EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL INFORME DE SUPERVICIÓN MICHELLE COSME SAN BERNARDO- NATACIÓN

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
# 1	

2

PLAN PEDAGOGICO DE NATACIÓN

SAN BERNARDO 2021

MICHELLE DANIELA COSME QUEVEDO

FORMADORA DEPORTIVA

INDEPORTES

Introducción:

La realidad de los estragos que produjo la COVID-19 en medida de la actividad física, el uso del tiempo libre y la preparación deportiva no solo se ha observado en las grandes ciudades, sino también en gran proporción en los Municipios, ya que las medidas adoptadas frente a la pandemia hicieron que muchas personas trabajen desde sus casas o que incluso su opción laboral se haya cerrado y que los/as estudiantes respondan con sus obligaciones académicas a través de medios virtuales, obligándolos a permanecer sentados frente al dispositivo durante largos periodos de tiempo. Esta situación ha traído consecuencias en la salud física y mental de la población (sedentarismo, mala circulación sanguínea, contracturas musculares y trastornos como la ansiedad y la depresión).

La Gobernación de Cundinamarca, en cabeza del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte, colocaron en marcha el programa "Escuelas Deportivas para Todos ", cuyo objetivo es beneficiar a la población de distintos Municipios de Cundinamarca, en procesos de formación deportiva, afianzando el trabajo Psicosocial. San Bernardo como beneficiado de este programa contara con distintos grupos de formación entre estos se encuentra la disciplina de Natación.

Justificación:

A nivel mundial, la OMS estima que "uno de cada cuatro adultos no es lo suficientemente activo y que más del 80% de la población adolescente no es lo suficientemente activa físicamente" y teniendo en cuenta la pandemia, estos porcentajes han aumentado en gran número, por esto, el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte creó estrategias para combatir esta problemática, por tal razón la formación del grupo deportivo de baloncesto en el Municipio de San Bernardo aportará de manera física,

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

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
			1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El estudiante ejecuta armonicamente la respiración al momento de desplazarce debajo del agua
					RITMO	El estudiante realiza distintos deplazamientos mediante la propulsión
					EQUILIBRIO	El estudiante realiza giros en los diferentes ejes : longitudinal, transversal, anteroposterior
					ORIENTACION	El estudiante dentro el medio acúatico diferencia su posición temporo espacial
					DIFERENCIACION	El estudiante identifica que partes de su cuerpo se utilizan para la propulsión, flotación, respiración

#3

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Víctimas del Conflicto Armado Masculino	Víctimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	2	1	1	2	0	2	2	0	0	0	0	0	0	4
7 AÑOS	0	5	0	1	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5
8 AÑOS	3	5	4	0	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	8
9 AÑOS	1	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
10 AÑOS	4	2	3	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
11 AÑOS	3	3	3	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	6
12 AÑOS	2	3	1	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
13 AÑOS	4	1	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
14 AÑOS	1	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
15 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
16 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
TOTALES	22	25													47

.

#4

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES		MUNICIPIO: SAN BERNARDO	
LUGAR:		HORARIO DE PRACT 11-1PM 1- 3PM	
NIVEL	INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO

CLASES				SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
VALORES	VALORES SOCIALES		RESPETO	X	X	
			RESPONSABILIDAD	X		
			COMPAÑERISMO	X	X	
			JUSTICIA	X	X	
			COOPERACION	X		
			LEALTAD		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		
	VALORES PERSONALES		HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	X	X	
			AUTODISCIPLINA	X		
			PARTICIPACIÓN	X		
			PERSEVERANCIA		X	
			AUTODOMINIO		X	
			RECOMPENSA		X	
PARTE INCIAL	INICIO		INTRODUCCIPON	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	
	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO		X	
			EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	X		
			ADAPTACIÓN	X	X	
			FUERZA		X	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES		MUNICIPIO: SAN BERNARDO	
LUGAR:		HORARIO DE PRACTI 3 - 5 PM	
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN X	PERFECCIONAMIENTO

CLASES				SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
VALORES	VALORES SOCIALES		RESPETO	X	X	
			RESPONSABILIDAD	X		
			COMPAÑERISMO		X	
			JUSTICIA		X	
			COOPERACION		X	
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X		
	VALORES PERSONALES		HUMILDAD		X	
			OBEDIENCIA	X		
			AUTODISCIPLINA	X		
			PARTICIPACIÓN	X		
			PERSEVERANCIA	X		
			AUTODOMINIO		X	
			RECOMPENSA		X	
PARTE INCIAL	INICIO		INTRODUCCIPON	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	
	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO			
			RITMO	X		
			EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	X		
			ADAPTACIÓN		X	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

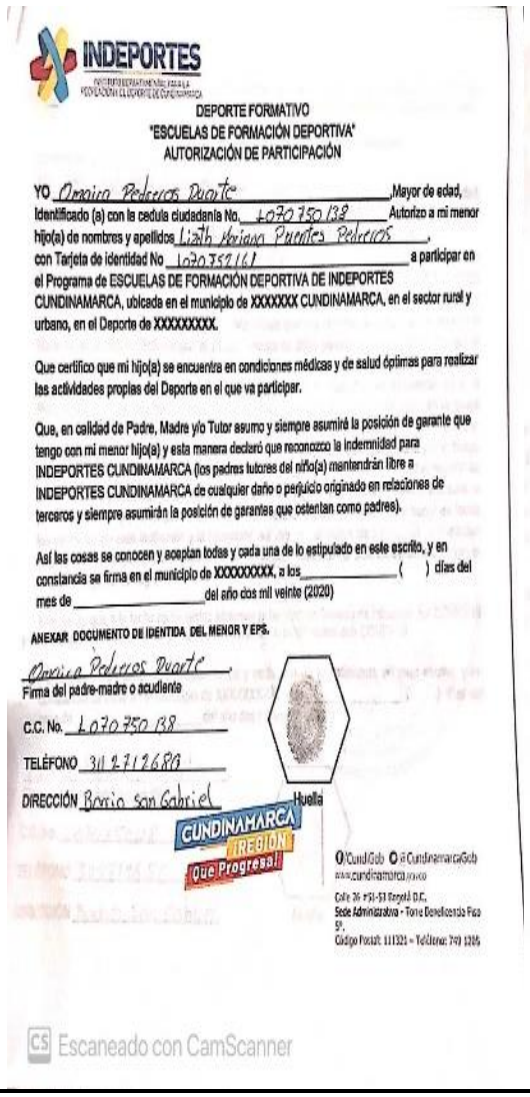
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					MUNICIPIO: SAN BERNARDO			
LUGAR:					HORARIO DE PRACTI	3- 5 PM		
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				SEPTIEMBRE		OCTUBRE	NOVIEMBRE	
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO			X		
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION			X		
			LEALTAD			X		
			TRABAJO EN EQUIPO			X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN			X		
			PERSEVERANCIA			X		
			AUTODOMINIO			X		
			RECOMPENSA	X		X		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION			X		
			DIFERENCIACION			X		
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				

#5



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Omaira Pedreros Duarte, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070750138 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Lizeth Mariana Puentes Pedreros, con Tarjeta de identidad No 1070752161 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de XXXXXXX CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de XXXXXXXXX.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de XXXXXXXXX, a los_____( ) días del mes de _____del año cios mil veinte (2020)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Omaira Pedreros Duarte
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070750138

TELÉFONO 3112712689

DIRECCIÓN Barrio San Gabriel

Huella

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!!

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Benedicto Fico
Piso 9.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205

Escaneado con CamScanner



REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.070.752.161
PUENTES PEDREROS
APELLIDOS
LIZETH MARIANA
NOMBRES
Lizeth Mariana P.
FIRMA



25-SEP-2009
SAN BERNARDO
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE EXPEDICIÓN
25-SEP-2027
FECHA DE VENCIMIENTO
O+
G.S. RH
F
SEXO
28-FEB-2019 SAN BERNARDO
FECHA Y LUGAR DE DILIGENCIA

Escanea

.

#6

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Gabriela Nuñez	3203309705	1					1	1	1					1	1	0					1	1	0					1	1	1			13	11	2	85%
2	Sara Ramirez	3115230713	1					1	1	1					1	1	0					1	0	1					1	1	1			13	11	2	85%
3	Erika Isabella Lopez Chala	3044765467	1					0	0	1					0	0	0					0	0	0					0	0	0			13	2	11	15%
4	Valentina Fuentes	3112792401	1					0	0	0					0	0	0					0	0	1					0	0	0			13	2	11	15%
5	Dulce Maria Acero	3204026579	1					1	1	1					0	1	0					0	0	0					0	0	0			13	5	8	38%
6	Karen Muñoz Carrillo	3224010375	1					1	1	1					1	1	1					1	0	0					1	0	0			13	9	4	69%
7	Jhoan Castillo	3124567687	1					1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	0	0			13	8	5	62%
8	Saray Jimenez	3112569240	1					1	1	1					1	0	1					1	0	0					1	0	1			13	9	4	69%
9	Andres Camilo Beltran	3112550267	1					1	0	0					1	0	0					1	0	0					1	0	0			13	5	8	38%
10	Sara Sofia Ruiz	3224088273	0					0	0	0					0	0	1					0	0	0					1	0	0			13	2	11	15%
11	Maryan Alvarez Rodriguez	3045807197	1					0	0	1					0	0	0					1	0	0					0	0	0			13	3	10	23%
12	Mailen Melo	3167310697	1					1	0	0					1	1	1					1	0	0					1	0	0			13	7	6	54%
13	Sara Chavez	3245371143	0					1	0	0					1	0	0					0	0	0					0	0	0			13	2	11	15%
14	Braidan Sneider Aguilar Mel	3142084633	0					1	0	0					1	0	0					0	0	1					1	0	0			13	4	9	31%
15	Pablo Alejandro Herrera	3228143059	0					1	0	0					0	1	0					0	1	0					0	0	0			13	3	10	23%
16	Carlos Arague	3142107207	1					1	0	0					0	0	1					0	0	0					1	0	0			13	4	9	31%
17	Maria Alejandra Aldana	3134462604	1					1	0	0					0	1	0					0	1	0					1	0	0			13	5	8	38%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Cristian Santiago Bautista	3142013215	1					1	1	1					1	1	0					1	1	0					1	1	1			13	11	2	85%
2	Sara Julieta Hurtado	3118476568	1					1	1	1					1	1	0					1	0	1					1	1	1			13	11	2	85%
3	Alejandro Gutierrez	3143717126	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
4	Marlón Sanabria	3227511469	1					1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	0	1			13	9	4	69%
5	Andres Gonzales	3223442518	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
6	Samanta Rico	3228619350	1					1	1	1					1	1	1					1	0	0					1	1	1			13	11	2	85%
7	Yotsuan David Muñoz	3108027133	1					1	0	1					1	0	0					1	0	1					1	1	1			13	9	4	69%
8	Kenneth Acero	3245885272	1					1	1	1					0	0	0					1	1	1					1	1	0			13	9	4	69%
9	Luisa Fernanda Beltran	3132505628	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0			13	12	1	92%
10	Adres Felipe Diaz	3214841389	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
11	Alison Daniela Cantor	3106137403	1					0	0	1					0	0	0					1	0	0					0	0	0			13	3	10	23%
12	Cristian Sanchez	3118182729	1					1	0	0					1	1	1					1	0	0					1	0	0			13	7	6	54%
13	Laura Bibyth Cantor Duarte	3106137403	0					1	0	0					1	0	0					0	0	0					0	0	0			13	2	11	15%
14	Juan Camilo Mora	3115656682	0					1	0	0					1	0	0					0	0	1					1	0	0			13	4	9	31%
15	Oscar David Rojas	3123204385	0					1	0	0					0	1	0					0	1	0					0	0	0			13	3	10	23%
16	Loren Camila Gonzales Mel	3142084633	1					1	0	0					0	0	1					0	0	0					1	0	0			13	4	9	31%
17	Alison Muñoz	3216011846	1					1	0	0					0	1	0					0	1	0					1	0	0			13	5	8	38%
18	Carlos Jose Garcia	3142127072	1					0	0	1					0	0	1					0	0	0					0	0	0			13	3	10	23%
19	Juana Camila Fernandez	3123631321	1					0	0	1					0	0	1					0	0	0					0	0	0			13	3	10	23%
20	Juliana Varela	3132892163	1					1	0	0					1	0	0					1	0	0					1	0	0			13	5	8	38%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Jimmy Vigoya	3118061960	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
2	Sebastián Pedreros	3112712680	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
3	Mariana Pedreros	3112712680	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
4	Felipe Valderrama	3103449469	1					1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	0	1			13	9	4	69%
5	Juan Jose Martín Diaz	3115561984	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
6	Daniel David Gonzales Sierra	3203534072	1					1	1	1					1	1	1					1	0	0					1	1	1			13	11	2	85%
7	Maily Esperanza Lopez	3209232949	1					1	0	1					1	0	0					1	0	1					1	1	1			13	9	4	69%
8	Diego Ruiz	3124976249	1					1	1	1					0	0	0					1	1	1					1	1	0			13	9	4	69%
9	Nikol Bohorquez	3208434473	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0			13	12	1	92%
10	Heidy Reyes	3208764068	0					0	0	0					0	0	1					0	0	0					1	0	0			13	2	11	15%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Activar Windows

#7

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

Fecha: 3-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		N° de sesión: 5	X

Objetivo General: Ejercitar la velocidad en competencias de espalda
Objetivo Especifico: Utilizar el trabajo en grupo como herramienta para mejorar el braceo
Objetivo Tecnico o Tactico : Perfeccionar el braceo en espalda

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
4. Preparación fisica	Calentamiento	X	7 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO

#8

CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	3118061960	Jimmy Vigoya	13	3	22	:			5	84	:		
2	3112712680	Sebastián Pedreros	13	5	2	:			7	3	:		
3	3112712680	Mariana Pedreros	13	4	67	:			5	22	:		
4	3103443463	Felipe Valderrama	13	4	7	:			6	12	:		
5	3115561984	Juan Jose Martín Diaz	13	4	6	:			8	78	:		
6	3203534072	Daniel David Gonzales Sierra	14	6	22	:			9	12	:		
7	3203232343	Maily Esperanza Lopez	17	4	34	:			6	22	:		
8	3123732610	Sara Parra Gutierrez	13			:					:		
9	3208434473	Nikol Bohorquez	14			:					:		
10	3208764068	Heidy Reyes	14			:					:		





#9	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE SAN BERNARDO *OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN* EL COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE SAN BERNARDO **HACE CONSTAR:** Que **MICHELLE DANIELA COSME QUEVEDO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1.007.413.340** de Bogotá presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACIÓN**, durante el período 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 los 30 días del mes de octubre de 2021. Diego Fernando Mora Pulido Coordinador De Deportes y Recreación Calle 6 No. 3A -16/28 Tel.: 3104770250 E-mail: alcaldia@sanbernardo-cundinamarca.gov.co Código Postal Urbano 252020 / Rural 252027-252028 NIT: 800093437-5	
#10	 	

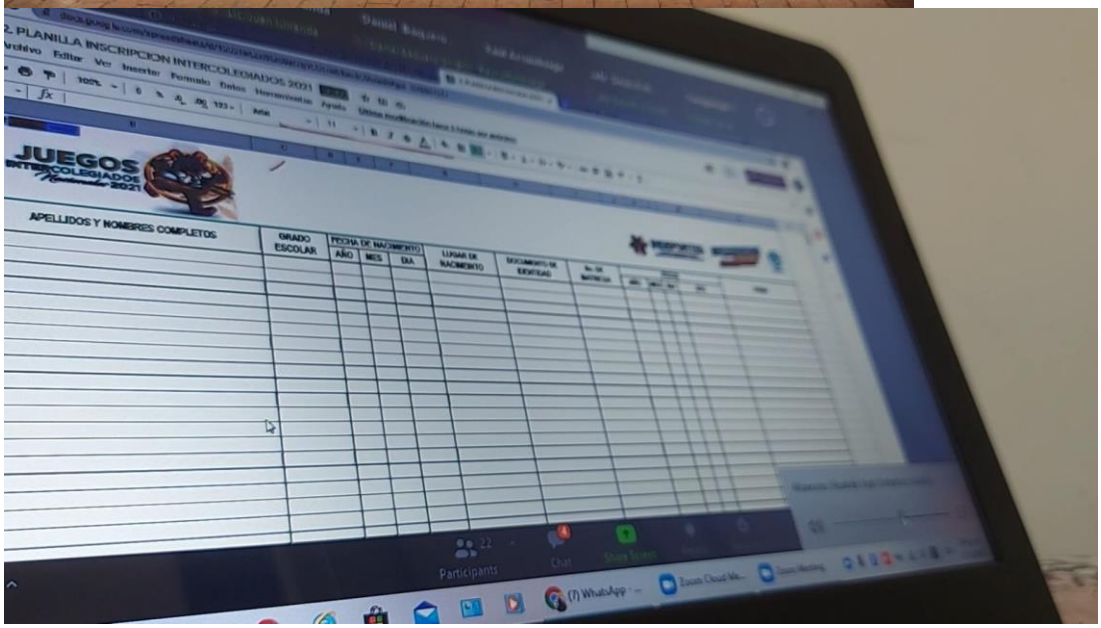


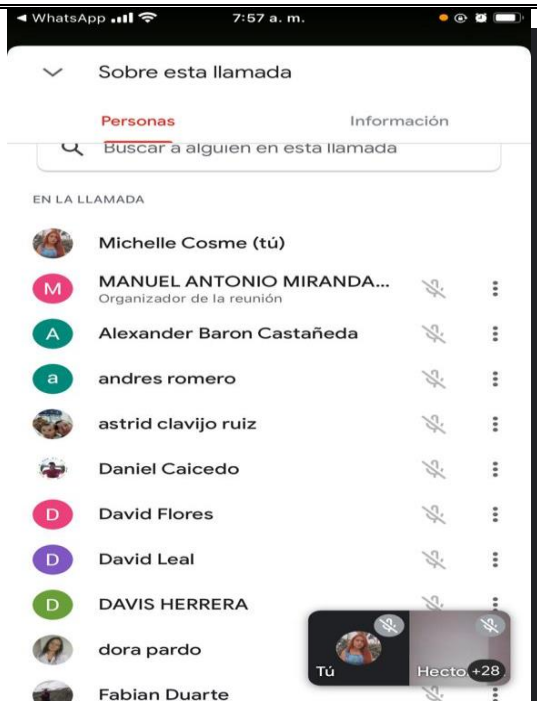


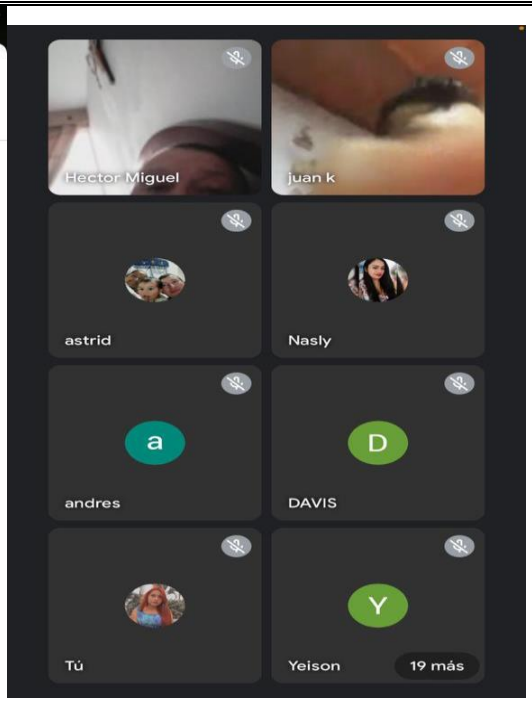
#11	 

#12	
#13	

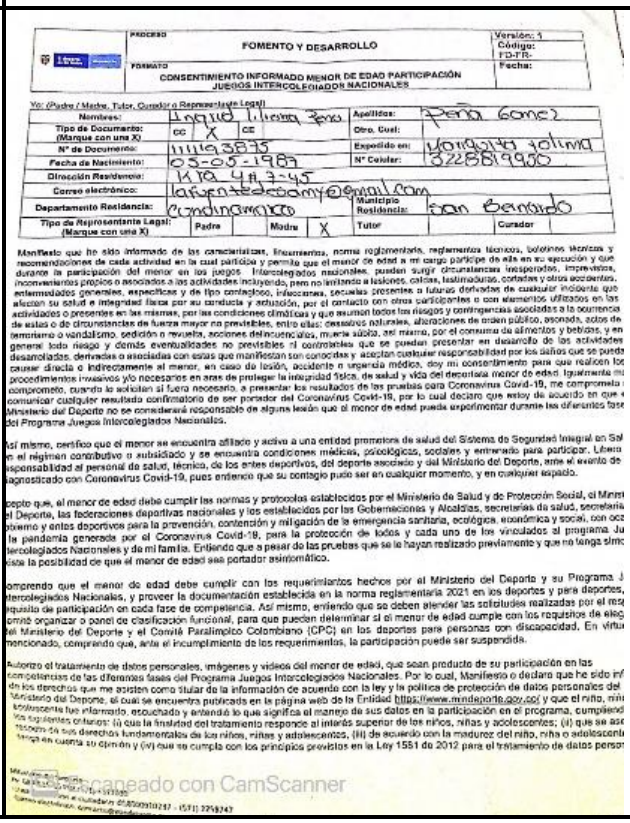

SUMAPAZ
INDEPORTES


PLANILLA INSCRIPCION INTERCOLEGIADOS 2021
JUEGOS
APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS
GRADO ESCOLAR
FECHA DE NACIMIENTO
AÑO
MES
DIA
LUGAR DE NACIMIENTO
Participants
Chat
Share Screen





#14



FOMENTO Y DESARROLLO

CONSENTIMIENTO INFORMADO MENOR DE EDAD PARTICIPACIÓN JUEGOS INTERCOLEGIADOS NACIONALES

Yo: (Padre / Madre, Tutor, Curador o Representante Legal)

Nombres:	Angie Liliana Zea		Apellidos:	Peña Gomez	
Tipo de Documento: (Marque con una X)	CC X	CE	Otro. Cual:		
N° de Documento:	1111193835		Expedido en:	Yopal	
Fecha de Nacimiento:	05-05-1983		N° Celular:	3228819950	
Dirección Residencia:	KRA 4 # 7-45				
Correo electrónico:	lafuentedeamy@gmail.com				
Departamento Residencia:	Cundinamarca		Municipio Residencia:	San Bernardo	
Tipo de Representante Legal: (Marque con una X)	Padre		Madre X	Tutor	Curador

Manifiesto que he sido informado de las características, lineamientos, norma reglamentaria, reglamentos técnicos, boletines técnicos y recomendaciones de cada actividad en la cual participa y permito que el menor de edad a mi cargo participe de alla en su ejecución y que durante la participación del menor en los juegos Intercolegiados nacionales, puedan surgir circunstancias imprevistos, imprevistos, inconvenientes propios o asociados a las actividades incluyendo, pero no limitando a lesiones, caídas, lastimaduras, cortadas y otros accidentes, enfermedades generales, específicas y de tipo contagioso, infecciones, secuelas presentes o futuras derivadas de cualquier incidente que afecten su salud e integridad física por su conducta y actuación, por el contacto con otros participantes o con elementos utilizados en las actividades o presentes en las mismas, por las condiciones climáticas y que asumo todos los riesgos y contingencias asociadas a la ocurrencia de estas o de circunstancias de fuerza mayor no previsibles, entre ellas: desastres naturales, alteraciones de orden público, asonada, actos de terrorismo o vandalismo, sedición o revuelta, acciones delincuenciales, muerte súbita, así mismo, por el consumo de alimentos y bebidas, y en general todo riesgo y demás eventualidades no previsibles ni controlables que se puedan presentar en desarrollo de las actividades desarrolladas, derivadas o asociadas con estas que manifiestan son conocidas y aceptan cualquier responsabilidad por los daños que se pueda causar directa o indirectamente al menor, en caso de lesión, accidente o urgencia médica, doy mi consentimiento para que realicen los procedimientos invasivos y/o necesarios en aras de proteger la integridad física, de salud y vida del deportista menor de edad. Igualmente me comprometo, cuando lo soliciten si fuera necesario, a presentar los resultados de las pruebas para Coronavirus Covid-19, me comprometo a comunicar cualquier resultado confirmatorio de ser portador del Coronavirus Covid-19, por lo cual declaro que estoy de acuerdo en que el Ministerio del Deporte no se considerará responsable de algún lesión que el menor de edad pueda experimentar durante las diferentes fase del Programa Juegos Intercolegiados Nacionales.

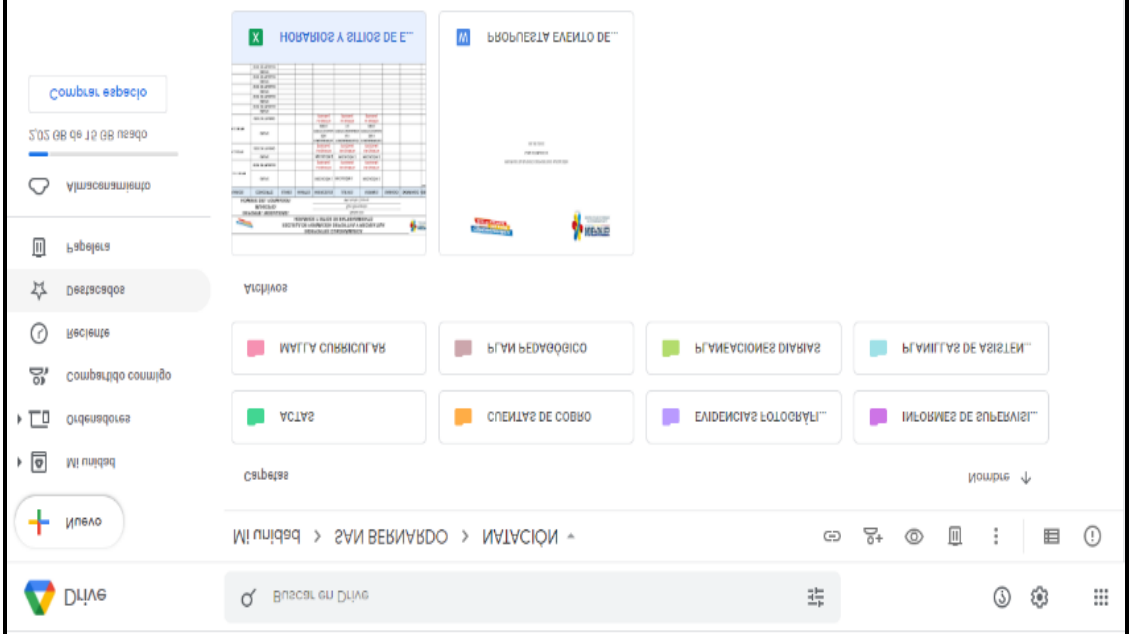
Así mismo, certifico que el menor se encuentra afiliado y activo a una entidad prestadora de salud del Sistema de Seguridad Integral en Sal en el régimen contributivo o subsidiado y se encuentra condiciones médicas, psicológicas, sociales y entrenado para participar. Libera responsabilidad al personal de salud, técnico, de los entes deportivos, del deporte asociado y del Ministerio del Deporte, ante el evento de diagnosticado con Coronavirus Covid-19, pues entiendo que su contagio puede ser en cualquier momento, y en cualquier espacio.

Acepto que, el menor de edad debe cumplir las normas y protocolos establecidos por el Ministerio de Salud y de Protección Social, el Minist el Deporte, las federaciones deportivas nacionales y los establecidos por las Gobernaciones y Alcaldías, secretarías de salud, secretaría gobierno y entes deportivos para la prevención, contención y mitigación de la emergencia sanitaria, ecológica, económica y social, con oca la pandemia generada por el Coronavirus Covid-19, para la protección de todos y cada uno de los vinculados al programa Ju Intercolegiados Nacionales y de mi familia. Entiendo que a pesar de las pruebas que se le hayan realizado previamente y que no tenga sínt existe la posibilidad de que el menor de edad sea portador asintomático.

Comprendo que el menor de edad debe cumplir con los requerimientos hechos por el Ministerio del Deporte y su Programa J Intercolegiados Nacionales, y proveer la documentación establecida en la norma reglamentaria 2021 en los deportes y para deportes, requisito de participación en cada fase de competencia. Así mismo, entiendo que se deben atender las solicitudes realizadas por el resp omité organizar o panel de clasificación funcional, para que puedan determinar si el menor de edad cumple con los requisitos de elegi del Ministerio del Deporte y el Comité Paralímpico Colombiano (CPC) en los deportes para personas con discapacidad. En virtu mencionado, comprendo que, ante el incumplimiento de los requerimientos, la participación puede ser suspendida.

Autorizo el tratamiento de datos personales, imágenes y videos del menor de edad, que sean producto de su participación en las competencias de las diferentes fases del Programa Juegos Intercolegiados Nacionales. Por lo cual, Manifiesto o declaro que he sido inf en los derechos que me asisten como titular de la información de acuerdo con la ley y la política de protección de datos personales del Ministerio del Deporte, el cual se encuentra publicado en la página web de la Entidad https://www.mindeporte.gov.co/ y que el niño, niñ libremente he aformado, escuchado y entendido lo que significa el manejo de sus datos en la participación en el programa, cumpliendo los siguientes criterios: (i) que la finalidad del tratamiento responda al interés superior de los niños, niñas y adolescentes; (ii) que se ase respeten sus derechos fundamentales de los niños, niñas y adolescentes, (iii) de acuerdo con la madurez del niño, niña o adolescente tenga en cuenta su opinión y (iv) que se cumpla con los principios previstos en la Ley 1581 de 2012 para el tratamiento de datos perso

Escaneado con CamScanner

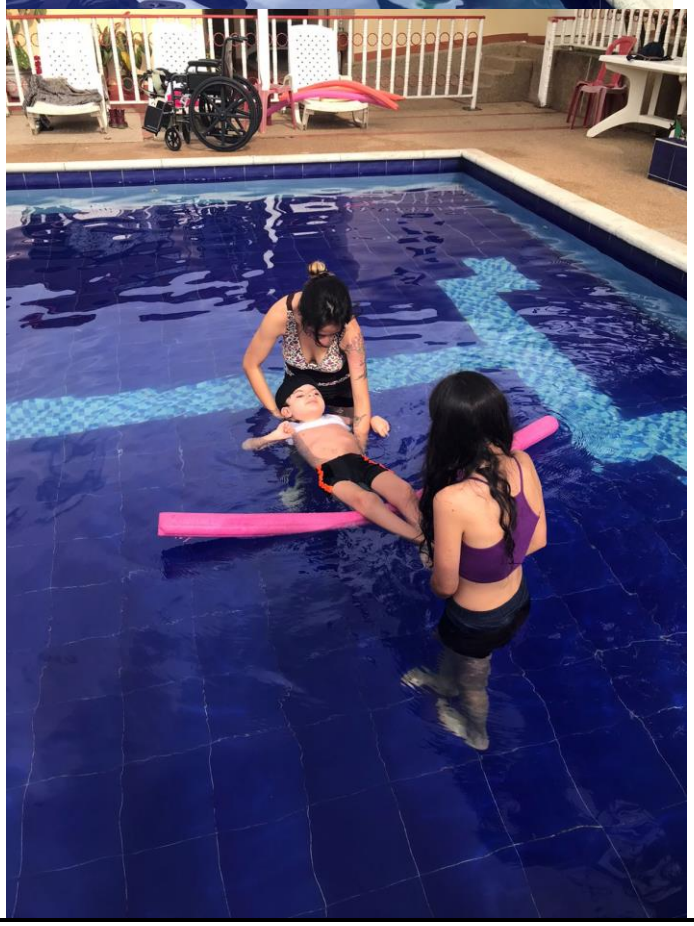
	
#15	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE GRUPOS DE FORMACIÓN

INICIACIÓN	







FUNDAMENTACIÓN	 





PERFECCIONAMIENTO	 





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

DEPORTE / MODALIDAD: Natación
MUNICIPIO: San Bernardo
NOMBRE DEL FORMADOR: Michelle Cosme

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
11:00 AM A 1: 00 PM	GRUPO			INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN			
	SEDE DE TRABAJO			LA QUINTA (PISCINA)	COLEGIO NORMAL	LA QUINTA (PISCINA)			
1:00 PM A 3:00 PM	GRUPO			FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN			
	SEDE DE TRABAO			LA QUINTA (PISCINA)	COLEGIO LA NORMAL	LA QUINTA (PISCINA)			
3:00 PM A 5: 00 PM	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO	PERFECCION AMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO			LA QUINTA (PISCINA)	COLEGIO LA NORMAL	LA QUINTA (PISCINA)			
	GRUPO								



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN



No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Gabriela Nuñez	3203309705	1					1	1	1					1	1	0					1	1	0					1	1	1			13	11	2	85%
2	Sara Ramirez	3115230713	1					1	1	1					1	1	0					1	0	1					1	1	1			13	11	2	85%
3	Erika Isabella Lopez Chala	3044765467	1					0	0	1					0	0	0					0	0	0					0	0	0			13	2	11	15%
4	Valentina Fuentes	3112792401	1					0	0	0					0	0	0					0	0	1					0	0	0			13	2	11	15%
5	Dulce Maria Acero	3204026579	1					1	1	1					0	1	0					0	0	0					0	0	0			13	5	8	38%
6	Karen Muñoz Carrillo	3224010375	1					1	1	1					1	1	1					1	0	0					1	0	0			13	9	4	69%
7	Jhoan Castillo	3124567687	1					1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	0	0			13	8	5	62%
8	Saray Jimenez	3112569240	1					1	1	1					1	0	1					1	0	0					1	0	1			13	9	4	69%
9	Andres Camilo Beltran	3112550267	1					1	0	0					1	0	0					1	0	0					1	0	0			13	5	8	38%
10	Sara Sofia Ruiz	3224088273	0					0	0	0					0	0	1					0	0	0					1	0	0			13	2	11	15%
11	Ayleen Rodriguez	3043987058	1					0	0	1					0	0	0					1	0	0					0	0	0			13	3	10	23%
12	Mailen Melo	3167310697	1					1	0	0					1	1	1					1	0	0					1	0	0			13	7	6	54%
13	Sara Chavez	3245371143	0					1	0	0					1	0	0					0	0	0					0	0	0			13	2	11	15%
14	Roller Martinez	3132360631	0					1	0	0					1	0	0					0	0	1					1	0	0			13	4	9	31%
15	Pablo Alejandro Herrera	3228149059	0					1	0	0					0	1	0					0	1	0					0	0	0			13	3	10	23%
16	Carlos Argue	3142107207	1					1	0	0					0	0	1					0	0	0					1	0	0			13	4	9	31%
17	Maria Alejandra Aldana	3134462604	1					1	0	0					0	1	0					0	1	0					1	0	0			13	5	8	38%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Cristian Santiago Bautista	3142013215	1					1	1	1					1	1	0					1	1	0					1	1	1			13	11	2	85%
2	Sara Julieta Hurtado	3118476568	1					1	1	1					1	1	0					1	0	1					1	1	1			13	11	2	85%
3	Alejandro Gutierrez	3143717126	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
4	Marlón Sanabria	3227511469	1					1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	0	1			13	9	4	69%
5	Andres Gonzales	3223442518	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
6	Samanta Rico	3228819950	1					1	1	1					1	1	1					1	0	0					1	1	1			13	11	2	85%
7	Yotsuan David Muñoz	3108027133	1					1	0	1					1	0	0					1	0	1					1	1	1			13	9	4	69%
8	Kenneth Acero	3245885272	1					1	1	1					0	0	0					1	1	1					1	1	0			13	9	4	69%
9	Luisa Fernanda Beltran	3132505628	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0			13	12	1	92%
10	Adres Felipe Diaz	3214841389	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
11	Alison Daniela Cantor	3106137403	1					0	0	1					0	0	0					1	0	0					0	0	0			13	3	10	23%
12	Cristian Sanchez	3118182729	1					1	0	0					1	1	1					1	0	0					1	0	0			13	7	6	54%
13	Ashly Sanchez	3219050908	0					1	0	0					1	0	0					0	0	0					0	0	0			13	2	11	15%
14	Juan Camilo Mora	3115858682	0					1	0	0					1	0	0					0	0	1					1	0	0			13	4	9	31%
15	Oscar David Rojas	3123204385	0					1	0	0					0	1	0					0	1	0					0	0	0			13	3	10	23%
16	Liz Olaya	3508552302	1					1	0	0					0	0	1					0	0	0					1	0	0			13	4	9	31%
17	Alison Muñoz	3218011846	1					1	0	0					0	1	0					0	1	0					1	0	0			13	5	8	38%
18	Carlos Jose Garcia	3142127072	1					0	0	1					0	0	1					0	0	0					0	0	0			13	3	10	23%
19	Juana Camila Fernandez	3123631321	1					0	0	1					0	0	1					0	0	0					0	0	0			13	3	10	23%
20	Juliana Varela	3132892163	1					1	0	0					1	0	0					1	0	0					1	0	0			13	5	8	38%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Jimmy Vigoya	3118061960	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
2	Sebastián Pedreros	3112712680	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
3	Mariana Pedreros	3112712680	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
4	Felipe Valderrama	3103449469	1					1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	0	1			13	9	4	69%
5	Juan Jose Martín Diaz	3115561984	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1			13	12	1	92%
6	Daniel David Gonzales Sierra	3203534072	1					1	1	1					1	1	1					1	0	0					1	1	1			13	11	2	85%
7	Maily Esperanza Lopez	3209292949	1					1	0	1					1	0	0					1	0	1					1	1	1			13	9	4	69%
8	Diego Ruiz	3124976249	1					1	1	1					0	0	0					1	1	1					1	1	0			13	9	4	69%
9	Nikol Bohorquez	3208494473	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0			13	12	1	92%
10	Heidy Reyes	3208764068	0					0	0	0					0	0	1					0	0	0					1	0	0			13	2	11	15%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

PLANEACIONES DE CLASE

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

Fecha: 1-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Promover confianza dentro del agua por medio de desplazamientos y juegos					
Objetivo Especifico: Generar la necesidad de sumergir su cuerpo y cara en el agua a los estudiantes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	balones de plastico
4. Juegos (ponchados)	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Lanzando varios juguetes al agua que sean flotables los niños debran ir a recogerlos.En el borde se dejará un balde para guardarlos. Los estudiante tienen que ir a buscarlos de uno en uno y traerlos de vuelta.	Fuerza	Maxima		20 MINUTOS	JUGUETES
2.Cerca del borde, inicialmente donde les cubre el agua un poco, se hundiran moendas y tienen que sumergirse para conseguirlas.		Explosiva	X	20 MINUTOS	MONEDAS

	Resistencia	Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		X		BARRILETES, TABLAS
2.	Ritmo				
Deberan dentro de la piscina sentarce en cada uno de los objetos propuestos por la docenete, luego ponerse de pie encima de cada uno de ellos y asi será con cada parte del cuerpo	Equilibrio		X	20 MINUTOS	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
la docente pronunciará un letra y con esta los niños deberán buscar un objeto que empiece por esta e imitar su forma dentro del agua	Adaptación		X	10 MINUTOS	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y realizar un video de ejercicios asigandos por la instructora		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 2	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Ejecutar el trabajo en equipo mediante juegos ludicos

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios y juegos ludicos que permitan que el niño se sienta seguro en el medio acuatico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y revisión del cumplimiento de los participantes con respecto al vestuario adecuado y solicitado por el instructor	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular de tren superior e inferior	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. Juego reconocimiento de las partes del cuerpo	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Los niños estaran atentos a las instrucciones del instructor el cual dira una actividad como Saltar, sumergirse, etc asociada con el color indicado.	Fuerza	Maxima		20 MINUTOS	
2.El grupo se divide en dos, cada grupo tiene un balde con agua a un extremo de la piscina y del otro lado una botella vacía;el objetivo es el primer equipo que llene la botella		Explosiva	X	20 MINUTOS	Baldes, esponjas absorbentes
3. Los niños realizaran desplazamientos por la parte de la piscina en la que alcancen sin que los tape el agua, caminando y atendiendo a indicaciones como: eleva rodillas, mueve los brazos, mueve tobillos o muñecas en el momento que pare la música todos se sumergen	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	
4.Caballitos: cada niño tomará un barrilete como si fuera un caballo, con ambas manos y se desplazara únicamente con el movimiento de sus piernas.		Anaerobica		30 MINUTOS	Barriletes
5.		Maxima	X		

6.	Velocidad	Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		X		
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación		X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad de entremidades superiores e inferiores		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			¿Cómo se trabajo en equipo durante la clase?		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿para qué y por qué se realizaron estos ejercicios?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Grabar video de lo visto en clase		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 7-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Generar la flotación en los niños como medio de confianza en la piscina

Objetivo Especifico: Crear una opción de defensa en el agua por medio de la flotación para los niños cuando se sientan en riesgo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	balones de plastico
4. Juegos (ponchados)	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Los niños toman y retienen la mayor cantidad posible de aire, se ponen en posición fetal tratando de mantener gran parte del cuerpo fuera del agua, el mayor tiempo posible.	Fuerza	Maxima		20 MINUTOS	
2.apoyando la parte posterior del cuello sobre un barrilete, toman la mayor cantidad posible de aire en pulmones y abdomen, inflando la barriguita. Se ponen boca arriba, horizontalmente, mirándose la punta de los pies y desplazándose naturalmente.		Explosiva	X	20 MINUTOS	
3. Sin ayuda de materiales tratan de sostenerse en la superficie en forma de estrella, tanto boca arriba como boca abajo.		Aerobica	X	20 MINUTOS	

4. Relevos: se ubican en hilera, el primero flota boca arriba como estrella y es desplazado por sus compañeros hasta el final. El ejercicio se repite hasta que todos hayan llegado a su posición inicial	Resistencia	Anaerobica		30 MINUTOS	
	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.		Estatica	X		
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y observar videos de la entrada de cabeza al agua		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 8-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Impartir a los niños entradas y salidas seguras del medio acuático

Objetivo Especifico: observar y generar mediante ejercicios entradas y salidas al medio acúatico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipl	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Reconocim	X	Autodomin	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	balones de plastico
4. Juegos (ponchados)	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Esquiva a tu compañero: por parejas intentarán tocar con sus manos el tobillo derecho de su compañero; a su vez deberán impedir ser tocados; cuando continue el juego se dara cambio de partes del cuerpo (hombro, la rodilla, la cadera, la espalda.)	Fuerza	Maxima		20 MINUTOS	
2.Entradas ingeniosas: Con el debido distanciamiento de la piscina, cada niño propondra una entrada diferente al de su compañeros y cada uno intentará imitarlo; deberán salir rapidamente del agua despues de la entrada		Explosiva	X	20 MINUTOS	
3. ENTRADA 1: Con los brazos pegados al cuerpo, las piernas juntas tratando de entrar en forma de bloque, entran al agua y al llegar al fondo flexionan rodillas. Este mismo ejercicio se realizará desde diferentes distancias fuera de la piscina (1 metro , 2 metros y 3 metros)	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	

4. ENTRADA 2: cada niño sentado en el borde de la piscina, con las manos por encima de la cabeza y estirados apuntando con las manos a la superficie del agua como flecha se inclinaran hacia adelante		Anaerobica		20 MINUTOS	
5. EJERCICIO DE RESPIRACIÓN: cada niño tomara aire por su boca y lo soltara por su nariz, despues de hacerlo una cuantas veces, lo haremos dentro de nuestras manos llenas de agua, y por último se realizará esto en la piscina	Velocidad	Maxima	**X**	10 MINUTOS	
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.		Estatica	**X**		
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		**X**		
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación		X		
8.	atrones Basicos de Movimient				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y observar videos de la entrada de cabeza al agua		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 13-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Promover la creatividad a traves de juegos de exploración					
Objetivo Especifico: Generar la flotación de manera ludica y didactica					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	balones de plastico
4. Juegos (ponchados)	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Los niños se ubican en un extremo de la piscina y deben cruzar hasta llegar al otro lado, primero en perrito corto y después en perrito largo. En el centro hay un compañero que deberá tocarlos. Los que vaya tocando forman una cadena, impidiendo el paso de los que quedan.	Fuerza	Maxima		2O MINUTOS	
Se ubicarán de espaldas esperan la instrucción que de la docente y si mencionan su respectivo número este debera tratar de coger al contricante solo desplazandose en posición ventral		Explosiva	X	20 MINUTOS	
Los niños se acostaran sobre el suelo y haran figuras con su cuerpo, luego intentaran hacer estas mismas dentro de la superficie del agua		Aerobica	X	20 MINUTOS	

Con un aro en parejas se desplazarán el niño número uno empujara con el aro al niño número 2	Resistencia	Anaerobica	**X**	30 MINUTOS	**AROS**
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	atrones Basicos de Movimient				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**90 minutos**	
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y observar videos de la entrada de cabeza al agua		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 14-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Generar en los niños confianza el uso de sus extremidades para desplazarce y mantener a flote					
Objetivo Especifico: Aprender a trabajar en equipo y con herramientas para la obtención de un conocimiento					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. Juegos	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Los niños agarrados de una pertiga o un palo largo llevado por el docente encargado sin soltarse sentiran el agua en su cuerpo y realizarán un batido de pies en posición ventral mientras son impulsados	Fuerza	Maxima	X	3O MINUTOS	
Los niños contarán con una tabla donde se sostendran de ella con brazos extendido y harán batido de pies , lo harán por toda la orilla de la piscina		Explosiva	X	20 MINUTOS	tabla
Por grupos de tres los niños se desplazaran tomados de la orilla pero harán desplazamiento sin tocar la orilla pasando por detrás de los dos compañeros que tiene adelante suyo con el objetivo de quedar de primeras		Aerobica	X	20 MINUTOS	

	Velocidad	Maxima			
Desplazandose con una mano en la orilla boca arriba y con una tabla en su pecho harán pies de croll		Desplazamiento	**X**	10 MINUTOS	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**BARRILETES, TABLAS**
2.	Ritmo				
3. Con el barrilete debajo de su cola los niños dejaran todo su peso en este, deberan ejercer control con sus brazos y piernas para no caerse	Equilibrio		**X**	10 MINUTOS	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**90 MINUTOS**	
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y observar videos de la entrada de cabeza al agua		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 15-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 7	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Reforzar la percepción mediante juegos ludicos dentro del medio acúatico					
Objetivo Especifico: Generar distintas percepciones sensoriales en los niños					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	balones de plastico
4. Juegos	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Con los ojos tapados en parejas uno guiara al otro para que lleve la pelota al ogtro extremo de la piscina	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
Con diferentes partes del cuerpo deberan impulsar la pelota hasta llegar a la meta puesta por la docente		Explosiva	X	20 MINUTOS	
En grupos en fila deberan pasar la pelota por debajo de sus piernas hasta que llegue al primero en la fila este pasara de ultimas nadado por debajo y volveran a realizar la secuencia		Aerobica	X	20 MINUTOS	

	Velocidad	Maxima			
En parejas con una pelota deberan llevarla hasta el otro extremo sin dejarala caer pasandola solo con la cabeza		Desplazamiento	**X**	20 MINUTOS	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BARRILETES, TABLAS**
1.	Acoplamiento		**X**		
2.	Ritmo				
	Equilibrio				
2. El estudiante tomara aire y se sumergira pero no lo soltará sino con la boca abierta y sin permitir que entre agua por esta , dira las siguientes palabras: amor, natación, coordinación, cuando ya tenga controlado esto empezara a caminar sumergido por varios	Orientación		X	10 MINUTOS	
	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación		x		
8.	Patrones Basicos de Movimient				

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.			**90 minutos**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y observar videos de la entrada de cabeza al agua	

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 20-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Utilizar los juegos predeportivos como herramienta para la enseñanza del salto					
Objetivo Especifico: Realizar saltos al agua con confianza y sin tomar agua					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplii	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	balones de plastico
4. Juegos	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Los niños saltan hacia el aro que tiene el color que se les asigno. Se colocan cinco aros, dos en el area poco profunda y los tres restantes hacia la parte más profunda, poco a poco se van cambiando de colores , la idea es que todos salten por todos los aros (dentro de la piscina habrá personas encargadas de estar pendientes del bienestar de los niños) Ganará quien entre al agua sin tocar los bordes del aro	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	AROS
		Explosiva			
En toda las piscina se colocarán argollas de colores , el estudiante deberá saltar al agua por cada argolla que coja , ganara quién las recoja todas en el menor tiempo posible	Resistencia	Aerobica	x	30 MINUTOS	ARGOLLAS
		Anaerobica			

	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		X		BARRILETES, TABLAS
2.	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
6.Al sonido del silbato los primeros alumnos de cada fila saltan al agua desde el borde de la piscina imitando las formas de salto que utilizan algunos animales con gestos y sonidos de las más variadas formas imaginadas por ellos.	Reacción		X	20 MINUTOS	
	Adaptación				
la docente lanzara balones de diferentes tamaños , los estudiante al saltar al agua debera recibirlos antes de caer al agua, gana el que falle menos al recibir	Patrones Basicos de Movimiento		X	20 MINTOS	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				90 minutos	
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y observar videos de la entrada de cabeza al agua		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 12		Edades: 6- 8 años

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realizar ejercicios de competencias en las edades menores de la escuela

Objetivo Especifico: Promover la competencia como un ejercicio de mejora y no como un ejercicio de humillación o inferioridad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	balones de plastico
4. Juegos (ponchados)	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
partido de waterpolo: dos equipos deberan anotar en la mini canchas con el balon puntos, gana quien complete el mayor número de puntos	Fuerza	Maxima		20 MINUTOS	BARRILETES
carrera de caballitos: Los estudiante se van a ir con un barrilete dentro de sus exremidades inferiores saltando, gana quien primero llegue		Explosiva	X	20 MINUTOS	BARRILETES
10 metros estilo libre: los niños nadarán en estilo libre en la dkistancia de 10 mts	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	BARRILETES

Relevos: En equipos de 4 participantes deberán transportar un objeto por medios de las siguientes pruebas:} **- 1 participante: 10 metros de caballito** **- 2 participante: 10 metros de libre** **- 3 participante: 10 metros de caballito** **- 4 participante: 10 metros libre**		Anaerobica		30 MINUTOS	**BARRILETES**
	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.		Estatica	**X**		
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		**X**		
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación		X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**90 minutos**	
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y observar videos de la entrada de cabeza al agua		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 22-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 10	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Identificar que tipos de flotación logra hacer el cuerpo					
Objetivo Especifico: Desarrollar formas básicas de flotación con y sin elementos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	balones de plastico
4. Juegos	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
caminando por la piscina a la señal (1)de la docente se acostaran en posición ventral a la señal (2) se acostaran en posición dorsal	Fuerza	Maxima		2O MINUTOS	
En cada percepción del estudiante colocarán el barrilete para generar confianza al momento de realizar flotación o ventral		Explosiva	X	20 MINUTOS	BARRILETES
Realiza la flotación fetal y pasar de esta a flotación ventral	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	
Parrtiendo de la posición de pie dejarse caer hacia al frente y flotar, despues atrás, izquiera y derecha		Anaerobica		30 MINUTOS	

	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.		Estatica	X		
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		X		
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación		X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				90 minutos	
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y observar videos de la entrada de cabeza al agua		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 27-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Ejercitar la respiración dentro del medio acúatico					
Objetivo Especifico: Utilizar la correcta respiración en distintos desplazamientos acuaticos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. Juegos	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Con una tabla deberan moverl solo con la nariz hasta llegar al otro extremo de la piscina	Fuerza	Maxima	X	2O MINUTOS	
Con un barrilete en parejas uno movera el barrilete con movimientos circulares sobre la superficie sin que el otro se deje tocar por este elemento		Explosiva	X	20 MINUTOS	
Con una cuerda jugarán a pasar por debajo de ella, cada vez se colocara esta más a ´profundidad		Aerobica	X	20 MINUTOS	

4. Desplazamientos con barrilete en U: Esta actividad consiste en que los niños colocarán su barrilete en forma de U en ubicación posterior a sus brazos y lo tomaran de cada lado para generar mayor flotabilida, realizarán desplazamientos solos moviendo sus piernas	Resistencia	Anaerobica		30 MINUTOS	
	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.		Estatica	**X**		
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		**X**		
2.	Ritmo		X		
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		X		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación		X		
8.	atrones Basicos de Movimient				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y observar videos de la entrada de cabeza al agua		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 28-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Realizar el dia de la inclusión					
Objetivo Especifico: Concientizar a los niños de la escuela de las diferentes discapacidades física y cognitivas que existen y como ellos podrían aportar a la inclusión de las personas en las actividades diarias					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	balones de plastico
4. Juegos	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
En grupos de diferentes edades los niños realizarán fueran de la piscina un recorrido el cúal tendra distintos obstaculos , vigilando que todo su grupo lo realice sin ningún inconveniente	Fuerza	Maxima	X	2O MINUTOS	
En los mismos grupos se determinará a una persona para representar una discapacidad física como lo es la falta de movimiento en las extremidades inferiores, todo el grupo debera trabajar en equipo para ayudar a este integrante a realizar el recorrido		Explosiva	X	20 MINUTOS	
En los mismos grupos se determinará a otra persona para representar una discapacidad física diferente a la anterior como lo es la falta de movilidad en las extremidades superiores, todo el grupo debera trabajar en equipo para		Aerobica	X	20 MINUTOS	

En los mismos grupos se determinará a otra persona para representar una discapacidad física diferente a las anteriores como lo es la falta visión todo el grupo debera trabajar en equipo para ayudar a este y a los anteriores integrantes a realizar el recorrido	Resistencia	Anaerobica		20 MINUTOS	
		Maxima	X		
6.	Velocidad	Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.		Estatica	X		
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
En los mismos grupos se determinará a otra persona para representar una discapacidad física diferente a las anteriores como lo es la falta de audición todo el grupo debera trabajar en equipo para ayudar a este y a los anteriores integrantes a realizar el recorrido	Acoplamiento		X	10 MINUTOS	
2.	Ritmo		X		
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		X		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación		X		
8.	atrones Basicos de Movimient				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				90 minutos	
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	[illegible] cuentan con alguna discapacidad y hacer todo lo posible por ofrecer la ayuda		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 29-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 13	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realizar ejercicios de respiración dentro del medio acúatico
Objetivo Especifico: Generar la respiración dentro del agua como un acto de los niños de manera natural
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	balones de plastico
4. Juegos	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Los niños en parejas deberan acostarse boca abajo en el fondo del suelo de la piscina mientras el otro con la ayuda de su pie lo ayuda a mantener en el fondo	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
		Explosiva			
Con pateo se desplazarán en posición ventral y sacaran su cabeza para tomar aire	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	
Caminaran por el fondo de la,piscina en apnea respiratoria, cambiaran de posición en el fondo de la piscina cada vez que la docente lo indique		Anaerobica		20 MINUTOS	

	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Con una tabla en el pecho se desplazaran introduciendo su cabeza al agua	Acoplamiento		X	30 MINUTOS	
2.	Ritmo		X		
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		X		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación		X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**90 minutos**	
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Observar que personas cercanas cuentan con alguna discapacidad y hacer todo lo posible por ofrecer la ayuda		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 1-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Ejecutar el movimiento de piernas con respiración a una distancia de 25 metros e ir aumentando a medida que el niño domine el ejercicio hasta 50 metros

Objetivo Especifico: Perfeccionar el movimiretno de piernas en armonia con la respiración

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular dirigida en conjunto	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
4. Actividad física dirigida	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
En posición dorsal brazos extendidos atrás piernas extendidas y unidas realizar de 4 a 6 movimientos de piernas con una respiración rítmica hasta una distancia de 25 metros.	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
En la misma posición inicial pero con ambos brazos al lado del cuerpo realizar de 4 a 6 movimientos de piernas con una respiración rítmica hasta una distancia de 25 metros.		Desplazamiento	X	20 MINUTOS	

		Reacciòn			
		Estatica			
En la misma posición inicial pero con ambos brazos flexionados en la nuca realizar de4 a 6 movimientos de piernas con una respiración rítmica hasta una distancia de 25 metros.	Flexibilidad	Dinamica	X	10 MINUTOS	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
En la misma posición inicial el brazo izquierdo en la fase de entrada al agua y el derecho en la de empuje realizar de 4 a 6 movimientos de piernas con una respiración rítmica hasta una distancia de 25 metros.	Ritmo		X	20 MINUTOS	
	Equilibrio				
En la misma posición inicial el brazo derecho en la fase de entrada al agua y el izquierdo en la de empuje realizar de 4 a 6 movimientos de piernas con una respiración rítmica hasta una distancia de 25 metros.	Orientación		X	20 MINUTOS	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y realizar un video de ejercicios asigandos por la instructora		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 6-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Ejecutar el movimiento de brazos conjuntamente con la respiración a una distancia de 25 metros e ir aumentando a medida que el niño domine el ejercicio hasta 50 metros.

Objetivo Especifico: Perfeccionar el movimiento de brazos en armonia con la respiración

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular dirigida en conjunto	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	COLEGIO LA NORMAL
4. Actividad física dirigida	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
En posición dorsal brazos extendidos atrás realizar 5 movimientos con el brazo derecho y 5 movimientos con el brazo izquierdo respirando rítmicamente en cada movimiento de brazo	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
En la misma posición inicial el brazo derecho en la fase de entrada al agua y el izquierdo en la de empuje ejecutando movimientos con el brazo derecho y cuando termine este la fase de empuje se sacará el hombro de brazo izquierdo respirando rítmicamente en cada movimiento de brazo.		Desplazamiento	X	20 MINUTOS	

		Reacción			
		Estatica			
En la misma posición inicial el brazo izquierdo en la fase de entrada al agua y el derecho en la de empuje ejecutando movimientos con el brazo izquierdo y cuando 6 termine este la fase de empuje se sacará el hombro de brazo derecho respirando rítmicamente en cada movimiento	Flexibilidad	Dinamica	X	10 MINUTOS	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
En la misma posición inicial ejecutando movimiento simultáneo de los brazos cuando los dos terminen la fase de empuje sacar los hombros con una respiración rítmica	Ritmo		X	20 MINUTOS	
	Equilibrio				
En la misma posición inicial el brazo izquierdo en la fase de entrada al agua y el derecho en la de empuje ejecutando movimientos alternos de los brazos con pausa a la entrada y en la fase de empuje con respiración rítmica	Orientación		X	20 MINUTOS	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y realizar un video de ejercicios asigandos por la instructora		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 7-oct-21	Lugar: Piscina colegio la normal	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 Pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Ejecutar el movimiento de brazos coordinados con el movimiento de piernas a una distancia de 25 mts e ir aumentando a medida que el alumno domine el ejercicio hasta 50 mts

Objetivo Especifico: Coordinar el movimiento de brazos y piernas en estilo libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular dirigida en conjunto	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	COLEGIO LA NORMAL
4. Actividad física dirigida	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
En posición ventral brazos extendidos atrás realizar 5 movimientos con el brazo derecho y 5 movimientos con el brazo izquierdo acompañado de 6 a 8 patadas por cada brazada	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
En la misma posición inicial el brazo derecho en la fase de entrada al agua y el izquierdo en la de empuje ejecutando movimientos con el brazo derecho y cuando termine este la fase de empuje se sacará el hombro del brazo izquierdo acompañado de 6 a 8 patadas por cada brazada.		Desplazamiento	X	20 MINUTOS	

		Reacciòn			
		Estatica			
En la misma posición inicial el brazo izquierdo en la fase de entrada al agua y el derecho en la de empuje ejecutando movimientos con el brazo izquierdo y cuando termine este la fase de empuje se sacará el hombro del brazo derecho acompañado de 6 a 8 patadas por cada brazada.	Flexibilidad	Dinamica	X	10 MINUTOS	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
En la misma posición inicial ejecutando movimientos simultáneos de los brazos cuando los dos terminen la fase de empuje sacar los hombros acompañado de 6 a 8 patadas por cada brazada	Ritmo		X	20 MINUTOS	
	Equilibrio				
En la misma posición inicial el brazo izquierdo en la fase de entrada al agua y el derecho en la de empuje ejecutando movimientos alternos de los brazos con pausa a la entrada y en la fase de empuje acompañado de 6 a 8 patadas por cada brazada	Orientación		X	20 MINUTOS	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y realizar un video de ejercicios asigandos por la instructora		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha:	8-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 Pm	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo				N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Perfeccionar la respiración a los laterales en estilo crol						
Objetivo Especifico: Enseñar el angulo correcto de la cabeza a la hora de rerpirar en crol						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular dirigida en conjunto	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4. Actividad física dirigida	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
En posición ventral fuera de la piscina en la orilla, solo dejaran dentro desde su pecho hasta la punta de sus brazos estirados, con una tabla en la mano deberan sumergir la cabeza y respirar hacia el lateral contrario al brazo estirado	Fuerza	Maxima	x	20 MINUTOS	
		Explosiva			
Con una tabla en la mano se desplazarán por toda la piscina manteniendo su cabeza girada a la derecha y luego realizarán el mismo ejercicio pero hacia el lado izquierdo	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	
		Anaerobica			
		Maxima			

En parejas los estudiantes se ubicaran en posicion ventral su compañero los tomara de los hombros y vigilará que la rotación de la cabeza se de de una manera correcta	Velocidad	Desplazamiento	X	20 MINUTOS	
		Reacciòn			
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
En distancia de 20 metros los estudiantes ejercern cada cuatro brazadas respiración lateral	Ritmo		X	30 MINUTOS	
	Equilibrio				
	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
8.	atrones Basicos de Movimient				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**90 minutos**	
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y realizar un video de ejercicios asigandos por la instructora		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha:	13-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 Pm	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo				N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Ejercitar el viraje de estilo libre con aros como herramienta para la correcta ejecución

Objetivo Especifico: Ejecutar giros con un aro como elemento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodiscip	X	Participació	X
Honestidad		Justicia		Reconocim	X	Autodomin	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular dirigida en conjunto	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	COLEGIO LA NORMAL
4. Actividad física dirigida	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Cogidos a la orilla de la piscina , realizaránla primera parte la salida de espalda pero se impulsaran con el objetivo de realizar un giro y caer nuevamente mirando a la pared	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
De espaldas uno con el otro cogidos de los brazos realizar una voltereta hacia atrás por encima del compañero apoyandose en su espalda		Explosiva	X	20 MINUTOS	
Sujetando el aro por la parte inferior se relaizará un giro por su interior, al manejar este ejercicio se realizará con desplazamiento	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	

		Anaerobica			
		Maxima			
En posición dorsal en parejas uno acontinuación del otro , el primero toma con sus pies la cabeza del segundo y debrán girar simultaneamente	Velocidad	Desplazamiento	**X**	30 MINUTOS	
		Reacciòn			
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
8.	atrones Basicos de Movimient				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**90 MINUTOS**	
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y realizar un video de ejercicios asigandos por la instructora		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 14-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 Pm	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Perfeccionar la flotabilidad de las extremidades inferiores
Objetivo Especifico: Mejorar la postura y flotación para un desplazamiento más rapido
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular dirigida en conjunto	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	COLEGIO LA NORMAL
4. Actividad física dirigida	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Cogidos a la orilla realizarán la patada, segmengtando esta en tres momentos cadera, cola y pies	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
relalizarán la siguiente secuencia, una brazada más seis patadas y respiración		Explosiva	X	20 MINUTOS	
4. El ciclo completo sería: cojo aire por la derecha / 6 patadas / cojo aires por la izquierda / 6 patadas.	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	

		Anaerobica			
		Maxima			
prueba de flotación: solo con propulsión de pared en posición ventral deberan permitir que el agua los lleve en flotación hasta el otro de la piscina	Velocidad	Desplazamiento	**X**	30 MINUTOS	
		Reacciòn			
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
8.	atrones Basicos de Movimient				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**90 MINUTOS**	
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y realizar un video de ejercicios asigandos por la instructora		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 15-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Ejercitar la resistencia por medio de nado en tiempo específico

Objetivo Especifico: Desarrollar en el estudiante el habito de llevar control de su tiempo de nado

Objetivo Tecnico o Tactico : Desarrollar un movimiento dinámico y acertado perfeccionando la resistencia en un lapso de tiempo seleccionado por el atleta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipl	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Reconocim	X	Autodomin	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
4. Preparación física	Calentamiento	X	7 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
1. En posicion DORSAL sobre una tabla, desplazarse realizando una remada por debajo del agua con las palmas de las manos y rotacion de muñecas		Explosiva	X	20 MINUTOS	tablas de natación
	Resistencia	Aerobica			
2. Desplazarse en 50 mts en menos de 40 s en posicion horizontal dorsal con remada de manos y hacia los pies llevando delante de estos una pelota		Anaerobica	X	20 MINUTOS	
Todos los estudiantes harán entrada al agua de espalda y deberán realizar carrera de 50 metros en el menor tiempo posible de espalda		Maxima	X	20 MINUTOS	

3. Desplazarse con remada tipo estandar manteniendo las piernas en posicion levantadas	Velocidad	Desplazamiento	**X**	10 MINUTOS	
		Reacciòn			
4. Avanzar en posicion dorsal manteniendo con una mano una tabla sobre la que hay un vaso lleno de agua, sin derramarla		Estatica	**X**	10 MINUTOS	
	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
El estudiante realizará dos brazadas por dos pateos hasta recorrer 20 mts	Ritmo		X	10 MINUTOS	
3.	Equilibrio				
	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	atrones Basicos de Movimient		x		
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
				90 MINUTOS	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y observar videos de las entradas según los estilos de nado		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 8	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Interiorizar la patada de crol con su técina correcta					
Objetivo Especifico: Ejecutar la patada de crol con la postura y movimientos que esta exije					
Objetivo Tecnico o Tactico : Aprender la técnica de estilo libre de la patada de propulsión					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
4. Preparación física	Calentamiento	X	7 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. El estudiante en posición ventral fuera de la piscina movera sus pies de manera sincronica imitando la ejecución de la patada de estilo libre	Fuerza	Maxima	X	15 MINUTOS	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
3. Dentro del agua el estudiante realizará la patada de crol con peso en sus tobillos 6 SERIES DE 10 METROS		Anaerobica	X	30 MINUTOS	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		

2. Al escucha el silbato saldrán por parejas realizando carrera de velocidad sin utilizar sus brazos sino solo harán propulsión con patada de estilo libre	Velocidad	Reacciòn	**X**	20 MINUTOS	
		Estatica			
4. En la piscina el estudiante apoyandose con la pared pondra sus pies en punta y realizará la siguiente secuencia SUMERGIRSE+ FLEXIÓN DE RODILLAS Y EXTENSIÓN EN PUNTA DE PIES 3 SERIES DE 10	Flexibilidad	Dinamica		20 MINUTOS	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		**X**		
2. El estudiante sin avanzar realizará la patada de crol de manera amplia sosteniendose de la orilla de la piscina	Ritmo		**X**	15 MINUTOS	
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	atrones Basicos de Movimient		x		
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
				90 MINUTOS	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Investigar ¿por qué es importante la técnica en natción?		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Reforzar el viraje en estilo libre					
Objetivo Especifico:Generar el viraje como herramienta para el cambio de dirección en los nadadores mediante ejercicios de progresión					
Objetivo Tecnico o Tactico : Reforzar la técnica de viraje					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
4. Preparación física	Calentamiento	X	7 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Los estudiantes realizarán saltos en semiflexion de rodilla	Fuerza	Maxima	X	15 MINUTOS	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Realizarán saltos buscando que estos lleven a su cabeza hacia el fondo		Anaerobica	X	30 MINUTOS	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		

Girar hacia adelante y posición en flotación ventral	Velocidad	Reacciòn	X	20 MINUTOS	
		Estatica			
Posición fetal en parejas el compañero lo girara desplazandose por toda la piscina	Flexibilidad	Dinamica		20 MINUTOS	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
A un metro de la pared busca colocar los pies en un punto fijo y girar	Ritmo		X	15 MINUTOS	
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	atrones Basicos de Movimient		x		
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
				90 MINUTOS	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Investigar ¿por qué es importante la técnica en natción?		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 22-oct-21	**Lugar: Piscina (la Quinta)**	**Municipio: San Bernardo**	**Hora: 1:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 8-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Cambiar los esquemas de movimiento al realizar nado y flotación en alternancia					
Objetivo Especifico: Desarrollar la adaptación por medio del cambio de patrones de movimiento					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
4. Preparación física	Calentamiento	X	7 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1.2 SERIES DE 15 METROS DE ESTILO LIBRE X 10 METROS DE FLOTACIÓN DORSAL 2. 2 SERIES DE 15 METROS DE ESTILO LIBRE X 10 METROS DE FLOTACIÓN VENTRAL 3. 2 SERIES DE 15 METROS DE ESPALDA X 10 METROS DE FLOTACIÓN FETAL		Aerobica	X	30 MINUTOS	PISCINA

	Velocidad	Maxima	X		
El estudiante se desplazará con propulsión de pies en flotación flecha ventral		Desplazamiento	X	30 MINUTOS	PISCINA
		Reacciòn	X		PISCINA
	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
5. El estudiante dejará que su cuerpo flote en posición dorsal controlando su respiración, dejandose llevar por los movimientos del agua	Acoplamiento		**X**	15 MINUTOS	
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción		X		
	Adaptación		X		
	atrones Basicos de Movimient		x		
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
				90 MINUTOS	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y observar videos de las entradas según los estilos de nado		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 27-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 11	N° de semana: 5
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 8-12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Generar resistencia por medio de entrenamientos de 50 mts					
Objetivo Especifico: Preparar a los nadadores para pruebas de larga distancia					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
4. Preparación física	Calentamiento	X	7 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1.25 metros recorridos en estilo libre 2. 25 metros con la técnica que elija el nadador	Resistencia	Aerobica	X	30 MINUTOS	PISCINA
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
3. 6X10 : El estudiante realizará seis despalzamientos en estilo libre de 10 metros en 30 s		Desplazamiento	X	30 MINUTOS	PISCINA

4. 3X20: carreras en parejas de 20 metros por tres veces		Reacciòn	**X**	30 MINUTOS	**PISCINA**
		Estatica	**X**		
	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
5. El estudiante dejará que su cuerpo flote en posición dorsal controlando su respiración, dejandose llevar por los movimientos del agua	Acoplamiento		**X**	15 MINUTOS	
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción		X		
	Adaptación		X		
	Patrones Basicos de Movimiento		x		
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
				90 MINUTOS	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y observar videos de las entradas según los estilos de nado		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 28-oct-21	**Lugar: Piscina (la Quinta)**	**Municipio: San Bernardo**	**Hora: 11:00 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 8-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar el dia de la inclusión

Objetivo Especifico: Concientizar a los niños de la escuela de las diferentes discapacidades física y cognitivas que existen y como ellos podrían aportar a la inclusión de las personas en las actividades diarias

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimie	X	Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS

4. Juegos	Calentamiento		**X**	7 MINUTOS	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
En grupos de diferentes edades los niños realizarán fueran de la piscina un recorrido el cúal tendra distintos obstaculos , vigilando que todo su grupo lo realice sin ningún inconveniente	Fuerza	Maxima	**X**	20 MINUTOS	
En los mismos grupos se determinará a una persona para representar una discapacidad física como lo es la falta de movimiento en las extremidades inferiores, todo el grupo debera trabajar en equipo para ayudar a este integrante a realizar el recorrido		Explosiva	**X**	20 MINUTOS	
En los mismos grupos se determinará a otra persona para representar una discapacidad física diferente a la anterior como lo es la falta de movilidad en las extremidades superiores, todo el grupo debera trabajar en equipo para	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MINUTOS	
En los mismos grupos se determinará a otra persona para representar una discapacidad física diferente a las anteriores como lo es la falta visión todo el grupo debera trabajar en equipo para ayudar a este y a los anteriores integrantes a realizar el recorrido		Anaerobica		20 MINUTOS	
	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

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

Fecha: 29-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 13	N° de semana: 5
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 8-12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Perfeccionar técnica de crol en punto muerto					
Objetivo Especifico: Corregir las falencias que tiene cada nadador con respecto a la ténica de crol					
Objetivo Tecnico o Tactico :					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscip	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Reconocim	X	Autodomin	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
4. Preparación física	Calentamiento	X	7 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Los estudiantes en parejas realizarán dentro del agua la ejecución del braceo pero el compañero agarrará sus pies exigiendo que este ejecute con mayor fuerza su movimiento de brazos para alcanzar la pelota	Fuerza	Maxima		30 MINUTOS	
		Explosiva			
El estudiante mantiene un brazo estirado en el frente todo un largo, y realiza las brazadas con el otro, conrtrolando su estabilidad emocional 3 SEROES 15 METROS *Junto a un compañero realizarán el mismo ejercicio pero esta vez analizarán el movimiento del otro y lo corregiran al otro	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	PISCINA
		Anaerobica			
		Maxima	X		

El nadador realizará movimiento en el que una mano espera a la otra en el frente, así se puede fijar en lo que hace con el brazo que mueve ya que el otro está quieto 5 SERIES DE 10 METROS	Velocidad	Desplazamiento	**X**	20 MINUTOS	**PISCINA**
		Reacciòn			**PISCINA**
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
Fuera del agua en posición ventral lo estudiantes una series de ejercicios de oblicuo más cuadrado lumbar **1. Subiran pies y brazos sin separar su abdomen del suelo** **2. En posición lateral con un brazo de apoyo subirá sus brazo contarrio y piernas** **3. en posición ventral realizará el braceo y patada de crol sin bajar sus brazos o pies**	Equilibrio			20 MINUTOS	
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción		X		
	Adaptación		X		
	atrones Basicos de Movimient		x		
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
				90 MINUTOS	
2					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y observar videos de las entradas según los estilos de nado		
FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME					

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

Fecha: 1-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Ejecutar el movimiento de brazos coordinados con el movimiento de piernas a una distancia de 50 mts e ir aumentando a medida que el alumno domine el ejercicio hasta 100 mts.

Observar la coordinación de cada uno de los integrantes de la escuela

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento:Coordinación

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participació	X
Honestidad		Justicia		Reconocimi	X	Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano

En posición dorsal brazos extendidos atrás realizar 5 movimientos con el brazo derecho y 5 movimientos con el brazo izquierdo acompañado de 6 a 8 patadas por cada brazada.	Fuerza	Maxima	**x**	20 MINUTOS	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
		Maxima			
En la misma posición inicial el brazo derecho en la fase de entrada al agua y el izquierdo en la de empuje ejecutando movimientos con el brazo derecho y cuando termine este la fase de empuje se sacará el hombro del brazo izquierdo acompañado de 6 a 8 patadas por cada brazada.	Velocidad	Desplazamiento	**X**	20 MINUTOS	
		Reacciòn			
		Estatica			
En la misma posición inicial el brazo izquierdo en la fase de entrada al agua y el derecho en la de empuje ejecutando movimientos con el brazo izquierdo y cuando	Flexibilidad	Dinamica	X	20 MINUTOS	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
En la misma posición inicial ejecutando movimientos simultáneos de los brazos cuando Los dos terminen la fase de empuje sacar los hombros acompañado de 6 a 8 patadas por cada brazada.	Ritmo		X	30 MINUTOS	

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

Fecha: 6-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: Promover el trabajo en equipo mediante ejercicios y juegos					
Objetivo especifico: Realizar actividades en donde requieran el trabajo cooperativo para completarla					
Objetivo Tecnico o Tactico Coordinación en trabajo en equipo					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	x	Autodisciplina	Participació	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano

Relevos de encuentro: en parejas saldra cada uno de un extremo de la piscina cuando se encuentren realizarán el viraje y volveran a la zona de partida	Fuerza	Maxima	**x**	2o MINUTOS	
		Explosiva			
En grupos empujarán un objeto determinado por la docente hasta llevarlo al lugar determinado	Resistencia	Aerobica	**x**	20 MINUTOS	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Con propulsión de pies en equipos deberan llegar al otro extremo de la piscina		Desplazamiento	**X**	20 MINUTOS	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
En hileras y equipos los niños formaran desde el más pequeño hasta el más grande y deberan pasar por debajo un barrilete sin que este salga a la superficie		Dinamica	X	20 MINUTOS	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
En la misma posición inicial ejecutando movimientos simultáneos de los brazos cuando Los dos terminen la fase de empuje sacar los hombros acompañado de 6 a 8 patadas por cada brazada.	Ritmo		X	30 MINUTOS	
	Equilibrio				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Interiorizar la patada de espalda con su técina correcta					
Objetivo Especifico: Ejecutar la patada de espalda con la postura y movimientos que esta exije					
Objetivo Tecnico o Tactico : Aprender la técnica de espalda de la patada de propulsión					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplir	X	Participació	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
4. Preparación física	Calentamiento	X	7 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO

4. Preparación física	Calentamiento		**X**	7 MINUTOS	**LA QUINTA PISCINA**
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desplazarse en posicion horizontal con una pierna extendida y la otra en posicion de encogida con una remada tipo estandar	Fuerza	Maxima	**X**	15 MINUTOS	
		Explosiva			
2. Con un rulo entre las piernas, realizar una flotacion dorsal apoyando la cabeza una tabla, no deberán dejar que esta se hunda de la superficie	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MINUTOS	**rulo, tabla**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Los estudiantes con un barrilete: nadaran de espaldas con este entre las rodillas sin dejarlo caer, este hará que su patada de espalda mejore su técnica.		Desplazamiento	**X**	20 MINUTOS	**PISCINA**
		Reacciòn			
		Estatica			
Uno de los alumnos arrastra el aro mientras el otro flota dorsalmente cogido a este, mejorando la postura de flotación de espalda	Flexibilidad	Dinamica		20 MINUTOS	

	Acoplamiento			
. El estudiante sin avanzar realizará la patada de espalda de manera amplia sosteniendose de las manos de uno de sus compañeros	Ritmo	**X**	15 MINUTOS	
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Resistencia aérobica	**X**		**90 MINUTOS**	
2. Patada de crol	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 4	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Ejecutar la correcta respiración en espalda					
Objetivo Especifico: Desarrollar la respiración bilateral en espalda					
Objetivo Tecnico o Tactico : Aprender la técnica de respiración en espalda					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimi	X	Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
4. Preparación física	Calentamiento	X	7 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			

	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Desplazarse con una pelota, pasandola por entre las piernas de delante atrás, recogerla y colocarla de nuevo adelante	Fuerza	Maxima	**X**	15 MINUTOS	
		Explosiva			
2. En posicion de escuadra o sentados con las piernas encogidas, avanzar impulsando con remada de brazos de espalda	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MINUTOS	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
3. Desplazarse por debajo del agua haciendo pies de espalda y en posición dorsal. Controlando la respiración evitando que entre agua por las vias respiratorias		Desplazamiento	**X**	20 MINUTOS	**PISCINA**
Desplazarse hacia atrás en posicion horizontal dorsal, con batido de pies y remada de manos bajo la cadera, manteniendo una pelota sobre el pecho		Reacciòn	**X**	15 MINUTOS	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
Dentro de la piscina con las manos apoyadas en un compañero realizará en posición dorsal desplazamientos y cambios de dirección sin que el agua entre por sus vias respiratorias	Ritmo		X	20 MINUTOS	

	Acoplamiento		
Dentro de la piscina con las manos apoyadas en un compañero realizará en posición dorsal desplazamientos y cambios de dirección sin que el agua entre por sus vias respiratorias	Ritmo	X	20 MINUTOS
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Resistencia aérobica	X		90 MINUTOS	
	X			
3. Respiración				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Investigar ¿por qué es importante la respiración en natación?	

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 13-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 5	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Cambiar los esquemas de movimiento al realizar nado y flotación en alternancia					
Objetivo Especifico: Desarrollar la adaptación por medio del cambio de patrones de movimiento					
Objetivo Tecnico o Tactico : Adaptar al cuerpo para cambios de posición y ritmo					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipl	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Reconocim	X	Autodomin	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
4. Preparación física	Calentamiento	X	7 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA

		Explosiva			
1.2 SERIES DE 15 METROS DE ESTILO LIBRE X 10 METROS DE FLOTACIÓN DORSAL **2. 2 SERIES DE 15 METROS DE ESTILO LIBRE X 10 METROS DE FLOTACIÓN VENTRAL** **3. 2 SERIES DE 15 METROS DE ESPALDA X 10 METROS DE FLOTACIÓN FETAL**	Resistencia	Aerobica	**X**	30 MINUTOS	**PISCINA**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	**X**		
El estudiante se desplazará con propulsión de pies en flotación flecha ventral		Desplazamiento	**X**	30 MINUTOS	**PISCINA**
		Reacciòn	**X**		**PISCINA**
	Flexibilidad	Estatica	**X**		
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
5. El estudiante dejará que su cuerpo flote en posición dorsal controlando su respiración, dejandose llevar por los movimientos del agua	Acoplamiento		**X**	15 MINUTOS	
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción		X		
	Adaptación		X		
	atrones Basicos de Movimient		x		

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Generar resistencia por medio de entrenamientos de 300 mts					
Objetivo Especifico: Preparar a los nadadores para pruebas de larga distancia					
Objetivo Tecnico o Tactico : Desarrollar la resistencia aérobica					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
4. Preparación física	Calentamiento	X	7 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1.25 metros recorridos en estilo libre **2. 25 metros con la técnica que elija el nadador**	Resistencia	Aerobica	X	30 MINUTOS	**PISCINA**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	X		
3. 6X10 : El estudiante realizará seis despalzamientos en estilo libre de 10 metros en 30 s		Desplazamiento	X	30 MINUTOS	**PISCINA**
4. 3X20: carreras en parejas de 20 metros por tres veces		Reacciòn	X	30 MINUTOS	**PISCINA**
	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	**RIALES Y RECURSO**
5. El estudiante dejará que su cuerpo flote en posición dorsal controlando su respiración, dejandose llevar por los movimientos del agua	Acoplamiento		X	15 MINUTOS	
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción		X		

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

Fecha: 15-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Ejercitar la velocidad en competencias de espalda					
Objetivo Especifico: Utilizar el trabajo en grupo como herramienta para mejorar el braceo					
Objetivo Tecnico o Tactico : Perfeccionar el braceo en espalda					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscip	X	Participació	X
Honestidad		Justicia		Reconocim	X	Autodomin	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
4. Preparación física	Calentamiento	X	7 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
PARTE CENTRAL-PARTE 1				

	Fuerza	Maxima			
1. Nadar estilo espalda con fuerte batido de pies. Traccionar ambos brazos a la vez		Explosiva	**X**	30 MINUTOS	
	Resistencia	Aerobica			
2. A la señal, sacar los pies por encima del agua y gana el que los mantiene mas tiempo arriba		Anaerobica	**x**	20 MINUTOS	
3. Carreras por parejas. Uno se coloca de espaldas al agua y transporta a su compañero cogiendolo por debajo de los hombros y haciendo pies de braza, mientras el transportado hace pies de espalda	Velocidad	Maxima	**X**	20 MINUTOS	
		Desplazamiento			**PISCINA**
		Reacciòn			**PISCINA**
	Flexibilidad	Estatica			
4. Estirado en posicion horizontal dorsal y con un rulo entre las piernas, lanzar la pelota al aire con una mano y cogerla con la misma mientras nos desplazamos lentamente con la otra		Dinamica	X	20 MINUTOS	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				

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

Fecha: 20-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 8	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Perfeccionar técnica de espalda en punto muerto					
Objetivo Especifico: Corregir las falencias que tiene cada nadador con respecto a la ténica de espalda					
Objetivo Tecnico o Tactico : Desarrollar técnica de espalda					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Los estudiantes en parejas realizarán dentro del agua la ejecución del braceo pero el compañero agarrará sus pies exigiendo que este ejecute con mayor fuerza su movimiento de brazos para alcanzar la pelota	Fuerza	Maxima		30 MINUTOS	
		Explosiva			
El estudiante mantiene un brazo estirado en el frente todo un largo, y realiza las brazadas con el otro, conrtrolando su estabilidad emocional 3 SEROES 15 METROS *Junto a un compañero realizarán el mismo ejercicío pero esta vez analizarán el movimiento del otro y lo corregiran al otro	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	PISCINA
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	X		
El nadador realizará movimiento en el que una mano espera a la otra en el frente, así se puede fijar en lo que hace con el brazo que mueve ya que el otro está quieto 5 SERIES DE 10 METROS		Desplazamiento	X	20 MINUTOS	PISCINA
		Reacciòn			PISCINA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Iniciar con la técnica de estilo mariposa					
Objetivo Especifico: Corregir las falencias que tiene cada nadador con respecto a la ténica de mariposa					
Objetivo Tecnico o Tactico : Desarrollar técnica de mariposa					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimi	X	Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
4. Preparación física	Calentamiento	X	7 MINUTOS	LA QUINTA PISCINA
PARTE CENTRAL-PARTE 1				

4. Preparación física	Calentamiento		**X**	7 MINUTOS	**LA QUINTA PISCINA**
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
piernas de mariposa de espaldas y con los brazos pegados al cuerpo	Fuerza	Maxima	**X**	30 MINUTOS	
		Explosiva			
Braza más piernas de mariposa, intentando que la braza sea regular y se ajuste al ritmo de la respiración	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MINUTOS	**PISCINA**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	**X**		
mariposa con un brazo , un brazo extendido al frente y el otro ejecutando la brazada de mariposa con respiración frontal		Desplazamiento	**X**	20 MINUTOS	**PISCINA**
		Reacciòn			**PISCINA**
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

	Ritmo		
Mariposa y estilo libre: 1x50 : 25 de mariposa más 25 de estilo libre / 1x50 solo estilo libre	Equilibrio		20 MINUTOS
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación	X	
	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Técnica de mariposa	**X**		**90 MINUTOS**	
2	**X**			
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y observar videos de las entradas según los estilos de nado	

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha:	22-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo				N° de deportistas: 10		Edades: 13-17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Comprender y ejecutar las cuatro fases del estilo mariposa

Objetivo Especifico: Realizar paso por paso las fases de ejecución de brazos de estilo mariposa

tecnica o tactica: Técnica de estilo mariposa

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	balones de plastico
4. Juegos	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

ENTRADA:Los estudiantes realizarán el siguiente movimiento fuera del agua: cuando los brazos entran en el agua, deben estar ligeramente flexionados, manteniendo los codos elevados 2: llevar las manos ligeramente hacia fuera con los pulgares dirigidos hacia abajo.	Fuerza	Maxima	X	3O MINUTOS	
Agarre:Los estudiantes realizarán el siguiente movimiento: Los brazos traccionan oblicuamente y hacia afuera, mientras las manos van girando hacia el centro para adelantar el codo. Los codos permanecen adelantados hasta que los brazos consiguen quedarse en un plano perpendicular a la dirección de avance del nadador. Cuando esto ocurre, las manos y antebrazos han realizado ya la parte más amplia de la tracción y empezarán a moverse hacia dentro.		Explosiva	X	30 MINUTOS	
Tirón: Los estudiantes realizarán el siguiente movimiento: se tracciona desde fuera hacia la línea media del cuerpo, sin dejar caer los codos hacia atrás. Las palmas miran ligeramente hacia dentro con los codos dirigidos lateralmente y arriba con respecto a la mano .	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	

Empuje: los estudiantes realizarán el siguiente movimiento **El empuje final de la brazada acuática está en conjunción con la segunda patada. Las manos presionan hacia atrás hasta una posición en que las muñecas se flexionan hacia atrás totalmente cuando se produce el empuje del agua pasadas las caderas**		Anaerobica		10 MINUTOS	
		Maxima	**X**		
6.	Velocidad	Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.		Estatica	**X**		
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		**X**	10 MINUTOS	
2.	Ritmo		X		
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		X		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación		X		
8.	atrones Basicos de Movimient				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TECNICA DE MARIPOSA	**x**			**90 minutos**	
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					

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

Fecha: 27-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 11	N° de semana: 5
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13-17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Realizar el dia de la inclusión					
Objetivo Especifico: Concientizar a los niños de la escuela de las diferentes discapacidades física y cognitivas que existen y como ellos podrían aportar a la inclusión de las personas en las actividades diarias					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Trabajo cooperativo					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano

Activar

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
En grupos de diferentes edades los niños realizarán fueran de la piscina un recorrido el cúal tendra distintos obstaculos , vigilando que todo su grupo lo realice sin ningún inconveniente	Fuerza	Maxima	X	2O MINUTOS	
En los mismos grupos se determinará a una persona para representar una discapacidad física como lo es la falta de movimiento en las extremidades inferiores, todo el grupo debera trabajar en equipo para ayudar a este integrante a realizar el recorrido		Explosiva	X	20 MINUTOS	
En los mismos grupos se determinará a otra persona para representar una discapacidad física diferente a la anterior como lo es la falta de movilidad en las extremidades superiores, todo el grupo debera trabajar en equipo para ayudar a este y el anterior integrante a realizar el recorrido	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	
En los mismos grupos se determinará a otra persona para representar una discapacidad física diferente a las anteriores como lo es la falta visión todo el grupo debera trabajar en equipo para ayudar a este y a los anteriores integrantes a realizar el recorrido		Anaerobica		20 MINUTOS	

Activar

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

Fecha: 28-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13-17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Asimilar y ejercitar los movimientos de las piernas en nado de mariposa

Objetivo Especifico: Utilizar elementos fuera del agua para la asimilación del movimiento de piernas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Técnica de piernas en mariposa

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscipl	X	Participaciò	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimi	X	Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	balones de plastico

	Capacidad	Manifestaciòn			
En una silla los estudiantes se ubicarán en posición ventral y realizarán balanceos de piernas hacia arriba y hacia abajo	Fuerza	Maxima	X	2O MINUTOS	
Con los brazos sobre el borde y en posición vertical, realizar la patada de mariposa, La cadera permanece en contacto con la pared. Agarrado con ambas manos al rebosadero, realizar la patada de mariposa en posición horizontal.		Explosiva	X	20 MINUTOS	
En posición dorsal, con tabla sobre el vientre, realizar la patada de braza. Con los brazos extendidos sobre una tabla y en posición ventral, realizar la patada de mariposa Con los brazos extendidos y en posición ventral, realizar la patada de mariposa.	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	
Patada DE Delfín con brazos abajo (pegados en los muslos)		Anaerobica		30 MINUTOS	
	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		

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

Fecha: 29-oct-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 Pm	N° de sesión: 13	N° de semana: 5
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13-17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Asimilar y ejercitar los movimientos de brazos con punto muerto
Objetivo Especifico: Utilizar el punto muerto para la ejecucion correcta de la técnica de brazos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Técnica de brazos en mariposa

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	balones de plastico
4. Juegos	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO

	Capacidad	Manifestaciòn			
El nadador esta en posición ventral nadando mariposa, con un brazo en punto muerto, colocado pegado a la cabeza y extendido por encima de esta	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
Con un brazo en punto muerto realizar movimientos hacia fuera y hacia dentro de la mano,con el otro 4 brazadas de mariposa. La respiración se realizará cada dos brazadas de maanera frontal		Explosiva	X	20 MINUTOS	
El estudiante se coloca en posición de nado de mariposa de manera subacutica , al llegar al extremo final de la piscina realizarpa punto muerto, intentará abarcar la maxima distinacia	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	
El estudiante realizará las siguientes combinaciones: - Brazo derecho punto muerto y el otro brazada izquierda de mariposa y dos pateos - Brazo izquierdo punto muerto y el otro brazada derecha de mariposa y dos pateos		Anaerobica	X	30 MINUTOS	
	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ejecución correcta de coordinación de respiración, braceo, pateo	X		90 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ejecución del movimiento fuera del agua	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES						MUNICIPIO: SAN BERNARDO				
LUGAR:						HORARIO DE PRACTICA: 11- 1 PM				
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO		
CLASES				SEPTIEMBRE		OCTUBRE		NOVIEMBRE		
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X				
			RESPONSABILIDAD	X						
			COMPAÑERISMO	X		X				
			JUSTICIA	X		X				
			COOPERACION	X						
			LEALTAD			X				
			TRABAJO EN EQUIPO	X						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA	X		X				
			AUTODISCIPLINA	X						
			PARTICIPACIÓN	X						
			PERSEVERANCIA			X				
			AUTODOMINIO			X				
			RECOMPENSA			X				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X				
			CALENTAMIENTO	X		X				
			ACOPLAMIENTO	X						

DESARROLLO MENSUAL	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO		X	
			EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	X		
			ADAPTACIÓN	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD	X		
			RESISTENCIA	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ADAPTACIÓN AL MEDIO ACÚATICO		X	
			ENTRADAS Y SALIDAS AL MEDIO ACÚATICO	X	X	
			RESPIRACIÓN	X	X	
			INICIOS DE PROPULSIÓN	X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES		MUNICIPIO: SAN BERNARDO		
LUGAR:		HORARIO DE PRACTI 1-3 pm		
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO

CLASES				SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	
			RESPONSABILIDAD	X		
			COMPAÑERISMO		X	
			JUSTICIA		X	
			COOPERACION		X	
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	
			OBEDIENCIA	X		
			AUTODISCIPLINA	X		
			PARTICIPACIÓN	X		
			PERSEVERANCIA	X		
			AUTODOMINIO		X	
			RECOMPENSA		X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO	X		
			EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	X		

DESARROLLO MENSUAL	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	X		
			ADAPTACIÓN		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD		X	
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ESTILO LIBRE	X	X	
			ENTRADAS Y SALIDAS AL MEDIO ACÚATICO		X	
			VIRAJE	X	X	
			ESPALDA			
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS		X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES						**MUNICIPIO: SAN BERNARDO**		
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTI** 3- 5 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**SEPTIEMBRE**		**OCTUBRE**	**NOVIEMBRE**	
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO			X		
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION			X		
			LEALTAD			X		
			TRABAJO EN EQUIPO			X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN			X		
			PERSEVERANCIA			X		
			AUTODOMINIO			X		
			RECOMPENSA	X		X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION			X		
			DIFERENCIACION			X		
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				

DESARROLLO MENSUAL	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	RITMO	X		
			EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION		X	
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		
			VELOCIDAD		X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ESTILO LIBRE	X		
			ESPALDA	X	X	
			PECHO		X	
			MARIPOSA			
		ELEMENTOS TACTICOS	TIEMPO	X		
			VELOCIDAD DE MARCHA		X	
			CLAVADO DE INICIO	X	X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X	
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	2	1	1	2	0	2	2	0	0	0	0	0	0	4
7 AÑOS	0	5	0	1	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5
8 AÑOS	3	5	4	0	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	8
9 AÑOS	1	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
10 AÑOS	4	2	3	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
11 AÑOS	3	3	3	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	6
12 AÑOS	2	3	1	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
13 AÑOS	4	1	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
14 AÑOS	1	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
15 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
16 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
TOTALES	22	25													47

MUNICIPIO:		San Bernardo																			PROGRAMA O COMPONENTE:	escuela de formación		
RESPONSABLE:		Michelle Cosme																						
	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD [.-.-.-.]					GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	Erika Isabella lopez Chala		X			X									X						X		3044765467		
2	Gabriela Nuñez		X			X									X						X		3203309705	1070753329	
3	Sara Ramirez		X			X									X						X	yanizrava9@gmail.com	3115230713	1028724368	
4	Valentina Fuentes		X			X									X						X	Lauravalentinafuentes32@hotmail.com	3112792401		
5	Dulce Maria Acero		X			X									X						X		3204026579	1070753630	
6	Karen Muñoz Carrillo		X			X									X		X				X		3224010375	1070753374	
7	Jhoan Castillo	X				X									X			X			X		3124567687		
8	Saray Jimenez		X			X									X			X			X		3112569240	1070754192	
9	Andres Camilo Beltran	X				X									X		X	X			X		3112550267	1028701746	
10	Sara Sofia		X			X									X		X	X			X		3142345342		
11	Ayleen Rodriguez		X			X									X						X		3043987058		
12	Mailen Melo		X			X									X						X		3167310697		
13	Sara Chavez		X			X									X						X		3245371143		
14	Roller Martinez	X				X									X						X		3132360631	1070753852	
15	Pablo Alejandro Herrera	X				X									X						X		3228149059	1070753633	
16	Carlos Arague	X				X									X						X		3142107207		
17	Maria Alejandra Aldana		X			X									X						X		3134462604	1070754029	

MUNICIPIO:	San Bernardo																		PROGRAMA O COMPONENTE	ubicación		
RESPONSABLE:	Michelle Carma Quevedo																					
NOMBRE Y APELLIDOS		GENERO			RANGO DE EDAD [Años]					GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO		Correo Electrónico	Teléfono o/o Celular [Del acudiente cuando aplique]	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	Cristian Santiago Bautista	X				X															X	[illegible]	3142013215	1070752734	
2	Sara Julieta Hurtado		X			X															X	[illegible]	3118476568	1070752760	
3	Alejandro Gutierrez	X				X															X	[illegible]	3143717126	1070753091	
4	Marlón Sanabria	X					X														X	[illegible]	3227511469	1070752252	
5	Andres Gonzales	X				X															X		3223442518		
6	Samanta Rico		X			X															X	[illegible]	3228819950	1171213766	
7	Yotsuan David Muñoz	X					X														X	[illegible]	3108027133		
8	Ever Marquez	X				x															x		3103368155		
9	Maria Jose		X			x															x		3167540697		
10	Paula Chavez		X			x															x		3245371168		
11	Laura Carolina Chaves		X			x															x		3212580986		
12	Cristian Sanchez	X				x															x		3118182729		
13	Ashly Sanchez		X			X															x		3219050908	33449414	
14	Juan Camilo Mora	X				X															x		3115858682	1013130292	
15	Oscar David Rojas	X			X																x		3123204385	1141332496	
16	Liz Olaya		X		X																x		3508552302	1070752528	
17	Alison Muñoz		X		X																x		3218011846	1070752605	
18	Carlos Jose Garcia	X				X															x		3142127072	1070751829	
19	Juana Camila Fernandez		X		X																x		3123631321	1070752822	
20	Juliana Varela		X		X												X				x		3132892163	1069757135	

ACTIVIDAD:	Formación deportiva	FECHA:	[illegible]
MUNICIPIO:	San Bernardo	PROGRAMA O COMPONENTE:	[illegible]
RESPONSABLE:	Michelle Cosme Quevedo		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indigena	Ninguno	Otro	Fisica	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	Jimmy Vigoya	X					X														X	yimyvigoya04@gmail.com	3118061960	1070751686	
2	Sebastián Pedreros	X					X														X	omairapedreros63@gmail.com	3112712680	1070465683	
3	Mariana Pedreros		X				X														X	omairapedreros63@gmail.com	3112712680	1070752161	
4	Felipe Valderrama	X					X														X	ValderramaF@gmail,com	3103449469	1071549159	
5	Juan Jose Martín Diaz	X					X														X	mmora_1205@hotmail.com	3115561984	1070751872	
6	Daniel David Gonzales Sierra	X					X														X	Danielgonzales69@hotmail.com	3203534072		
7	Maily Esperanza Lopez		X				X														X	MailyLobando@gmail.com	3209292949		
8	Sara Parra Gutierrez		X				X														X		3123792610		
9	Nikol Bohorquez		X				X														X		3208494473		
10	Heidy Reyes		X				X														X		3208764068		
11																									

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE SAN BERNARDO
OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN

EL COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTE Y LA RECREACIÓN
DE SAN BERNARDO

HACE CONSTAR:

Que **MICHELLE DANIELA COSME QUEVEDO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1.007.413.340** de Bogotá presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACIÓN**, durante el período 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 los 30 días del mes de octubre de 2021.

Diego Fernando Mora Pulido
Coordinador De Deportes y Recreación