Edades: 4-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: EVALUAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad	X	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Autoaprendizaje	X	Compromiso	X	Autonomía	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	Cama elastica, pedana,lazos,aros, pelotas pequeñas, pelota fitball, mini tramp y cochonetas
Verificación de asistentes	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana, saltos con lazo, pelotas, aros y en mini tramp	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
AJUSTES POSTURALES EN VIGA Y MINI TRAMP, PARADAS DE MANOS, COURVET, PLANCHAS, AGUJAS	Fuerza	Maxima	X	5	Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas.
		Explosiva			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA, PARA INVERTIDA EN DOS APOYOS Y PASAR A ARCO	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	5	
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA Y PEDANA		Maxima			

	Velocidad	Desplazamiento	X	5
		Reacciòn		
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA	Flexibilidad	Estatica	X	10
		Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
EJECICIOS EN PEDANA DEL ESQUEMA USAG	Ritmo		X	5
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**	
EJERCIICOS DE PLIOMETRIA EN SUELO Y CAMA			**SALTAR**	10
			EMPUJAR	
			CORRER	
			AGARRAR	
	Componente teorico		**TEMAS**	
			CAPACIDADES	
TRABAJO EN CAMA ELASTICA Y VIGA,			**ORIENTACIÓN**	5
	Componente Social volutivo		**TEMAS**	
INTERVENCION			**AUTODOMINIO**	5
	Componente recreativo		**TEMAS**	
JUEGO CON DIFERENTES EJERCICIOS POSTURALES			**DINAMICA DE**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**67**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**			**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 3pm -**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 15**		**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Perfeccionar las capacidades condicionales y esquemas USAG					
Objetivo Especifico: Evaluar y perfeccionar ejercicios especificos de cada aparato para minimizar las deducciones en el juzgamiento.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad	**X**	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Autoaprendizaje	X	Autonomía	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, balónes, mini tramp, lazos, pelota fitball, aros.**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en mini tramp	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana, saltar lazo, pasar los aros con pies juntos, lanzamientos y desplazamientos con balón	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio,**

EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO, DESPEGUES, GIRO ATRÁS Y SALIDAS	Fuerza	Maxima		5	**colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimétricas**
TRABAJO EN PEDANA Y CABALLO DE SALTO		Explosiva		5	
EJERCICIOS EN PEDANA INVERTIDAS EN DOS APOYOS LLEGANDO A ARCO A PASAR	Resistencia	Aerobica		3	
TRABAJO EN CAMA ELASTICA PALOMAS, ARCOS, ARCO A PASAR, ROUND OFF		Anaerobica		7	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN SUELO Y ESPALDERAS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
EJERCICIOS ACTIVOS Y PASIVOS		Dinamica	**X**	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
CIRCUITO EN PEDANA, CAMA ELASTICA Y BARRAS ASIMETRICAS PARA EJECUTAR ESQUEMAS	Equilibrio		**X**	5	
	Reacción		**X**	5	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA			**SALTAR**	5	
			EMPUJAR		
			CORRER		
			AGARRAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			CAPACIDADES		
TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS			**COORDINACIÓN**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
INTERVENCION			**AUTODOMINIO**	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
CIRCUITO EN PEDANA Y BARRAS ASIMETRICAS,			**CIRCUITO DE**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 p**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 -19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Potenciar y perfeccionar la ejecución de los esquemas USAG en los niveles 3, 4 y 5					
Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas en barras asimetricas, viga de equilibrio, suelo y salto					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad	**X**	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Autonomía	**X**	Compromiso		Autoaprendizaje	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	2	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, barras paralelas, lazos**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en barras paralelas	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga, saltar lazo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas**
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN PEDANA, FORTALECIMIENTO DE HOMBRO PARA EJECUTAR ARCOS DESDE ABAJO, DESDE ARRIBA Y ARCO A PASAR	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
CHEQUEO DE ESQUEMA DE SUELO Y VIGA	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
EJERCICIOS EN VIGA DE EQULIBRIO		Anaerobica	**X**	5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA	Velocidad	Maxima	**X**	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
EJERCICIOS ESPECIFICOS PEDANA Y VIGA		Dinamica	**X**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
EJERCICIOS EN BARRA ALEMANAS Y DESPEGUES	Equilibrio		**X**	5	
	Reacción				
POSTURAS EN SUELO CARPADAS	Ritmo		**X**	5	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
EMPUJES CON LAS MANOS			**SALTAR**	5	
			EMPUJAR		
EMPUJES CON LOS PIES			**CORRER**	5	
			AGARRAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			CAPACIDADES		
TRABAJO CON SONIDOS			**RITMO**	5	
TRABAJO FISICO CON AROS Y CONOS			**COORDINACIÓN**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
INTERVENCION			**LOS VALORES**	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA			**CIRCUITO DE**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 1pm - 3 p**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 4-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: EVALUAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.					
Objetivo Especifico: Desarrollar dinámicas de coordinación viso manual y viso pedica en los diferentes aparatos mejorando la ejecución de los ejercicios					

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	X
Responsabilidad	X	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Autonomía	X	Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Constancia		Dedicación	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana
Verificación de asistentes	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y viga	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, colchonetas, bandas elasticas y conos
TRABAJO FÍSICO CON BANDAS ELASTICAS	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
TRABAJO DE CAMBIOS DE DIRECCIÓN CON CONOS		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA HACIENDO GIROS	Orientación	X	5
EJERCICIOS EN VIGA DE EQUILIBRIO, ELEVANDO LOS PIES Y APOYANDO LAS MANOS SOBRE LA VIGA	Equilibrio	X	5
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
EJERCICIOS EN VIGA, BANCOS Y MINI TRAMP		SALTAR	10
		EMPUJAR	
		CORRER	
		AGARRAR	
	Componente teorico	TEMAS	
		CAPACIDADES	
		DIFERENCIACIÓN	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
INTERVENCION		AUTODOMINIO	5
	Componente recreativo	TEMAS	
ACTIVIDADES CON AROS		COORDINACIÓN	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — 67

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
MEJORAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X			10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
RECONOCER CADA EJERCICIO DEL ESQUEMA USAG	X	X		10	

PARTE FINAL — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	ERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y EQUILIBI

viga de equilibrio, pedana

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 3pm- 5**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 15**		**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Perfeccionar las capacidades condicionales y esquemas USAG					
Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 3 y 4 USAG					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Dedicación		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad	**X**	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Autoaprendizaje	**X**	Perseverancia	
Autodominio		Autonomía	**X**	Positivismo		Compromiso	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, lazos**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana saltos con lazos por parejas	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas, aros.**
	Fuerza	Maxima			
TRABAJO FÍSICO CON AROS		Explosiva	**X**	10	
TRABAJO FÍSICO CON MINITRAMP, SALTOS A CAER EN INVERTIDA	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
TRABAJO FISICO CON CARRERAS A MINI TRAMP		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio	**X**	5
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA CON ELEMENTO	Reacción	**X**	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA		**SALTAR**	8
		EMPUJAR	
		CORRER	
		AGARRAR	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		CAPACIDADES	
TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS		**EQUILIBRIO**	5
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
INTERVENCION		**AUTODOMINIO**	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
ACTIVIDADES DE COORDINACION CON CONOS		**COORDINACIÓN**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 p**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13- 19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Perfeccionar las capacidades condicionales y esquemas USAG					
Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas en las barras asimétricas, viga de equilibrio, suelo, caballo de salto					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad	X	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Autonomía	**X**	Compromiso	**X**	Autoparendizaje	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	2	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, barras paralelas**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en barras paralelas	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas**
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO DEL	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA DEL ESQUEMA NIVEL 3	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
EJERCICIOS EN MINI TRAMP		Anaerobica	**X**	5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA DEL ESQUEMA	Velocidad	Maxima	**X**	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS DEL ESQUEMA	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
EJERCICIOS ESPECIFICOS PEDANA Y VIGA DEL		Dinamica	**X**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
POSTURAS EN VIGA Y BARRAS ASIMETRICAS	Equilibrio		**X**	5	
	Reacción				
POSTURAS EN PEDANA Y BANCOS	Ritmo		**X**	5	
TRABAJO EN LA PEDANA PERFECCIONANDO LAS FASES DE ATERRIZAJE DE CADA EJERCICIO DE LOS ESQUEMAS	Anticipacion		**X**	5	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
EJERCICIOS EN MINI TRAMP Y ATERRIZAJES			**SALTAR**	5	
			EMPUJAR		
			CORRER		
			AGARRAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
CIRCUITO EN DIFERENTES APARATOS			**CAPACIDADES**	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
INTERVENCIÓN			**AUTODOMINIO**	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
CHEQUEO DE ESQUEMAS NIVEL 3, 4 Y 5			**COMPETENCIA**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
POTENCIAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	JERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y AJUSTE	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 1- 3 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 4 -8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	X
Responsabilidad	X	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Dedicación		Compromiso		Autonomía	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	Cama elastica, pedana, colchonetas, lazos y minitramp, conos, escalera de coordinación.
Verificación de asistentes	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y minitramp	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la cama elastica y pedana con conos y escalera de coordinación	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas, lazoz y aros.
	Fuerza	Maxima			
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE HOMBRO EN		Explosiva	X	10	
	Resistencia	Aerobica			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT, PASSE ADELANTE, DESPLAZAMIENTOS LATERALES.		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO ANILLOS, MARIPOSA, MARIPOSA INVERTIDA, SPLIT, SPAGAT, ARCOS, CARPADOS.	Flexibilidad	Estatica	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO PUNTAS CORONITA, SALTOS PIES JUNTOS, PLANCHAS		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
GIROS Y MEDIA LUNA	Orientación	X	5
DINÁMICAS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO	Equilibrio	X	5
JUEGO LUDICO CON AROS Y LAZOS	Reacción	X	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
EJERCICIÓN EN PEDANA, BANCOS, MINI TRAMP Y CAMA ELASTICA		SALTAR	5
ARCO DESDE ABAJO Y EDUCATIVOS PARA HACERLO DESDE ARRIBA		EMPUJAR	5
EJERCICIOS DE CARRERA EN PEDANA		CORRER	5
		AGARRAR	
	Componente teorico	TEMAS	
		CAPACIDADES	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA ELASTICA		ORIENTACIÓN	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
INTERVENCIÓN		AUTONOMÍA	5
	Componente recreativo	TEMAS	
CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN EN CAMA ELASTICA Y VIGA DE EQUILIBRIO		LÚDICAS DE COORDINACIÓN	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo

OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X		X	10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, Barras asimétricas
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X			10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/11/2021	Lugar:	Municipio: Sopo	Hora: 3pm - 5	N° de sesión: 11	N° de semana: 2
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 15		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Perfeccionar la ejecución motora para los esquemas USAG de los niveles 2 y 3 en cada unos de los aparatos gimnásticos.

Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de ejercicios especificos de cada aparato de los niveles 2 y 3 USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad	X	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Autoaprendizaje	X	Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación		Autonomia	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de Bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio, lazos
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y pedana	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltos con lazo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO, DESPEGUES, GIROS ATRÁS	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA y MINI TRAMP COMO SALTOS DE NIVEL 3	Resistencia	Aeróbica		5	
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ELEVACIÓN DE PIERNAS A BARRA, FLEXIÓN DE CODO, ATERRIZAJES		Anaeróbica		5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA Y TECNICA DE BRAZOS PARA LA EJECUCION DE SALTO A PIES JUNTOS	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS STRECHING	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio	X	5
DINÁMICA EN CAMA ELASTICA	Reacción	X	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA		SALTAR	5
EJERCICIOS EN PEDANA CON COLCHONETA GRANDE		EMPUJAR	5
EJERCICIOS EN TUMBLIG O PEDANA		CORRER	5
		AGARRAR	
	Componente teorico	TEMAS	
		CAPACIDADES	
		COORDINACIÓN	5
		TEMAS	

INTERVENCIÓN	Componente Social volutivo	AUTODOMINIO	5
	Componente recreativo	TEMAS	
EJERCICIOS EN ESTACIONES CON DIFERENTES		CIRCUITO DE	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

_SCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES — INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 8/11/2021	Lugar:	Municipio: Sopo	Hora: 5 pm - 7 p	N° de sesión: 12	N° de semana: 2
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 12		Edades:13 -19
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Evaluar y Potencializar las capacidades condicionales y esquemas USAG nivel 3, 4 y 5

Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas y ejecución de los esquemas en viga de equilibrio, barras asimetricas,

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad	X	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Autoaprendizaje	X	Perseverancia	
Autodominio		Dedicación		Autonomía	X	Compromiso	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos y pelota fitball
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y mini tramp	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltar lazo,	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO COMO ENTRADAS, GIROS, INVERTIDA EN DOS APOYOS, MEDIA LUNA Y SALIDAS DE NIVEL 4 Y 5	Fuerza	Maxima	X	5	Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, pista de atletismo,colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, Colchoneta cubo y triangular
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA COMO ROUND OFF, PALOMA, SALTO MORTAL ADELANTE.	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA Y DESPLAZAMIENTOS PARA PALOMA Y ROUND OFF	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS PASIVOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS ACTIVOS		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES DE	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
			TEMAS		
TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN MINI			SALTAR	5	
			EMPUJAR		

TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y ROUND OFF, PALOMA, SALTO CARPADOS, SALTO OVEJA, SALTO FOUETTÉ- SALTO GACELA	Patrones Basicos de Movimiento	CORRER	5
		AGARRAR	
	Componente teorico	TEMAS	
		CAPACIDADES	
TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA CUBO PARA HACER CARRERA, SALTO EN MINI TRAMP A COLCHONETA CON INVERTIDA EN DOS APOYOS Y PALOMA A COLCHONETA		ORIENTACIÓN	10
	Componente Social volutivo	TEMAS	
INTERVENCIÓN		AUTONOMÍA	5
	Componente recreativo	TEMAS	
CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA CUBO,TRIANGULAR		CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	Pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2021	Lugar:	Municipio: Sopo	Hora: 1pm - 3pm	N° de sesión: 13	N° de semana: 2
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 18		Edades: 4-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: EVALUAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.					
Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	X
Responsabilidad	X	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Autonomía	X	Dedicación	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana,lazos, pelota fitball
Verificación de asistentes	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana, saltos con lazo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
AJUSTES POSTURALES EN PEDANA, EN V CON	Fuerza	Maxima	X	5	Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas.
		Explosiva			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA,	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	5	
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA CON CARRERA Y	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
EJECICIOS EN PEDANA DEL ESQUEMA USAG	Ritmo	X	5	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
EJERCIICOS DE PLIOMETRIA EN SUELO Y CAMA		SALTAR	10	
		EMPUJAR		
		CORRER		
		AGARRAR		
	Componente teorico	TEMAS		
		CAPACIDADES		
TRABAJO EN CAMA ELASTICA Y VIGA,		ORIENTACIÓN	5	
	Componente Social volutivo	TEMAS		
INTERVENCION		AUTODOMINIO	5	
	Componente recreativo	TEMAS		
JUEGO CON DIFERENTES EJERCICIOS POSTURALES		DINAMICA DE	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					67
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X			10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2021	Lugar:	Municipio: Sopo	Hora: 3pm -	N° de sesión: 14	N° de semana: 2
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 15		Edades:9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fortalecer las capacidades condicionales y esquemas USAG

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 2 y 3 USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	X	Compromiso	X	Dedicación		Autonomía	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos, pelota fitball
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en mini tramp	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga, saltar lazo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO Y SEPARACIONES DE BARRA CON LAS PIERNAS	Fuerza	Maxima		5	Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimétricas
TRABAJO EN PEDANA Y CABALLO DE SALTO		Explosiva		5	

EJERCICIOS EN PEDANA INVERTIDAS EN DOS APOYOS	Resistencia	Aerobica		3
TRABAJO EN CAMA ELASTICA PALOMAS, ARCOS, ARCO A PASAR, ROUND OFF		Anaerobica		7
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA	Velocidad	Maxima		5
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN SUELO Y ESPALDERAS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5
EJERCICIOS ACTIVOS Y PASIVOS		Dinamica	**X**	5
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación			
CIRCUITO EN PEDANA EN CAMA ELASTICA Y BARRAS ASIMETRICAS	Equilibrio		**X**	5
TRABAJO FISICO EN TATAMI	Reacción		**X**	5
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**	
EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS EN VIGA			**SALTAR**	5
			EMPUJAR	
			CORRER	
			AGARRAR	
	Componente teorico		**TEMAS**	
			CAPACIDADES	
TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS PARA			**COORDINACIÓN**	5
	Componente Social volutivo		**TEMAS**	
INTERVENCION			**AUTODOMINIO**	5
	Componente recreativo		**TEMAS**	
CIRCUITO EN PEDANA Y BARRAS ASIMETRICAS, COLCHONETAS TRIANGULARES, OTRAS DE DIFERENTES TAMAÑOS Y MINI TRAMP			**CIRCUITO DE RESISTENCIA Y VELOCIDAD**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 p**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 -19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Potenciar y perfeccionar la ejecución de los esquemas USAG en los niveles 3, 4 y 5					
Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas en barras asimetricas y viga de equilibrio, suelo					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación	**X**	Compromiso	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase		X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio, barras paralelas, lazos
Verificación de asistencia	llamado a lista		X	3	
Ejercicios dinámicos en barras paralelas	Movilidad Articular		X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga, saltar lazo	Calentamiento		X	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, escalera de coordinación.
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN PEDANA, FORTALECIMIENTO DE HOMBRO PARA EJECUTAR ARCOS DESDE ABAJO, DESDE ARRIBA Y ARCO A PASAR.	Fuerza	Maxima	X	10	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA COMO SALTOS MORTAL ADELANTE, CUARTA, QUINTA.	Resistencia	Aerobica	X	10	
EJERCICIOS EN VIGA DE EQULIBRIO INVERTIDAS EN DOS APOYOS, MEDIA LUNA, AGUJAS, SALTO SPLIT, SALTO SPAGAT.		Anaerobica	X	5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA TECNICA DE CARRERA, DE SALTOS Y POSTURAS DE ATERRIZAJE	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
EJERCICIOS ESPECIFICOS PEDANA Y VIGA		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
EJERCICIOS EN CUERDA COLGANTE CON PIES	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
POSTURAS EN SUELO	Ritmo		X	5	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
SALTOS SPLIT, SPAGAT, GACELA,OVEJA, ANILLO, FOUETTÉ.			SALTAR	5	
			EMPUJAR		
			CORRER	5	
			AGARRAR		
	Componente teorico		TEMAS		
			CAPACIDADES		
EJERCICIOS DEL ESQUEMA DE SUELO			RITMO	5	
TRABAJO FISICO CON ESCALERA DE COORDINACIÓN			COORDINACIÓN	5	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
INTERVENCION			LOS VALORES	5	
	Componente recreativo		TEMAS		
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA			CIRCUITO DE	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

PLAN DIARIO DE CLASE

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 1pm - 3 p**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 4-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Desarrollar dinámicas de coordinación viso manual y viso pedica en los diferentes aparatos mejorando la ejecución de los ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad	**X**	Cooperacion		Humildad		Participacion	**X**
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Constancia	**X**	Dedicación	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, lazos, pelota fitball, escalera de coodinación**
Verificación de asistentes	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y viga	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltos con	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, pista de atletismo, bascula, metro, cronómetro, cinta, planillas, colchonetas**
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE HOMBRO PARA EJECUTAR EL ARCO DESDE ARRIBA Y DESDE ABAJO	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA PARA PERFECCIONAR ATERRIZAJES DE LOS DIFERENTES EJERCICIOS DE NIVEL 1 Y 2	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS DE TECNICA DE CARRERA Y SALTOS		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
EJERCICIOS EN VIGA DE EQUILIBRIO, RELEVE, PASSE, ARABES, SALTOS PIES JUNTOS, CAMINAR EN PUNTAS CON MANOS EN CORONITA.	Equilibrio	**X**	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
EJERCICIOS EN VIGA, BANCOS Y MINI TRAMP		**SALTAR**	10
		EMPUJAR	
		CORRER	
		AGARRAR	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		CAPACIDADES	
EJERCICIOS EN PEDANA, SALTOS CON GIROS		**DIFERENCIACIÓN**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
INTERVENCION		**AUTODOMINIO**	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
TECNICA DE CARRERA PARA EJECUCION DE PALOMA,			10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**67**
MEJORAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**			**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
RECONOCER CADA EJERCICIO DEL ESQUEMA USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**

1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	ERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y EQUILIBI	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 3pm- 5**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 15**		**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Perfeccionar las capacidades condicionales y esquemas USAG

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 2 Y 3 USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad	**X**	Cooperacion		Autonomia	**X**	Participacion	**X**
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Dedicación		Positivismo		Compromiso	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, lazos**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana saltos con lazos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas**
	Fuerza	Maxima			
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE HOMBRO PARA EJECUTAR EL ARCO DESDE ARRIBA Y DESDE ABAJO		Explosiva	**X**	10	
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES COMO PLANCHAS, CIRCUITO DE EDUCATIVOS PARA LA EJECUCIÓN DE ARCO	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS DE CARRERAS, SALTOS Y GIROS		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DE HOMBRO PARA EJECUCIÓN DEL ARCO DESDE ARRIBA		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio	**X**	5
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA PARA MEJORAR LA TECNICA DEL MORTAL ADELANTE	Reacción	**X**	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA		**SALTAR**	8
		EMPUJAR	
		CORRER	
		AGARRAR	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		CAPACIDADES	
TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS		**EQUILIBRIO**	5
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
INTERVENCION		**AUTODOMINIO**	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
EJERCICIOS EN PEDANA PARA PERFECCIONAR EL			10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 p**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13- 19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Potenciar las capacidades condicionales y esquemas USAG

Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas en las barras asimétricas, viga de equilibrio, suelo, caballo de salto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad	X	Cooperacion		Autoaprendizaje		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Dedicación	X	Compromiso		Autonomia	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio, barras paralelas, lazos
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en barras paralelas	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltos con	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO DEL	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA DEL ESQUEMA DEL NIVEL 4 Y	Resistencia	Aerobica	X	5	
EJERCICIOS EN MINI TRAMP		Anaerobica	X	5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS DEL ESQUEMA	Flexibilidad	Estatica	X	10	
EJERCICIOS ESPECIFICOS PEDANA Y VIGA		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
POSTURAS EN VIGA Y BARRAS ASIMETRICAS	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
POSTURAS EN PEDANA Y BANCOS	Ritmo		X	5	
TRABAJO EN LA PEDANA CON OBJETO	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
EJERCICIOS EN MINI TRAMP Y ATERRIZAJES			SALTAR	5	
			EMPUJAR		
			CORRER		
			AGARRAR		
	Componente teorico		TEMAS		
CIRCUITO EN DIFERENTES APARATOS			CAPACIDADES	5	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
INTERVENCIÓN			AUTODOMINIO	5	
			TEMAS		

CHEQUEO DE ESQUEMAS NIVEL 3, 4 Y 5	Componente recreativo	COMPETENCIA	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
POTENCIAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	JERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y AJUSTE	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2021	Lugar:	Municipio: Sopo	Hora: 1- 3 pm	N° de sesión: 19	N° de semana: 3
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 18		Edades: 4 -8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Autonomía	X	Dedicación	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	Cama elastica, pedana, colchonetas, lazos y minitramp
Verificación de asistentes	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y minitramp	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la cama elastica y pedana	Calentamiento	X	10	

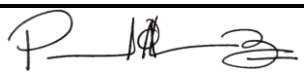
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas.
	Fuerza	Maxima			
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE ESPALDA Y HOMBRO PARA LOS EDUCATIVOS DE FLICK FLACK		Explosiva	X	10	
	Resistencia	Aerobica			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA PARA FORTALECER PIERNAS Y ABDOMEN PARA LOS EDUCATIVOS DE FLICK FLACK		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT, PASSE ADELANTE, DESPLAZAMIENTOS LATERALES.		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO ANILLOS, MARIPOSA, MARIPOSA INVERTIDA, SPLIT, SPAGAT, ARCOS, VELAS, APERTURAS Y APOYO DE PECHO SOBRE EL SUELO.	Flexibilidad	Estatica	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO PLANCHAS		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
GIROS Y MEDIA LUNA	Orientación	X	5
DINÁMICAS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO	Equilibrio	X	5
JUEGO LUDICO CON ELEMENTOS	Reacción	X	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	

EJERCICIÓN EN PEDANA, BANCOS, MINI TRAMP Y CAMA ELASTICA	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	5	
ARCO DESDE ABAJO Y EDUCATIVOS PARA HACERLO DESDE ARRIBA		EMPUJAR	5	
EJERCICIOS DE CARRERA EN PEDANA		CORRER	5	
		AGARRAR		
	Componente teorico	TEMAS		
		CAPACIDADES		
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA ELASTICA COMO		ORIENTACIÓN	5	
	Componente Social volutivo	TEMAS		
INTERVENCIÓN		AUTODOMINIO	5	
	Componente recreativo	TEMAS		
CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN		LÚDICAS DE	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					67
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X		X	10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, Barras asimétricas
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X			10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 3pm - 5**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la ejecución motora para los esquemas USAG de los niveles 2 y 3 en cada unos de los aparatos gimnásticos.

Objetivo Especifico: Generar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar la ejecución y reducir las faltas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad	X	Cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Dedicación		Autonomia	X	Compromiso	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de Bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio, lazo y pelota fitball
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y pedana	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como salto con	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE	Fuerza	Maxima		10	Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA y MINI TRAMP	Resistencia	Aeróbica		5	
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ELEVACIÓN		Anaeróbica		5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS STRECHING	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				

CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio	**X**	5	
DINÁMICA EN CAMA ELASTICA	Reacción	**X**	5	
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA		**SALTAR**	5	
EJERCICIOS EN PEDANA CON COLCHONETA GRANDE		**EMPUJAR**	5	
EJERCICIOS EN TUMBLIG O PEDANA		**CORRER**	5	
		AGARRAR		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		CAPACIDADES		
		COORDINACIÓN	5	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
INTERVENCIÓN		**AUTODOMINIO**	5	
	Componente recreativo	**TEMAS**		
EJERCICIOS EN ESTACIONES CON DIFERENTES		**CIRCUITO DE**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 p**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 -19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Potencializar las capacidades condicionales y esquemas USAG nivel 3, 4 y 5

Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas y ejecución de los esquemas en viga de equilibrio, barras asimetricas,

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo	**X**	Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación		Autonomia	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos y escalera de coordinación**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y mini tramp	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltar lazo,	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, pista de atletismo,colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, Colchoneta cubo y triangular**
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA COMO ROUND OFF,	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
		Anaerobica			
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE	Velocidad	Maxima	**X**	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**X**	5	

EJERCICIOS ESPECIFICOS DE FLEXIBILIDAD PARA	Flexibilidad	Estatica	X	5
EJERCICIOS ESPECIFICOS PARA MEJORAR LA TECNICA		Dinamica	X	5
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo
	Orientación			
TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES DE	Equilibrio		X	5
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	
TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN MINI			SALTAR	5
			EMPUJAR	
TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y ROUND			CORRER	5
			AGARRAR	
	Componente teorico		TEMAS	
			CAPACIDADES	
TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA CUBO			ORIENTACIÓN	5
	Componente Social volutivo		TEMAS	
INTERVENCIÓN			LOS VALORES	5
	Componente recreativo		TEMAS	
CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA			CIRCUITO DE	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	Pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/11/2021	Lugar:	Municipio: Sopo	Hora: 1pm - 3pm	N° de sesión: 22	N° de semana: 3
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 18		Edades: 4-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: FORTALECER LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad	X	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Autonomia	X	Dedicación	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana,lazos, escalera de coordinación
Verificación de asistentes	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana, saltos con lazo,	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
AJUSTES POSTURALES EN VIGA Y MINI TRAMP,	Fuerza	Maxima	X	5	Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas.
		Explosiva			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA,	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	5	

EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA Y PEDANA	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento	**X**	5
		Reacciòn		
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO	Flexibilidad	Estatica	**X**	10
		Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
EJECICIOS EN PEDANA DEL ESQUEMA USAG	Ritmo		**X**	5
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**	
EJERCIICOS DE PLIOMETRIA EN SUELO Y CAMA			**SALTAR**	10
			EMPUJAR	
			CORRER	
			AGARRAR	
	Componente teorico		**TEMAS**	
			CAPACIDADES	
TRABAJO EN CAMA ELASTICA Y VIGA,			**ORIENTACIÓN**	5
	Componente Social volutivo		**TEMAS**	
INTERVENCION			**AUTODOMINIO**	5
	Componente recreativo		**TEMAS**	
JUEGO CON DIFERENTES EJERCICIOS POSTURALES			**DINAMICA DE**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**67**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**			**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 3pm -**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 15**		**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las capacidades condicionales y esquemas USAG

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	**X**
Autodominio		Compromiso		Dedicación		Autonomía	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos, pelota fitball**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en mini tramp	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga, saltar lazo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio,**

EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO Y SEPARACIONES DE BARRA CON LAS PIERNAS Y BALANCEOS DESDE ARRIBA	Fuerza	Maxima		5	**colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimétricas**
TRABAJO EN PEDANA Y CABALLO DE SALTO, INVERTIDA EN DOS APOYOS		Explosiva		5	
EJERCICIOS EN PEDANA INVERTIDAS EN DOS APOYOS SOSTENIDA 2 SEGUNDOS	Resistencia	Aerobica		3	
TRABAJO EN CAMA ELASTICA PALOMAS, ARCOS, ARCO A PASAR, ROUND OFF, ZANCADAS CON SALTOS		Anaerobica		7	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA COMO LA CARRERA, SALTOS Y GIROS	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN SUELO Y ESPALDERAS	Flexibilidad	Estática	**X**	5	
EJERCICIOS ACTIVOS Y PASIVOS, FLEXIBILIDAD DE HOMBRO, PIERNAS.		Dinámica	**X**	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
CIRCUITO EN PEDANA EN CAMA ELASTICA Y BARRAS	Equilibrio	**X**	5
EJERCICIOS EN CAMA ELÁSTICA PARA	Reacción	**X**	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA	**Patrones Basicos de Movimiento**	**SALTAR**	5
		EMPUJAR	
		CORRER	
		AGARRAR	
		TEMAS	
		CAPACIDADES	
TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS	**Componente teorico**	**COORDINACIÓN**	5
		TEMAS	
INTERVENCION	**Componente Social volutivo**	**AUTODOMINIO**	5
		TEMAS	
CIRCUITO EN PEDANA Y BARRAS ASIMETRICAS, COLCHONETAS TRIANGULARES, OTRAS DE DIFERENTES TAMAÑOS Y MINI TRAMP	**Componente recreativo**	**CIRCUITO DE RESISTENCIA Y VELOCIDAD**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha:	**18/11/2021**	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 p**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL				**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 -19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Potenciar y perfeccionar la ejecución de los esquemas USAG en los niveles 3, 4 y 5						

Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas en barras asimetricas y viga de equilibrio, suelo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion		Autoaprendizaje		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación	X	Autonomía	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio, barras paralelas, lazos
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en barras paralelas	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga, saltar lazo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN PEDANA, FORTALECIMIENTO DE HOMBRO PARA EJECUTAR MORTAL ADELANTE Y ATRÁS CON FLICK FLACK	Fuerza	Maxima	X	10	
		Explosiva			
TRABAJO FÍSICO PARA EL TREN INFERIOR	Resistencia	Aerobica	X	10	
EJERCICIOS EN VIGA DE EQULIBRIO		Anaerobica	X	5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
EJERCICIOS ESPECIFICOS PEDANA Y VIGA		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
EJERCICIOS EN CUERDA COLGANTE CON PIES	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
POSTURAS EN SUELO	Ritmo		X	5	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
PRUEBAS HABILIDADES MOTORAS			SALTAR	5	
			EMPUJAR		
PRUEBAS HABILIDADES MOTORAS			CORRER	5	
			AGARRAR		
	Componente teorico		TEMAS		
			CAPACIDADES		
TRABAJO CON SONIDOS			RITMO	5	
TRABAJO FISICO CON ELEMENTOS PEQUEÑOS			COORDINACIÓN	5	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
INTERVENCION			LOS VALORES	5	
	Componente recreativo		TEMAS		
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA			CIRCUITO DE	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

Que Progresa...

PLAN DIARIO DE CLASE

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/10/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 1pm - 3 p**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 4-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Desarrollar dinámicas de coordinación viso manual y viso pedica en los diferentes aparatos mejorando la ejecución de los ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso	X	Constancia	X	Dedicación	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana**
Verificación de asistentes	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y viga	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**Pedana, pista de atletismo, bascula, metro, cronómetro, cinta, planillas, colchonetas**
AJUSTES POSTURALES EN VIGA Y MINI TRAMP, PARADAS DE MANOS, COURVET, PLANCHAS, AGUJAS, ARCOS DESDE ARRIBA, ROLLOS ATRAS EN EXTENSIÓN	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA, INVERTIDA EN DOS APOYOS A CAER EN ARCO Y EN ROLLITO ADELANTE		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA COMO LA CARRERA, SALTOS Y GIROS		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS PARA EL HOMBRO, ESPALDA Y PIERNAS	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
EJERCICIOS EN VIGA, BANCOS Y MINI TRAMP		**SALTAR**	10
		EMPUJAR	
		CORRER	
		AGARRAR	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		CAPACIDADES	
		DIFERENCIACIÓN	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
INTERVENCION		**AUTODOMINIO**	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA, SALTOS		**POSTURAS**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	67
MEJORAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**			**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
RECONOCER CADA EJERCICIO DEL ESQUEMA USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO

1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	ERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y EQUILIBI	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 3pm- 5**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 15**		**Edades:9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Perfeccionar las capacidades motoras y condicionales y los esquemas USAG

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	**X**
Responsabilidad	**X**	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Autonomia	**X**	Positivismo		Compromiso	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, escalera de coordinación,lazos, aros, cono y pelotas.**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana saltos con lazos, aros, conos y pelotas	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

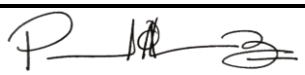
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas**
	Fuerza	Maxima			
TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS, PASAR DE UNA BARRA A LA OTRA, ALEMANAS.		Explosiva	**X**	10	
TRABAJO FÍSICO EN TATAMI PARA MEJORAR POSTURAS Y ATERRIZAJES	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
TRABAJO FÍSICO EN PEDANA PARA MEJORAR TÉCNICA DE SALTOS DE NIVEL 3, TRABAJO EN CABALLO DE SALTO		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio	**X**	5
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA CON ELEMENTO	Reacción	**X**	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA COMO SALTO		**SALTAR**	8
		EMPUJAR	
		CORRER	
		AGARRAR	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		CAPACIDADES	
TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS		**EQUILIBRIO**	5
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
INTERVENCION		**AUTODOMINIO**	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA CON ELEMENTO		**POSTURAS**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2 | **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/10/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 p**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13- 19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Potenciar las capacidades condicionales y esquemas USAG

Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas en las barras asimétricas, viga de equilibrio, suelo, caballo de salto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	X
Responsabilidad	X	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Autonomia	X	Compromiso		Dedicación	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio, barras paralelas
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en barras paralelas	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO DEL ESQUEMA DE NIVEL 4 Y 5	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA DEL ESQUEMA NIVEL 4	Resistencia	Aerobica	X	5	
EJERCICIOS EN MINI TRAMP		Anaerobica	X	5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS	Flexibilidad	Estatica	X	10	
EJERCICIOS ESPECIFICOS PEDANA Y VIGA		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
POSTURAS EN VIGA Y BARRAS ASIMETRICAS COMO	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
POSTURAS EN PEDANA Y BANCOS	Ritmo		X	5	
TRABAJO EN LA PEDANA CON ESCALERA DE COORDICACIÓN	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
EJERCICIOS EN MINI TRAMP Y ATERRIZAJES			SALTAR	5	
			EMPUJAR		
			CORRER		
			AGARRAR		
	Componente teorico		TEMAS		
CIRCUITO EN DIFERENTES APARATOS			CAPACIDADES	5	
			TEMAS		

INTERVENCIÓN	**Componente Social volutivo**		**AUTODOMINIO**	5
	Componente recreativo		**TEMAS**	
CHEQUEO DE ESQUEMAS NIVEL 3, 4 Y 5			**COMPETENCIA**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
POTENCIAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	JERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y AJUSTE	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 1- 3 pm**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 4 -8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: EVALUAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	X
Responsabilidad	X	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación	**X**	Autonomia	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Cama elastica, pedana, colchonetas, lazos y minitramp, escalera de coordinación , conos y aros.**
Verificación de asistentes	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y minitramp	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en tatami con escalera de coordinación conos y aros	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas.**
	Fuerza	Maxima			
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE HOMBRO Y ESPALDA EN PEDANA PARA EJECUTAR EL ARCO Y PASARLO Y REGRESAR		Explosiva	**X**	10	
	Resistencia	Aerobica			
EJERCICIOS DE AJUSTE POSTURAL EN PEDANA PARA FORTALECER PIERNAS Y ABDOMEN		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT, PASSE ADELANTE, DESPLAZAMIENTOS LATERALES.		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO ANILLOS, MARIPOSA, MARIPOSA INVERTIDA, SPLIT, SPAGAT, ARCOS, CARPADOS.	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO PLANCHAS Y AGUJAS		Dinamica	**X**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
GIROS Y MEDIA LUNA	Orientación		**X**	5	
DINÁMICAS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO	Equilibrio		**X**	5	
JUEGO LUDICO CON ELEMENTOS	Reacción		**X**	5	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				

	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
EJERCICIÓN EN PEDANA, BANCOS, MINI TRAMP Y CAMA ELASTICA		SALTAR	5	
ARCO DESDE ABAJO Y EDUCATIVOS PARA HACERLO DESDE ARRIBA CON COLCHONETA GIRATORIA		EMPUJAR	5	
EJERCICIOS DE CARRERA EN PEDANA PARA LA		CORRER	5	
INVERTIDA EN DOS APOYOS EN VIGA DE EQUILIBRIO		AGARRAR	5	
	Componente teorico	TEMAS		
		CAPACIDADES		
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA ELASTICA COMO		ORIENTACIÓN	5	
	Componente Social volutivo	TEMAS		
INTERVENCIÓN CON EL TEMA SOCIAL		RESPETO HACIA	5	
	Componente recreativo	TEMAS		
CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN		LÚDICAS DE	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					67
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X		X	10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, Barras asimétricas
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X			10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 3pm - 5**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la ejecución motora para los esquemas USAG de los niveles 2 y 3 en cada unos de los aparatos gimnásticos.

Objetivo Especifico: Generar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar la ejecución y reducir las faltas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso	X	Dedicación	X	Autonomía	

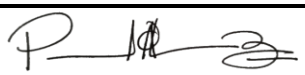
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de Bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y pedana	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO y SALIDAS	Fuerza	Maxima		10	Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA y MINI TRAMP	Resistencia	Aeróbica		5	
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ELEVACIÓN DE PIERNAS A BARRA, FLEXIÓN DE CODO		Anaeróbica		5	

EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA	Velocidad	Maxima		5
		Desplazamiento		
		Reacciòn	**X**	5
EJERCICIOS ESPECIFICOS STRECHING	Flexibilidad	Estatica	**X**	5
		Dinamica	**X**	10
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación			
CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio		**X**	5
DINÁMICA EN CAMA ELASTICA	Reacción		**X**	5
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**	
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA			**SALTAR**	5
EJERCICIOS EN PEDANA CON COLCHONETA GRANDE			**EMPUJAR**	5
EJERCICIOS EN TUMBLIG O PEDANA			**CORRER**	5
			AGARRAR	
	Componente teorico		**TEMAS**	
			CAPACIDADES	
			COORDINACIÓN	5
	Componente Social volutivo		**TEMAS**	
INTERVENCIÓN			**AUTODOMINIO**	5
	Componente recreativo		**TEMAS**	
EJERCICIOS EN ESTACIONES CON DIFERENTES			**CIRCUITO DE**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 5 pm - 7 p**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 -19**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Potencializar las capacidades condicionales y esquemas USAG nivel 3, 4 y 5					
Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas y ejecución de los esquemas en viga de equilibrio, barras asimetricas,					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	**X**	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación	**X**	Autonomía	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos y pelota fitball**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y mini tramp	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltar lazo,	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**

	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 30 MIN	Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, pista de atletismo,colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, Colchoneta cubo, triangular, circular.
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO COMO ENTRADAS, INVERTIDA, MEDIA LUNA Y SALIDAS	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA COMO ROUND OFF, PALOMA, SALTO MORTAL ADELANTE.	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA PARA SALTO DE NIVEL 3, 4 Y 5	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS PASIVOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS ACTIVOS		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES DE PUNTA DE PIES, SALTO SPLIT, SALTO CORONA, PLANCHA, AGUJA, PARADA DE MANOS, MEDIA LUNA, PALOMA.	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN MINI TRAMP			SALTAR	5	
			EMPUJAR		
TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y ROUND OFF, PALOMA, SALTO CARPADOS, SALTO OVEJA, SALTO FOUETTÉ- SALTO GACELA			CORRER	5	
			AGARRAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			CAPACIDADES		
TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA CUBO			ORIENTACIÓN	5	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
INTERVENCIÓN			LOS VALORES	5	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA CUBO, TRIANGULAR Y CIRCULAR.			CIRCUITO DE AJUSTES	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES COORDINA	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	Pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 1- 3 pm**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 4 -8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación	X	Autonomia	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saluda y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	Cama elastica, pedana, colchonetas, lazos y minitramp
Verificación de asistentes	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y minitramp	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la cama elastica y pedana	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas.
	Fuerza	Maxima			
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE HOMBRO Y		Explosiva	X	10	
	Resistencia	Aerobica			
EJERCICIOS DE AJUSTE POSTURAL EN PEDANA PARA		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT,		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO PLANCHAS		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
GIROS Y MEDIA LUNA	Orientación		X	5	
DINÁMICAS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO	Equilibrio		X	5	
JUEGO LUDICO CON ELEMENTOS	Reacción		X	5	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
EJERCICIÓN EN PEDANA, BANCOS, MINI TRAMP Y			SALTAR	5	
ARCO DESDE ABAJO Y EDUCATIVOS PARA HACERLO			EMPUJAR	5	
EJERCICIOS DE CARRERA EN PEDANA PARA LA			CORRER	5	
			AGARRAR		
	Componente teorico		TEMAS		
			CAPACIDADES		
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA ELASTICA COMO			ORIENTACIÓN	5	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
INTERVENCIÓN CON EL TEMA SOCIAL			RESPETO HACIA	5	
	Componente recreativo		TEMAS		
CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN			LÚDICAS DE	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	67
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X		X	10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, Barras asimétricas
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X			10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 3pm - 5**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la ejecución motora para los esquemas USAG de los niveles 2 y 3 en cada unos de los aparatos gimnásticos.

Objetivo Especifico: Generar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar la ejecución y reducir las faltas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	**X**	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso	**X**	Dedicación	**X**		

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y recomendaciones de Bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**cama elastica, pedana, viga de equilibrio**
Verificación de asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y pedana	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas**
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA y MINI TRAMP, CHEQUEO DE ESQUEMAS DE SUELO	Resistencia	Aeróbica		5	
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ELEVACIÓN DE PIERNAS A BARRA, FLEXIÓN DE CODO, ENTRADAS DE PECHO, DESPEGUES.		Anaeróbica		5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA PARA SALTO NIVEL 2 Y 3	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**X**	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS STRECHING EN TATAMI	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
		Dinamica	**X**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio	**X**	5
DINÁMICA EN CAMA ELASTICA	Reacción	**X**	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA		**SALTAR**	5
EJERCICIOS EN PEDANA CON COLCHONETA GRANDE		**EMPUJAR**	5
EJERCICIOS EN TUMBLIG O PEDANA		**CORRER**	5
		AGARRAR	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		CAPACIDADES	
		COORDINACIÓN	5
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
INTERVENCIÓN		**AUTODOMINIO**	5
	Componente recreativo	**TEMAS**	
EJERCICIOS EN ESTACIONES CON DIFERENTES		**CIRCUITO DE**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**

Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2021	Lugar:	Municipio: Sopo	Hora: 5 pm - 7 p	N° de sesión: 33	N° de semana: 5
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 12		Edades:13 -19
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Potencializar las capacidades condicionales y esquemas USAG nivel 3, 4 y 5					
Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas y ejecución de los esquemas en viga de equilibrio, barras asimetricas,					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	X	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	X	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos y pelota fitball
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y mini tramp	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltar lazo,	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, pista de atletismo,colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, Colchoneta cubo y triangular
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA COMO ROUND OFF,	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS PASIVOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS ACTIVOS		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES DE PUNTA DE PIES, SALTO SPLIT, SALTO CORONA, PLANCHA, AGUJA, PARADA DE MANOS, MEDIA LUNA, PALOMA.	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN MINI TRAMP			SALTAR	5	
			EMPUJAR		
TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y ROUND OFF, PALOMA, SALTO CARPADOS, SALTO OVEJA, SALTO FOUETTÉ- SALTO GACELA			CORRER	5	
			AGARRAR		
	Componente teorico		TEMAS		
			CAPACIDADES		
TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA CUBO			ORIENTACIÓN	5	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
INTERVENCIÓN			LOS VALORES	5	
	Componente recreativo		TEMAS		
CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA			CIRCUITO DE	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	

PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	Pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/11/2021	**Lugar:**	**Municipio: Sopo**	**Hora: 1- 3 pm**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 4 -8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.

Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación		Autonomia	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	Cama elastica, pedana, colchonetas, lazos y minitramp
Verificación de asistentes	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y minitramp	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la cama elastica y pedana	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas.
	Fuerza	Maxima			
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE HOMBRO Y		Explosiva	X	10	
	Resistencia	Aerobica			
EJERCICIOS DE AJUSTE POSTURAL EN PEDANA PARA		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT,		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO PLANCHAS		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
GIROS Y MEDIA LUNA	Orientación		X	5	
DINÁMICAS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO	Equilibrio		X	5	
JUEGO LUDICO CON ELEMENTOS	Reacción		X	5	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
EJERCICIÓN EN PEDANA, BANCOS, MINI TRAMP Y			SALTAR	5	
ARCO DESDE ABAJO Y EDUCATIVOS PARA HACERLO			EMPUJAR	5	
EJERCICIOS DE CARRERA EN PEDANA PARA LA			CORRER	5	
			AGARRAR		
	Componente teorico		TEMAS		
			CAPACIDADES		
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA ELASTICA COMO			ORIENTACIÓN	5	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
INTERVENCIÓN CON EL TEMA SOCIAL			RESPETO HACIA	5	
	Componente recreativo		TEMAS		
CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN			LÚDICAS DE	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2	
	67

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X		X	10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, Barras asimétricas
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X			10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/11/2021	Lugar:	Municipio: Sopo	Hora: 3pm - 5	N° de sesión: 35	N° de semana: 5
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 15		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Mejorar la ejecución motora para los esquemas USAG de los niveles 2 y 3 en cada unos de los aparatos gimnásticos.

Objetivo Especifico: Generar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar la ejecución y reducir las faltas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso	X	Dedicación		Autonomía	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de Bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en cama elastica y pedana	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana y viga	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA y MINI TRAMP	Resistencia	Aeróbica		5	
EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ELEVACIÓN		Anaeróbica		5	
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS STRECHING	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
CIRCUITO EN PEDANA	Equilibrio		X	5	
DINÁMICA EN CAMA ELASTICA	Reacción		X	5	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA			SALTAR	5	
EJERCICIOS EN PEDANA CON COLCHONETA GRANDE			EMPUJAR	5	
EJERCICIOS EN TUMBLIG O PEDANA			CORRER	5	
			AGARRAR		
	Componente teorico		TEMAS		
			CAPACIDADES		
			COORDINACIÓN	5	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
INTERVENCIÓN			AUTODOMINIO	5	
			TEMAS		

EJERCICIOS EN ESTACIONES CON DIFERENTES	Componente recreativo	CIRCUITO DE	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICAS	X			10	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	X		X	10	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	X	X		10	
EJECUTAR ESQUEMAS USAG	X	X		10	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN VIGA	viga de equilibrio, pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/11/2021	Lugar:	Municipio: Sopo	Hora: 5 pm - 7 p	N° de sesión: 36	N° de semana: 5
Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL			N° de deportistas: 12		Edades:13 -19

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Potencializar las capacidades condicionales y esquemas USAG nivel 3, 4 y 5

Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas y ejecución de los esquemas en viga de equilibrio, barras asimetricas,

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad	X	Cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		Lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Compromiso		Dedicación	X	Autonomia	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y recomendaciones de bioseguridad	Introduccion a la clase	X	2	cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos y pelota fitball
Verificación de asistencia	llamado a lista	X	3	
Ejercicios dinámicos en pedana y mini tramp	Movilidad Articular	X	5	
Ejercicios dinámicos en la pedana como saltar lazo,	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, pista de atletismo,colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, Colchoneta cubo y triangular
EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
EJERCICIOS EN PEDANA COMO ROUND OFF,	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS PASIVOS	Flexibilidad	Estatica	X	5	
EJERCICIOS ESPECIFICOS ACTIVOS		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES DE	Equilibrio		X	5	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN MINI			SALTAR	5	
			EMPUJAR		
TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y ROUND			CORRER	5	
			AGARRAR		
	Componente teorico		TEMAS		
			CAPACIDADES		
TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA CUBO,			ORIENTACIÓN	5	
			TEMAS		
INTERVENCIÓN			LOS VALORES	5	

	Componente Social volutivo			
			TEMAS	
CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA	**Componente recreativo**		**CIRCUITO DE**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES	**X**			**10**	Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp
ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	**X**		**X**	**10**	
EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA	**X**	**X**		**10**	
PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG	**X**	**X**		**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5 MIN	ESTIRAMIENTO EN PEDANA	Pedana
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	INTERVENCIÓN EN LA PEDANA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	DINAMICA DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	

Nombre del formador:	**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**
Firma formador	