# EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DEL MES DE NOVIEMBRE DE 2021

**Paula Marcela Álvarez Villamil**
**Número de contrato 675-2021**
**Periodo informado: Noviembre 01 al 30 de Noviembre**

## OBLIGACIÓN 1

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

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

## OBLIGACION 2

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

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO**

**DEPORTE / MODALIDAD:** GIMNASIA
**MUNICIPIO:** SOPO

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

NOMBRE MONITOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL

FIRMA DEL MONITOR

## OBLIGACION 3

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

MES NOVIEMBRE

| BENEFICIADOS | GENERO | | SECTOR | | | | GRUPOS POBLACIONALES | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES |
| 4 AÑOS | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| 5 AÑOS | | 4 | | | 4 | | | | | | | | | | 4 |
| 6 AÑOS | | 3 | | | 3 | | | | | | | | | | 3 |
| 7 AÑOS | | 6 | | | 6 | | | | | | | | | | 6 |
| 8 AÑOS | | 4 | | | 3 | 1 | | | | | | | | | 4 |
| 9 AÑOS | | 5 | | | 3 | 2 | | | | | | | | | 5 |
| 10 AÑOS | | 4 | | | 2 | 2 | | | | | | | | | 4 |
| 11 AÑOS | | 4 | | | 3 | 1 | | | | | | | | | 4 |
| 12 AÑOS | | 2 | | | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| 13 AÑOS | | 4 | | | 4 | | | | | | | | | | 4 |
| 14 AÑOS | | 3 | | | 3 | | | | | | | | | | 3 |
| 15 AÑOS | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| 16 AÑOS | | 2 | | | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| 17 AÑOS | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| 19 AÑOS | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| TOTALES | 0 | 45 | 0 | 0 | 39 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 45 |

## OBLIGACIÓN 4

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS CON OBJETOS EN PEDANA |
| | | | | | | RITMO | REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS CON OBJETOS Y CON MUSICA |
| | | | | | | EQUILIBRIO | REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO |
| | | | | | | ORIENTACION | CONOCERÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y PEDANA |
| | | | | | | DIFERENCIACION | APRENDERÉ DINÁMICAS CON ELEMENTOS DE DIFERENTES TAMAÑOS |
| | | | | | | REACCIÓN | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE REACCIÓN CON SEÑALES AUDITIVAS, VISUALES |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | ME ADAPTARÉ A LAS DINÁMICAS CON LOS DIFERENTES APARATOS |
| | | | | 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | APOYARE FIRMEMENTE LOS PIES CON UNA POSTURA ADECUADA |
| | | | | | | CORRER | REALIZARE CARRERAS DE VELOCIDAD SOBRE PEDANA |
| | | | | | | SALTAR | EJECUTARE SALTOS CON PIES JUNTOS, CARPADOS, AGRUPADOS |
| | | | | | | LANZAR | REALIZARÉ LANZAMIENTOS DE OBJETOS CON LA FUERZA ADECUADA |
| | | | | | | ATRAPAR | REALIZARÉ AGARRES ADECUADOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | AJUSTES | REALIZARE AJUSTES PARA DARLE TONO AL MUSCULO |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE LARGA DURACIÓN MAS DE 3 MINUTOS |
| | | | | | | ANAEROBICA | REALIZARE EJERCICIOS DE CORTA DURACIÓN MENOS DE 2 MINUTOS |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | SEGMENTARIA | CONOCERE DINÁMICAS DE VELOCIDAD SEGMENTARIA |
| | | | | | | REACCIÓN | REALIZARÉ EJERCICIOS DE REACCIÓN |
| | | | | | | | |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ACTIVA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ACTIVA DINÁMICA Y ESTATICA |
| | | | | | | PASIVA | REALIZARE EJERCICIOS CON ASISTENCIA |

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGIC

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
## PLAN MENSUAL DE CLASE

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

Página 1

FIRMA DEL FORMADOR:

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

### VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

### DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

### PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

### PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

### PARTE FINAL

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador | |

## OBLIGACIÓN 5

Se adjunto en las evidencias del mes de octubre los tres documentos que son Ficha de Matricula, consentimiento Covid y consentimiento informado firmado por los padres o tutores de cada deportista de la Escuela de Formación Deportiva de Gimnasia artística en el Complejo Deportivo La Trinidad en el municipio de Sopó Cundinamarca.

Se está pendiente de que Indeportes informe en que plataforma se debe subir esta información.

## OBLIGACIÓN 6

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

### CONTROL DE ASISTENCIA GRUPO INICIACIÓN

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

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | # | 21 | # | # | # | # | # | # | # | # | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | LIAN SALOME SORZA REAL | 3144654720 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 0 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 2 | ISABELLA BURBANO TRIANA | 3124494212 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 3 | RAFFAELA PEÑUELA ORTIZ | 3002678929 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 4 | SUSANA SAENZ | 3222745102 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 5 | MANUELA CASALLAS PRECIADO | 3024226396 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 6 | VALERY SAMANTHA ESCOBAR CIFUENTI | 3138798865 | 1 | | | 1 | 1 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 7 | CLARA LUCIANA BURBANO CUBILLOS | 3118538244 | 1 | | | 1 | 1 | | | 0 | | | 1 | 0 | | | 1 | | | 1 | 0 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 8 | MARIA CAMILA MACIAS | 3223850829 | 1 | | | 0 | 1 | | | 0 | | | 1 | 0 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 9 | ISABELLA AVILA CUELLAR | 3132754230 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 10 | VALENTINA CRISTANCHO MORENO | 3173164865 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 0 | 1 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 1 | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 11 | SALOME ZAMBRANO TRILLOS | 3114990302 | 0 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 0 | 1 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 1 | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 12 | ELIANA ROMERO RIVERA | 3123105368 | 0 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 0 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 1 | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 13 | LAURA SOFÍA RAMOS AREVALO | 3128624543 | 0 | | | 1 | 1 | | | 0 | | | 1 | 0 | | | 0 | | | 1 | 0 | | | 0 | | | 1 | 0 | | | 1 | | 13 | 6 | 7 | 46% |
| 14 | CLARA ISABELLA BURBANO | 3105349951 | 1 | | | 1 | 1 | | | 0 | | | 1 | 0 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 15 | MANUELA ESPEJO OSPINA | 3212414298 | 1 | | | 0 | 1 | | | 0 | | | 1 | 0 | | | 1 | | | 1 | 0 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 16 | HELENA MONTES | 3107597118 | 1 | | | 0 | 1 | | | 1 | | | 1 | 0 | | | 1 | | | 1 | 0 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 1 | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 17 | JULIANA RODRIGUEZ | 3204408215 | 1 | | | 0 | 1 | | | 1 | | | 1 | 0 | | | 1 | | | 1 | 0 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 1 | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 18 | MANUELA RODRIGUEZ | 3204408215 | 1 | | | 1 | 0 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 1 | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | PORCENTAJE DE ASISTENCIA NOVIEMBRE | | | 92% |

### CONTROL DE ASISTENCIA GRUPO FUNDAMENTACIÓN

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

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | SARA NICOLE RODRIGUEZ LARA | 3125514210 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 2 | ANNIE VALENTINA QUICENO PULIDO | 3213928713 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 3 | SARA SOFÍA FORERO MURILLO | 3228966140 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 0 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 4 | MARIA GABRIELA FARÍAS BELEÑO | 3118107651 | 1 | | | 0 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 0 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 5 | JULIETA BELTRAN RONCANCIO | 3128452395 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 0 | 1 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 6 | AMALIA BELTRAN RONCANCIO | 3128452395 | 0 | | | 1 | 0 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 7 | SARA VALENTINA MORA DAZA | 3138169756 | 0 | | | 0 | 0 | | | 1 | | | 0 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 8 | DANA SOFÍA DAZA BUITRAGO | 3112289976 | 0 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 0 | 1 | | | 1 | | | 0 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 9 | REBECA BALLESTEROS ZAMORA | 3185266360 | 1 | | | 0 | 1 | | | 1 | | | 0 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 10 | ISABELLA CAÑON CAÑON | 3203338539 | 1 | | | 1 | 1 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 0 | | | 0 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 11 | LAURA VALENTINA RODRIGUEZ FORERO | 3134870990 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 12 | ANA SOFÍA LOZANO | 3193556639 | 1 | | | 1 | 0 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 0 | 1 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 13 | SOFÍA MARTÍNEZ PEDRAZA | 3114918277 | 0 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 14 | SARA MANUELA LOPEZ CHAVÉZ | 3204949860 | 1 | | | 1 | 0 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 15 | MARÍA JOSE GARCÍA BARRIGA | 3134836362 | 1 | | | 1 | 1 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 0 | | | 1 | 1 | | | 0 | | | 1 | 0 | | | 1 | | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | PORCENTAJE DE ASISTENCIA MES NOVIEMBRE | | | 84% |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## CONTROL DE ASISTENCIA GRUPO PERFECCIONAMIENTO

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

MES: NOVIEMBRE

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | LAURA DANIELA RAMIREZ PRIETO | 3115083805 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 0 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 2 | MARIANA LOPEZ ALFONSO | 3154906063 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 0 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 3 | SARAIT GARZÓN BUERGOS | 3144302045 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 4 | MARÍA ALEJANDRA JIMENEZ URBINA | 3173672797 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 0 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 5 | DANNA SOFÍA RODRIGUEZ | 3125514210 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 0 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 6 | YESICA FERNANDA BARAONA LIMAS | 3104957782 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 7 | CAMILA ALEJANDRA PEÑA MANCERA | 3112603655 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 0 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 8 | SARA SOFIA PEÑA MANCERA | 3219770101 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 0 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 9 | JUAN CAMILO LOPEZ AGUILAR | 3004889523 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 10 | ANA MARIA RIVERA RODRIGUEZ | 3203181172 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 11 | MARIANA MARTINEZ PEDRAZA | 3204872246 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 12 | TALIANA MARIA VARGAS SORZA | 3112502412 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | PORCENTAJE ASISTENCIA MES NOVIEMBRE | | | 96% |

## OBLIGACIÓN 7

Se cumple con esta obligación adjuntando las 18 planeaciones del mes de diciembre de los tres niveles en formato PDF.

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 2/12/2021 | Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad | Municipio: Sopo | Hora: 1- 3 pm | N° de sesión: 1 | N° de semana: 1 |
| Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL | | | | N° de deportistas: 18 | | Edades: 4 -8 |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | | PERFECCIONAMIENTO | |
| Objetivo General: EVALUAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS. | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Evaluar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG. | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestación | Marcar con x | | |
| | Fuerza | Maxima | | | Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, pelotas, bandas elasticas. |
| EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE ESPALDA EN PEDANA PARA EJECUTAR ARCOS DESDE ARRIBA CON COLCHONETA EN TRIANGULO | | Explosiva | X | 10 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Aerobica | | |
| EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA PARA FORTALECER PIERNAS Y ABDOMEN | Resistencia | Anaerobica | x | 10 |
| | | Maxima | | |
| EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT, PASSE ADELANTE, DESPLAZAMIENTOS LATERALES. | Velocidad | esplazamient | x | 10 |
| | | Reacciòn | | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO ANILLOS, MARIPOSA, MARIPOSA INVERTIDA, SPLIT, SPAGAT, ARCOS, CARPADOS, AGRUPADOS. | Flexibilidad | Estatica | x | 5 |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO PLANCHAS EN T, PATADA ADELANTE Y ATRÁS, PASSE ADELANTE, PUNTAS Y SALTOS. | | Dinamica | x | 10 |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| INTERVENCIÓN | Componente Social volutivo | EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE | 5 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | TEMAS | |
| CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN | Componente recreativo | LÚDICAS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL | 5 |
| | | | |
| | | | |

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

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

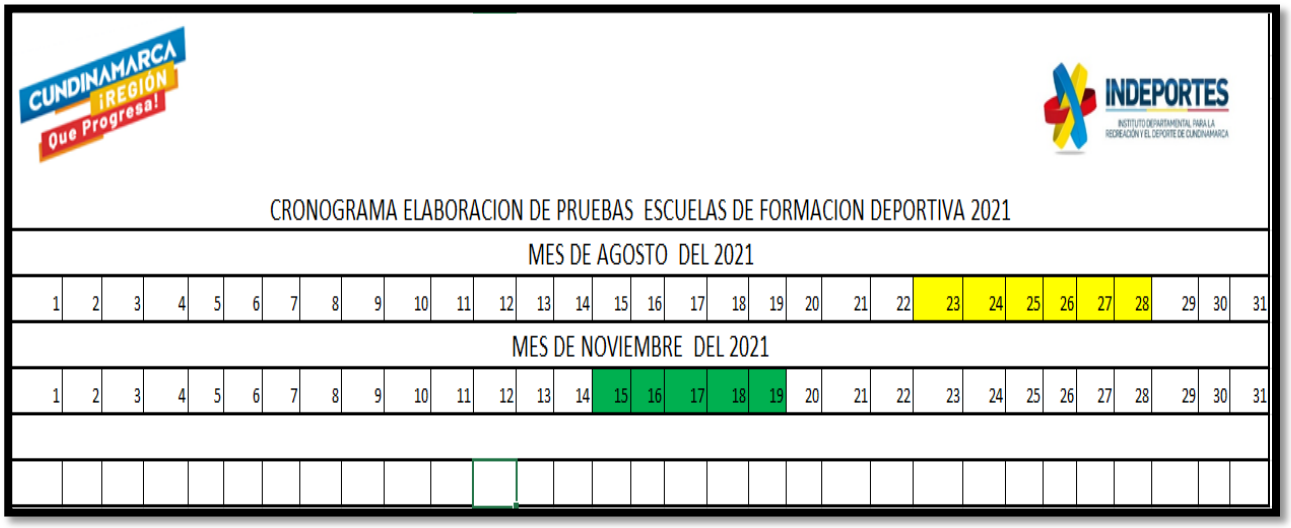
| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador |  |

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

| FECHA | GRUPO | CONTENIDO SESIÓN |
|---|---|---|
| DICIEMBRE<br>2, 3, 6, 9, 10 Y 13. | INICIACIÓN | EVALUAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS, EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN DE TÉCNICA DE ESQUEMAS DE SUELO, VIGA DE EQUILIBRIO, BARRAS ASIMÉTRICAS Y CABALLO DE SALTO NIVEL 1 Y 2.<br>EVALUACIÓN DE CADA UNO DE LOS ESQUEMAS. |
| DICIEMBRE<br>2, 3, 6, 9, 10 Y 13. | FUNDAMENTACIÓN | EVALUAR Y PERFILAR LA EJECUCIÓN DE CADA ESQUEMA DE LOS NIVELES 2 Y 3 A TRAVÉS DE CHEQUEOS DE CADA UNA DE LAS SECUENCIAS DE SUELO, VIGA DE EQUILIBRIO, CABALLO DE SALTO Y BARRAS ASIMÉTRICAS.<br><br>EVALUACIÓN DE CADA UNO DE LOS ESQUEMAS Y EJECUCIÓN DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS |
| DICIEMBRE<br>2, 3, 6, 9, 10 Y 13. | ERFECCIONAMIENTO | EVALUAR Y PERFECCIONAR LA EJECUCION DE LOS ESQUEMAS USAG EN LOS NIVELES 3, 4 Y 5 EN CADA APARATO GIMNASTICO PARA LA PARTICIPACIÓN DE la COMPETENCIA EN DICIEMBRE EN EL MUNICIPIO DE FUNZA.<br><br>EVALUACIÓN DE CADA UNO DE LOS ESQUEMAS Y EJECUCIÓN DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS |

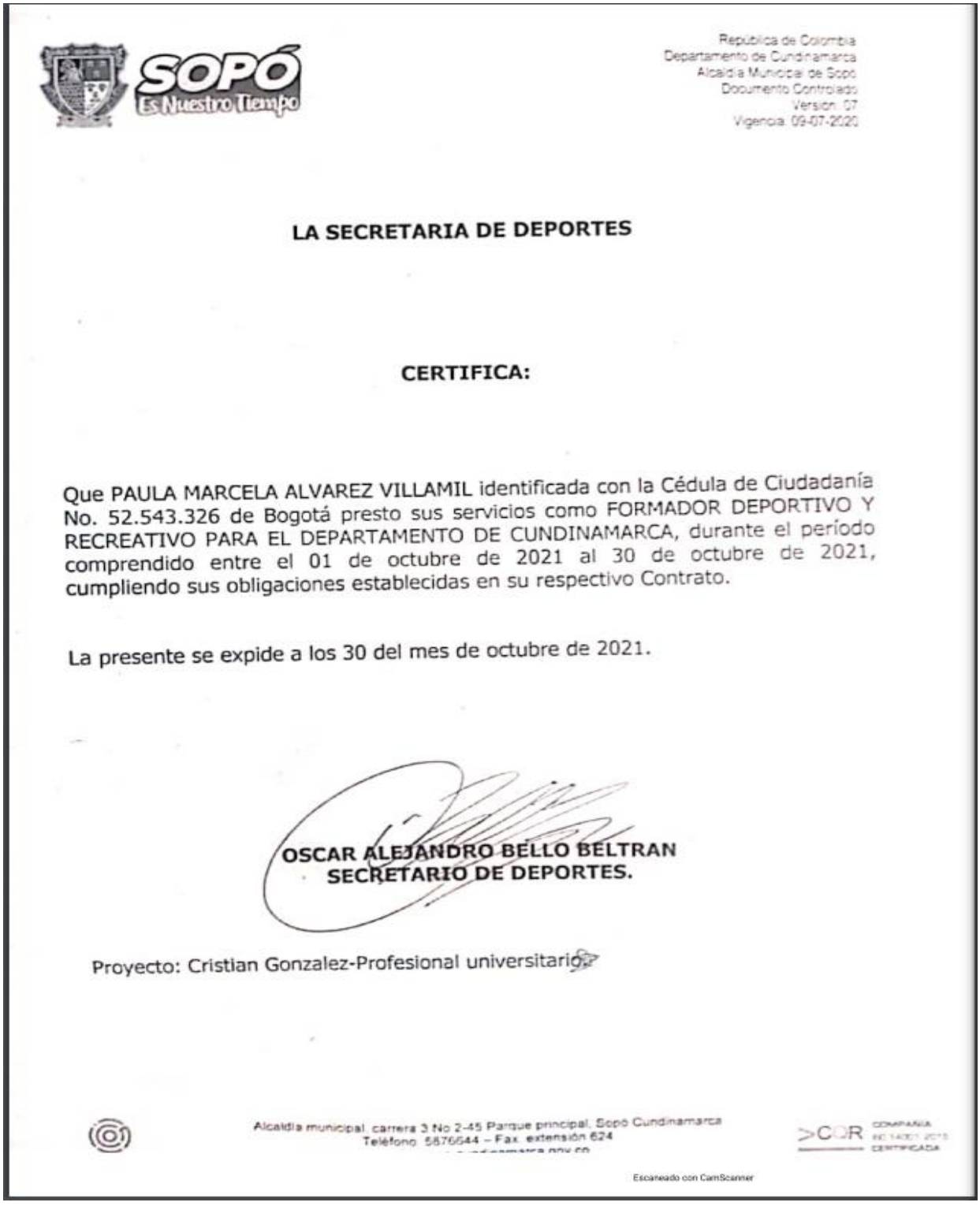
## OBLIGACIÓN 8

Se realizó nuevamente la toma de medidas antropométricas y el chequeo las pruebas motrices a las deportistas de Gimnasia de los tres niveles, en la semana del 15 al 19 del mes de noviembre de 2021 en el Complejo Deportivo La Trinidad en Sopó Cundinamarca.



**OBLIGACIÓN 9**

Certificación del municipio de Sopó expedida por la secretaria de Deportes del mes de noviembre. (QUEDA PENDIENTE LA CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO DE NOVIEMBRE)



SOPÓ
Es Nuestro Tiempo

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

**LA SECRETARIA DE DEPORTES**

**CERTIFICA:**

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

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

**OSCAR ALEJANDRO BELLO BELTRAN**
**SECRETARIO DE DEPORTES.**

Proyecto: Cristian Gonzalez-Profesional universitario

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

Escaneado con CamScanner

## OBLIGACIÓN 10

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

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

| MES DE SEPTIEMBRE DEL 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| MES DE NOVIEMBRE DEL 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

## EVENTO RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL MUNICIPIO DE SOPÓ - COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD

## ESTACIÓN 1: EMPUJAR EL CIRCULO CON LAS MANOS DIRIGIENDOLO POR ENCIMA DE LOS TRIANGULOS HASTA LA LINEA FINAL.









## ESTACIÓN 2: RODAR SOBRE LA COLCHONETA TRIANGULAR

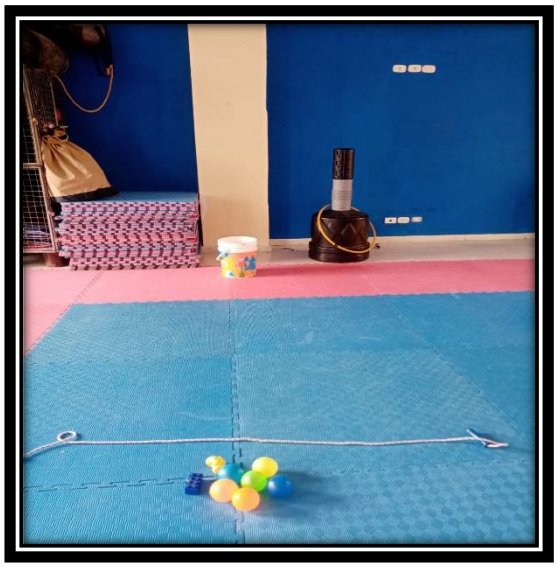








## ESTACIÓN 3: LANZAR LAS PELOTAS A LA CANECA













**ESTACIÓN 4: TREPAR LA COLCHONETA CON LAS MANOS Y PIES HASTA PASAR AL OTRO LADO SALTANDO EN LA PEDANA**







## ESTACIÓN 5: SALTAR LA CUERDA CON AMBOS PIES Y BATIR LA CUERDA









**ESTACIÓN 6: HALAR LAS CUERDAS DE COLORES DE LA PARTE POSTERIOR DE LA COMPAÑERA**









## OBLIGACION 11

| GOBERNACION DE CUNDINAMARCA<br>INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE<br>"INDEPORTES CUNDINAMARCA"<br>ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021<br>CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **MES** | **HORA** | **LUGAR** | **FECHA** | **DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD** |
| **ABRIL** | | | | |
| MAYO | | | | |
| JUNIO | | | | |
| JULIO | | | | |
| AGOSTO | | | | |
| SEPTIEMBRE | | | | |
| OCTUBRE | | | | |
| NOVIEMBRE | 3:00 p. m. | Complejo Deportivo La Trinidad | viernes 12 de nov | Se realizó chequeo a deportistas de iniciación del esquema de barras asimetricas nivel 1 para el festival deportivo en Sopo que se realizará el día viernes 10 de diciembre. |
| DICIEMBRE | | | | |
| **MUNICIPIO** | | Sopó | | |
| **NOMBRE DEL FORMADOR** | | **Paula Marcela Alvarez Villamil** | | |





## OBLIGACIÓN 12

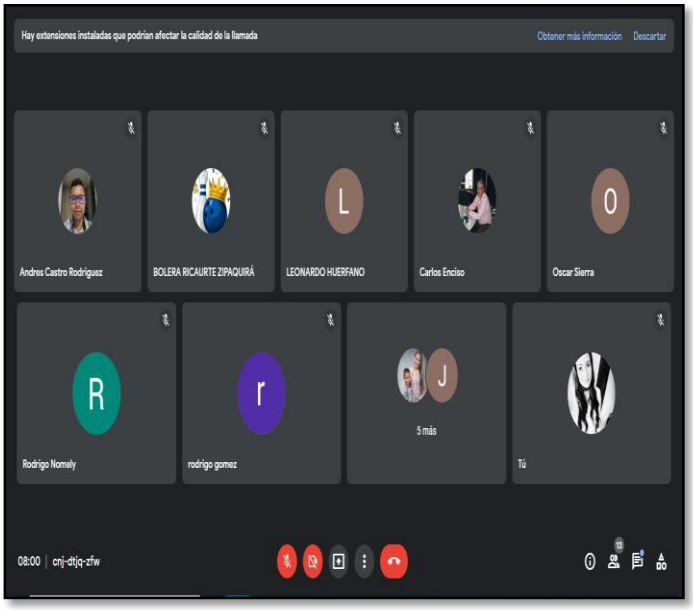
**Bioseguridad:** • Se recomienda el uso de elementos de bioseguridad acorde a los lineamientos dispuestos por el Ministerio de Salud. • Seguir el protocolo de ingreso y salida del escenario. • Se recomienda portar un kit sanitario, hidratación y alimentación personal, toalla, bloqueador y el respectivo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

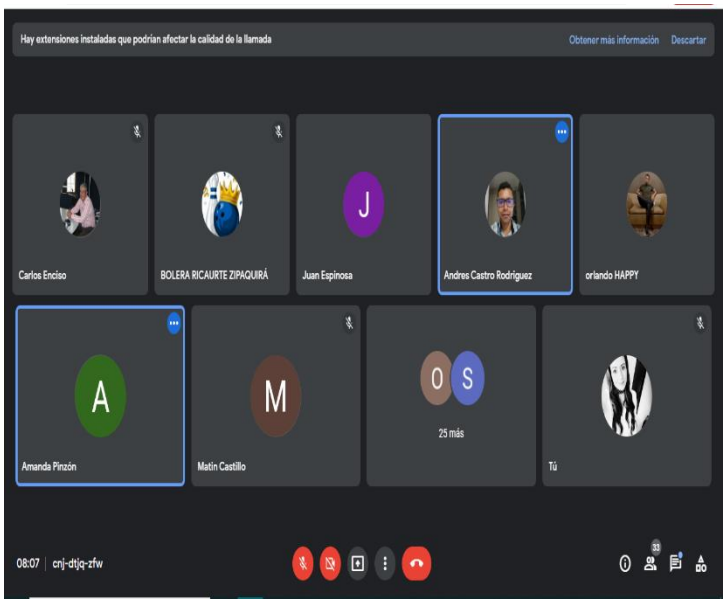
contaminadas con secreción respiratoria, después de toser o estornudar, antes y después de ir al baño o cuando estén visiblemente sucias. • Utilizar alcohol mínimo al 60% siempre y cuando las manos estén visiblemente limpias. • Contar con recordatorios de la técnica de lavado de manos en las zonas destinadas para esto.

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

## OBLIGACIÓN 13

**REUNIÓN VIRTUAL EL DÍA SABADO 13 DE NOVIEMBRE DE 2021 EN EL HORARIO DE 8:00 AM – 9:00 AM CON EL GESTOR PROVINCIAL Y LOS MONITORES SE TRATARON TEMAS ACERCA DE LOS LINEAMIENTOS DE LA GERENCIA PARA LA ENTREGA DEL INFORME DE ESTE MES Y EL INFORME FINAL, EXTIENDE LA INVITACIÓN PARA EL APOYO A LOS FESTIVALES DEPARTAMENTALES EN EL MES DE DICIEMBRE, FALTA CONFIRMAR LA FECHA Y EL LUGAR.**



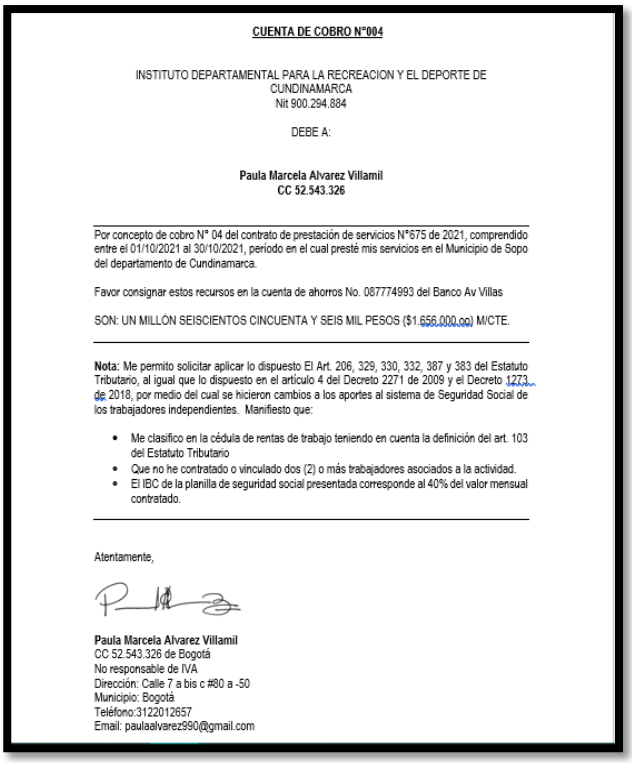




## OBLIGACIÓN 14

Durante este mes no han solicitado el apoyo a eventos recreo-deportivos, se está presto a apoyar las diferentes actividades que realiza el municipio de Sopó y sus alrededores.

## OBLIGACIÓN 15

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



**CUENTA DE COBRO N°004**

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

DEBE A:

**Paula Marcela Alvarez Villamil**
**CC 52.543.326**

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

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

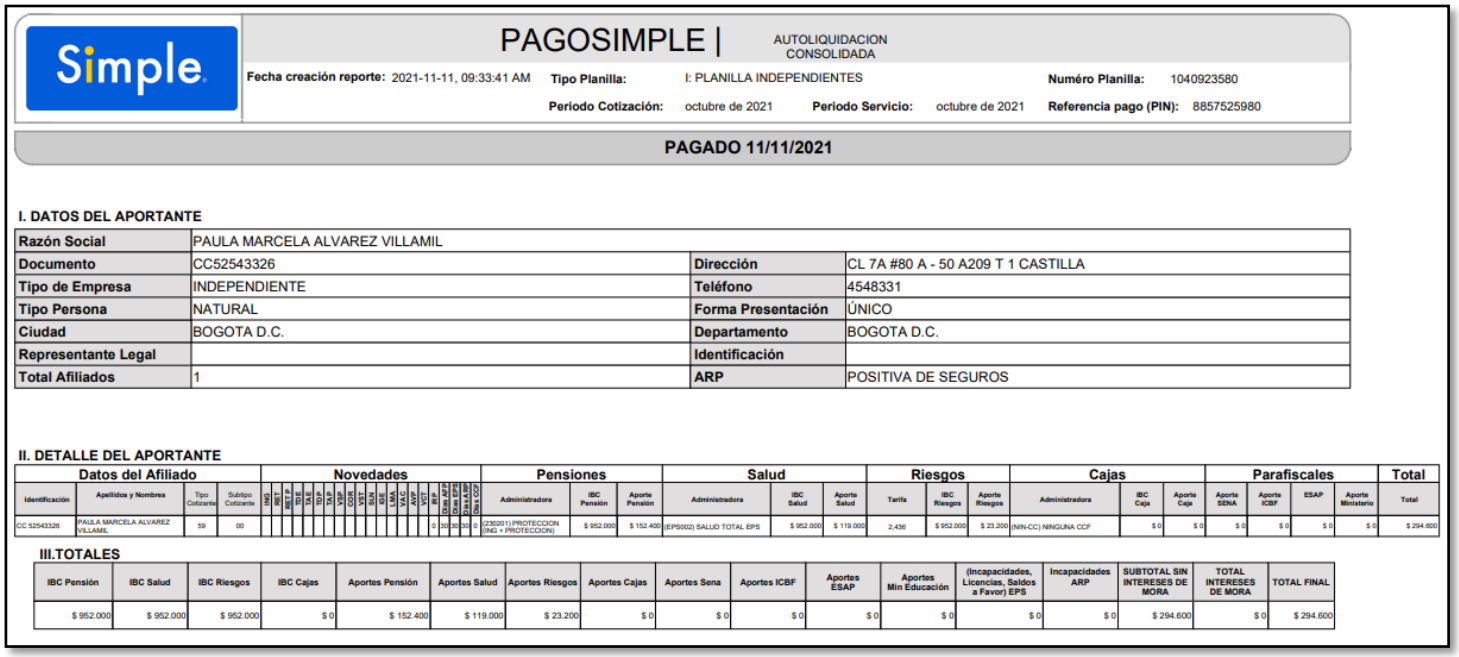
SON: UN MILLÓN SEISCIENTOS CINCUENTA Y SEIS MIL PESOS ($1.656.000,oo) M/CTE.

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

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

Atentamente,

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



Simple

**PAGOSIMPLE |** AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

**Fecha creación reporte:** 2021-11-11, 09:33:41 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1040923580
**Periodo Cotización:** octubre de 2021 **Periodo Servicio:** octubre de 2021 **Referencia pago (PIN):** 8857525980

**PAGADO 11/11/2021**

**I. DATOS DEL APORTANTE**

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

**II. DETALLE DEL APORTANTE**

| Datos del Afiliado | | | | Novedades | | | | | | | | | | | | | | | | | | Pensiones | | | Salud | | | Riesgos | | | Cajas | | | Parafiscales | | | | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Identificación | Apellidos y Nombres | Tipo Cotizante | Subtipo Cotizante | ING | RET | VSP | TDE | TAE | TDP | TAP | VSP | COR | SLN | IGE | LMA | VAC | AVP | VCT | IRP | Días PENSIÓN | Días EPS | Días ARP | Días CCF | Administradora | IBC Pensión | Aporte Pensión | Administradora | IBC Salud | Aporte Salud | Tarifa | IBC Riesgos | Aporte Riesgos | Administradora | IBC Caja | Aporte Caja | Aporte SENA | Aporte ICBF | ESAP | Aporte Ministerio | Total |
| CC 52543326 | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL | 59 | 00 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 30 | 30 | 30 | 0 | (230201) PROTECCION (ING + PROTECCION) | $ 952.000 | $ 152.400 | (EPS002) SALUD TOTAL EPS | $ 952.000 | $ 119.000 | 2.436 | $ 952.000 | $ 23.200 | (NIN-CC) NINGUNA CCF | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 294.600 |

**III.TOTALES**

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

# FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

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

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



04 – 11 -2021 – TRABAJO DE ESQUEMA DE VIGA NIVEL 1 - COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



05 – 11 -2021 – FLEXIBILIDAD DINÁMICA -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



8 – 11 -2021 – EJERCICIOS POSTURALES PARA COMPETENCIA - COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



12 – 11 -2021 – INVERTIDA EN DOS APOYOS DEL ESQUEMA NIVEL 1 -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



18 – 11 -2021 – EJERCICIOS PARA EL ESQUEMA NIVEL 1 -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



19– 11 -2021 – TRABAJO ROLLO ADELANTE -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



22– 11 -2021 – CALENTAMIENTO -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



22–11-2021 – TRABAJO DE SALTO EN CAMA ELASTICA -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD

# FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

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

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



4– 11 -2021 – AJUSTES CORPORALES -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



5- 11 -2021–TRABAJO FÍSICO DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR - COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



08– 11 -2021 – FLEXIBILIDAD -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



12–11- 2021– TRABAJO FÍSICO - COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



22– 11 -2021 – TRABAJO DE ESQUEMA NIVEL 1 Y 2 DE VIGA DE EQULIBRIO -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD




22–11-2021–ENTRADA DE PECHO EN BARRAS ASIMETRICAS NIVEL 1 Y 2-COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD

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

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



04– 11 -2021 – TRABAJO DE AJUSTES Y TRABAJO FÍSICO -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



05– 11 -2021 – TRABAJO DE FLEXIBILIDAD -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



08– 11 -2021 – TECNICA ESQUEMAS VIGA Y SUELO - COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



12– 11 -2021 – CHEQUEO DE ESQUEMAS PARA COMPETENCIA -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



19– 11 -2021 – CHEQUEO DE ESQUEMAS NIVEL 3, 4 Y 5 -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD



22– 11 -2021 – TRABAJO DE ESQUEMAS -COMPLEJO DEPORTIVO LA TRINIDAD

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

## NIVEL INICIACIÒN

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| GIMNASIA | INICIACIÓN | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS CON OBJETOS EN PEDANA |
| | | | | | | RITMO | REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS CON OBJETOS Y CON MUSICA |
| | | | | | | EQUILIBRIO | REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO |
| | | | | | | ORIENTACION | CONOCERÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y PEDANA |
| | | | | | | DIFERENCIACION | APRENDERÉ DINÁMICAS CON ELEMENTOS DE DIFERENTES TAMAÑOS |
| | | | | | | REACCIÓN | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE REACCIÓN CON SEÑALES AUDITIVAS, VISUALES |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | ME ADAPTARÉ A LAS DINÁMICAS CON LOS DIFERENTES APARATOS |
| | | | | 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | APOYARE FIRMEMENTE LOS PIES CON UNA POSTURA ADECUADA |
| | | | | | | CORRER | REALIZARE CARRERAS DE VELOCIDAD SOBRE PEDANA |
| | | | | | | SALTAR | EJECUTARE SALTOS CON PIES JUNTOS, CARPADOS, AGRUPADOS |
| | | | | | | LANZAR | REALIZARÉ LANZAMIENTOS DE OBJETOS CON LA FUERZA ADECUADA |
| | | | | | | ATRAPAR | REALIZARÉ AGARRES ADECUADOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | AJUSTES | REALIZARÉ AJUSTES CORPORALES PARA FORTALECER LA MASA MUSCULAR |
| | | | | | | FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE PIERNAS Y GLUTEOS |
| | | | | | | FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE ABDOMEN, ESPALDA, PECHO Y BRAZOS |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE LARGA DURACIÓN MAS DE 3 MINUTOS |
| | | | | | | ANAEROBICA | REALIZARE EJERCICIOS DE CORTA DURACIÓN MENOS DE 2 MINUTOS |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | SEGMENTARIA | CONOCERÉ Y APLICARÉ DINÁMICAS DE VELOCIDAD SEGMENTARIA |
| | | | | | | REACCIÓN | REALIZARÉ EJERCICIOS DE REACCIÓN |
| | | | | | | | |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ACTIVA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ACTIVA DINÁMICA Y ESTATICA |
| | | | | | | PASIVA | REALIZARE EJERCICIOS CON ASISTENCIA |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | AGILIDAD | AGILIDAD EN PEDANA | REALIZARÉ EJERCICIOS DEMOSTRANDO LAS DESTREZAS EN PEDANA |
| | | | | | | AGILIDAD EN VIGA DE EQUILIBRIO | REALIZARÉ EJERCICIOS DINÁMICOS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO |
| | | | | | | AGILIDAD EN BARRAS ASIMETRICAS | REALIZARÉ EJERCICIOS EN LAS BARRAS ASÍMETRICAS |
| | | | | | | AGILIDAD EN CAMA ELASTICA | REALIZARÉ EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA |
| | | | | 2 | EQUILIBRIO | EQUILIBRIO EN VIGA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN VIGA |
| | | | | | | EQUILIBRIO EN PEDANA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN SUELO |
| | | | | | | EQUILIBRIO EN CAMA ELASTICA | REALIZARÉ EJERCICIOS EN LA CAMA ELASTICA |
| | | | | | | EQUILIBRIO EN MINI TRAMP | REALIZARÉ EJERCICIOS EN EL MINI TRAMP |
| | | | | | | SISTEMA VESTIBULAR | REALIZARÉ EJERCICIOS DINAMICOS A TRAVÉS DE ELEMENTOS |
| | | | | 3 | COORDINACIÓN | VISO MANUAL | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL CON O SIN OBJETO |
| | | | | | | VISO PÉDICA | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO PÉDICA CON O SIN OBJETO |
| | | | | | | DINAMICA GENERAL | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACION DINÁMICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN. |
| | | | | | | DINAMICA ESPECIFICA | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACION ESPECÍFICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ESTÁTICA ACTIVA | REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA ACTIVA |
| | | | | | | ESTÁTICA PASIVA | REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA PASIVA A TRAVÉS DE UNA ASISTENCIA PARA MEJORAR EL ANGULO DE ELONGACIÓN MUSCULAR |
| | | | | | | METODO FNP | APLICAR EL MÉTODO DE FACILITACION NEURO MUSCULAR PROPIOCEPTIVA EN LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD |
| | | | | | | BALÍSTICA | APLICAR LA BALISTICA A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD CON SUPERVISIÓN DEL ENTRENADOR |
| | | | | 5 | ELASTICIDAD | ELASTICIDAD MUSCULAR | REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELASTICIDAD MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | | | | | ELONGACIÓN GENERAL MUSCULAR | REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | | | | | ELONGACIÓN ESPECÍFICA MUSCULAR | REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | | | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | HISTORIA DE LA GIMNASIA EN EL MUNDO | CONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE LA HISTORIA DE LA GIMNASIA |
| | | | | | | ORIGENES DE LA GIMNASIA CON RELACION A LAS ACROBACIAS CIRQUENSES | ANALIZARÉ LOS ORIGENES DE LA GIMNASIA |
| | | | | | | HISTORIA DE LA GIMNASIA EN COLOMBIA | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA GIMNASIA EN COLOMBIA |
| | | | | | | REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN COMPETENCIAS | APRENDERÉ LAS REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN LAS COMPETENCIAS |

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

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

## NIVEL FUNDAMENTACIÓN

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S I A | F U N D A | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | PERFECCIONARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA ELASTICA PARA ACOPLAR LOS MOVIMIENTOS CON PRECISIÓN |
| | | | | | | RITMO | REALIZARÉ LAS SECUENCIAS DE LOS DIFERENTES ESQUEMAS CON SONIDOS |
| | | | | | | EQUILIBRIO | REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y MINI TRAMP PARA COMPETENCIAS DE NIVEL 2 Y 3 |
| | | | | | | ORIENTACION | PERFECCIONARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y PEDANA |
| | | | | | | DIFERENCIACION | PERFECCIONARE DINÁMICAS DE DIFERENCIACIÓN EN CAMA ELASTICA CON GIROS Y SALTOS |
| | | | | | | REACCIÓN | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE REACCIÓN CON SEÑALES AUDITIVAS, VISUALES |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | ME ADAPTARÉ A LAS DINÁMICAS CON LOS DIFERENTES APARATOS |
| | | | | 2 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | REALIZARÉ CORRECTA POSTURA DE LOS PIES PARA LOS DESPLAZAMIENTOS |
| | | | | | | CORRER | REALIZARE CARRERAS DE VELOCIDAD SOBRE CAMA ELASTICA Y PEDANA |
| | | | | | | SALTAR | EJECUTARE SALTOS CON PIES JUNTOS, CARPADOS, AGRUPADOS EN EXTENSIÓN Y EN SPLIT |
| | | | | | | LANZAR | REALIZARÉ LANZAMIENTOS DE CAJON CON LOS BRAZOS |
| | | | | | | ATRAPAR | ATRAPARÉ OBJETOS A DIFERENTES DISTANCIAS |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | AJUSTES | REALIZARÉ AJUSTES CORPORALES PARA FORTALECER LA MASA MUSCULAR |
| | | | | | | FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE PIERNAS |
| | | | | | | FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE TRONCO Y BRAZOS |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | REALIZARÉ EJERCICIOS FISICOS ESPECIFICOS DE LARGA DURACIÓN MAS DE 3 MINUTOS COMO CARRERAS, SALTOS EN MINI TRAMP A LLEGAR A PALOMA |
| | | | | | | ANAEROBICA | REALIZARE EJERCICIOS DE CORTA DURACIÓN MENOS DE 2 MINUTOS |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | SEGMENTARIA | CONOCERÉ Y APLICARÉ DINÁMICAS DE VELOCIDAD SEGMENTARIA CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO |
| | | | | | | REACCIÓN | REALIZARÉ EJERCICIOS DE VELOCIDAD REACCIÓN COMO GIROS EN CAMA ELASTICA |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ACTIVA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ACTIVA DINÁMICA Y ESTATICA |
| | | | | | | PASIVA | REALIZARE EJERCICIOS ESPECÍFICOS CON ASISTENCIA |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | AGILIDAD | AGILIDAD EN PEDANA | REALIZARÉ EJERCICIOS DEMOSTRANDO LAS DESTREZAS EN PEDANA |
| | | | | | | AGILIDAD EN VIGA DE EQUILIBRIO | REALIZARÉ EJERCICIOS DINÁMICOS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO |
| | | | | | | AGILIDAD EN BARRAS ASIMETRICAS | REALIZARÉ EJERCICIOS EN LAS BARRAS ASÍMETRICAS |
| | | | | | | AGILIDAD EN CAMA ELASTICA | REALIZARÉ EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA |
| | | | | 2 | EQUILIBRIO | EQUILIBRIO EN VIGA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN VIGA |
| | | | | | | EQUILIBRIO EN PEDANA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN SUELO |
| | | | | | | EQUILIBRIO EN CAMA ELASTICA | REALIZARÉ EJERCICIOS EN LA CAMA ELASTICA |
| | | | | | | EQUILIBRIO EN MINI TRAMP | REALIZARÉ EJERCICIOS EN EL MINI TRAMP |
| | | | | | | SISTEMA VESTIBULAR | REALIZARÉ EJERCICIOS DINAMICOS A TRAVÉS DE ELEMENTOS |
| | | | | 3 | COORDINACIÓN | VISO MANUAL | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL CON O SIN OBJETO |
| | | | | | | VISO PÉDICA | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO PÉDICA CON O SIN OBJETO |
| | | | | | | DINAMICA GENERAL | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACION DINÁMICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN. |
| | | | | | | DINAMICA ESPECIFICA | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACION ESPECÍFICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ESTÁTICA ACTIVA | REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA ACTIVA |
| | | | | | | ESTÁTICA PASIVA | REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA PASIVA A TRAVÉS DE UNA ASISTENCIA PARA MEJORAR EL ANGULO DE ELONGACIÓN MUSCULAR |
| | | | | | | METODO FNP | APLICAR EL MÉTODO DE FACILITACION NEURO MUSCULAR PROPIOCEPTIVA EN LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD |
| | | | | | | BALÍSTICA | APLICAR LA BALISTICA A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD CON SUPERVISIÓN DEL ENTRENADOR |
| | | | | 5 | ELASTICIDAD | ELASTICIDAD MUSCULAR | REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELASTICIDAD MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | | | | | ELONGACIÓN GENERAL MUSCULAR | REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | | | | | ELONGACIÓN ESPECÍFICA MUSCULAR | REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | | | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | HISTORIA DE LA GIMNASIA EN EL MUNDO | CONOCERÉ LA IMPORTANCIA DE LA HISTORIA DE LA GIMNASIA |
| | | | | | | ORIGENES DE LA GIMNASIA CON RELACION A LAS ACROBACIAS CIRQUENSES | ANALIZARÉ LOS ORIGENES DE LA GIMNASIA |
| | | | | | | HISTORIA DE LA GIMNASIA EN COLOMBIA | COMPRENDERÉ LA IMPORTANCIA DE LA GIMNASIA EN COLOMBIA |
| | | | | | | REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN COMPETENCIAS | APRENDERÉ LAS REGLAS PARA LOS PARTICIPANTES EN LAS COMPETENCIAS |

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

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

## NIVEL PERFECCIONAMIENTO

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| GIMNASIA | PERFECCIONAMIENTO | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | PERFECCIONARÉ LOS EJERCICIOS ESPECIFICOS DE ACOPLAMIENTO EN CAMA ELASTICA Y MINI TRAMP EN APARATOS PARA LOS DIFERENTES NIVELES. |
| | | | | | | RITMO | PERFECCIONARÉ EJERCICIOS DE LOS DIFERENTES ESQUEMAS CON LA COREOGRAFIA PREESTABLECIDA. |
| | | | | | | EQUILIBRIO | REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y MINI TRAMP PARA CONTROLAR LOS MOVIMIENTOS. |
| | | | | | | ORIENTACION | PERFECCIONARÉ LA ORIENTACION A TRAVÉS DE EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO, BARRAS ASIMÉTICAS, PEDANA Y MINI TRAMP. |
| | | | | | | DIFERENCIACION | PERFECCIONARÉ EJERCICIOS EN BARRAS ASIMÉTIRCAS PARA MEJORAR LA DIFERENCIACIÓN. |
| | | | | | | REACCIÓN | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE REACCIÓN CON SEÑALES AUDITIVAS, VISUALES, SENSITIVAS Y CON OBJETOS. |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | PERFECCIONARÉ LOS EJERCICIOS DE ADAPTACIÓN CON LOS DIFERENTES APARATOS EN LOS ESQUEMAS DE NIVEL 3,4 Y 5. |
| | | | | 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | REALIZARÉ CORRECTA POSTURA DE LOS PIES PARA LOS DESPLAZAMIENTOS Y CAMBIOS DE VELOCIDAD. |
| | | | | | | CORRER | REALIZARE CARRERAS DE VELOCIDAD SOBRE CAMA ELASTICA Y PEDANA PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE CARRERA. |
| | | | | | | SALTAR | EJECUTARE SALTOS CON PIES JUNTOS, CARPADOS, AGRUPADOS EN EXTENSIÓN Y EN SPLIT Y SPAGAT, MORTAL ADELANTE, FLICK FLACK, MORTAL ATRÁS. |
| | | | | | | LANZAR | REALIZARÉ LANZAMIENTOS DE CAJON CON LOS BRAZOS CON PESO ADICIONAL. |
| | | | | | | ATRAPAR | ATRAPARÉ OBJETOS A DIFERENTES DISTANCIAS EN VIGA DE EQUILIBRIO Y EN MINI TRAMP |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | MAXIMA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FUERZA MÁXIMA EN BARRAS ASIMÉTRICAS |
| | | | | | | AJUSTES | REALIZARÉ AJUSTES CORPORALES PARA FORTALECER LA MASA MUSCULAR Y MEJORAR LOS ATERRIZAJES DE LOS ESQUEMAS. |
| | | | | | | FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE PIERNAS, GLUTEOS. |
| | | | | | | FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE ABDOMEN, ESPALDA, PECHO Y BRAZOS |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | REALIZARÉ EJERCICIOS FISICOS ESPECIFICOS DE LARGA DURACIÓN MAS DE 3 MINUTOS COMO CARRERAS, SALTOS EN MINI TRAMP A LLEGAR A PALOMA, FLICK FLACK. |
| | | | | | | ANAEROBICA | REALIZARE EJERCICIOS DE CORTA DURACIÓN MENOS DE 2 MINUTOS, COMO DOBLE GIRO, SALTO SPLIT, SPAGAT |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | SEGMENTARIA | CONOCERÉ Y APLICARÉ DINÁMICAS DE VELOCIDAD SEGMENTARIA CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO |
| | | | | | | REACCIÓN | REALIZARÉ EJERCICIOS DE VELOCIDAD REACCIÓN COMO SALTO SPLI,SPAGAT, CARPADOS, EN EXTENSIÓN EN CAMA ELASTICA |
| | | | | | | MAXIMA | PERFECCIONARÉ LA MARCHA, LA CARRERA Y LAS ZANCADAS EN VELOCIDAD MAXIMA. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ACTIVA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ACTIVA DINÁMICA Y ESTATICA |
| | | | | | | PASIVA | REALIZARE EJERCICIOS ESPECÍFICOS CON ASISTENCIA |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | AGILIDAD | AGILIDAD EN PEDANA | REALIZARÉ EJERCICIOS DEMOSTRANDO LAS DESTREZAS EN PEDANA |
| | | | | | | AGILIDAD EN VIGA DE EQUILIBRIO | REALIZARÉ EJERCICIOS DINÁMICOS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO |
| | | | | | | AGILIDAD EN BARRAS ASIMETRICAS | REALIZARÉ EJERCICIOS EN LAS BARRAS ASÍMETRICAS |
| | | | | | | AGILIDAD EN CAMA ELASTICA | REALIZARÉ EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA |
| | | | | 2 | EQUILIBRIO | EQUILIBRIO EN VIGA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN VIGA |
| | | | | | | EQUILIBRIO EN PEDANA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO EN SUELO |
| | | | | | | EQUILIBRIO EN CAMA ELASTICA | REALIZARÉ EJERCICIOS EN LA CAMA ELASTICA |
| | | | | | | EQUILIBRIO EN MINI TRAMP | REALIZARÉ EJERCICIOS EN EL MINI TRAMP |
| | | | | | | SISTEMA VESTIBULAR | REALIZARÉ EJERCICIOS DINAMICOS A TRAVÉS DE ELEMENTOS |
| | | | | 3 | COORDINACIÓN | VISO MANUAL | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL CON O SIN OBJETO |
| | | | | | | VISO PÉDICA | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO PÉDICA CON O SIN OBJETO |
| | | | | | | DINAMICA GENERAL | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACION DINÁMICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN. |
| | | | | | | DINAMICA ESPECIFICA | EJECUTARÉ EJERCICIOS DE COORDINACION ESPECÍFICA GENERAL CON ELEMENTOS COMO AROS, CONOS, BANDERINES,ESTACAS, COLCHONETAS, ESCALERA DE COORDINACIÓN. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ESTÁTICA ACTIVA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA ACTIVA |
| | | | | | | ESTÁTICA PASIVA | REALIZARÉ EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICA PASIVA A TRAVÉS DE UNA ASISTENCIA PARA MEJORAR EL ANGULO DE ELONGACIÓN MUSCULAR |
| | | | | | | METODO FNP | APLICARÉ EL MÉTODO DE FACILITACION NEURO MUSCULAR PROPIOCEPTIVA EN LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD |
| | | | | | | BALÍSTICA | APLICARÉ LA BALISTICA A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD CON SUPERVISIÓN DEL ENTRENADOR |
| | | | | 5 | ELASTICIDAD | ELASTICIDAD MUSCULAR | REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELASTICIDAD MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | | | | | ELONGACIÓN GENERAL MUSCULAR | REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | | | | | ELONGACIÓN ESPECÍFICA MUSCULAR | REALIZAR EJERCICIOS PUNTUALES DE ELONGACIÓN MUSCULAR CON BANDAS, CUERDA, EN COLCHONETA. |
| | | TACTICO | PERFECCIONAMIENTO TACTICO | 1 | POSTURAS | POSTURAS EN VIGA DE EQUILIBRIO | REALIZARÉ EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA PERFECCIONAR POSTURAS EN VIGA DE EQUILIBRIO |
| | | | | | | POSTURAS EN SUELO | REALIZARÉ EJERCICIOS PERFECCIONANDO POSTURAS EN SUELO |
| | | | | | | POSTURAS EN CABALLO DE SALTO | REALIZARÉ EJERCICIOS PERFECCIONANDO POSTURAS EN CABALLO DE SALTO |
| | | | | 2 | ESQUEMAS | CHEQUEO DE SUELO NIVEL 3 | REALIZARÉ ESQUEMA PARA COMPETENCIA DE SUELO NIVEL 3, 4 Y 5 |
| | | | | | | CHEQUEO DE CABALLO DE SALTO NIVEL 3 | REAALIZARÉ ESQUEMA PARA COMPETENCIA DE SALTO NIVEL 3, 4 Y 5 |
| | | | | | | CHEQUEO DE BARRAS ASIMÉTRICAS NIVEL 3 | REALIZARÉ ESQUEMA PARA COMPETENCIA EN BARRAS ASIMÉTRICAS NIVEL 3, 4 Y 5 |
| | | | | | | CHEQUEO DE VIGA DE EQUILIBRIO | REALIZARÉ ESQUEMA PARA COMPETENCIA EN VIGA DE EQUILIBRIO NIVEL 3, 4 Y 5 |
| | | | | 3 | ESTRATEGIAS | DEDUCCIONES | REDUCIRÉ LA DEDUCCIONES EN LAS EJECUCIONES PERFECCIONANDO CADA UNO DE LOS ESQUEMAS. |
| | | | | | | ATERRIZAJES | CONTROLARÉ LOS ATERRIZAJES Y POSTURAS PARA MEJORAR CADA ESQUEMA Y SU PUNTAJE EN C OMPETENCIAS |

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

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

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

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

**ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA**

# PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO DE GIMNASIA

**PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL**

**PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**MASTRANTE EN EDUCACIÓN INNOVACIÓN Y TECNOLOGÍA**

**SOPO - CUNDINAMARCA**

**2021**

# ESCUELA DE FORMACION DE GIMNASIA DE SOPO

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

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

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

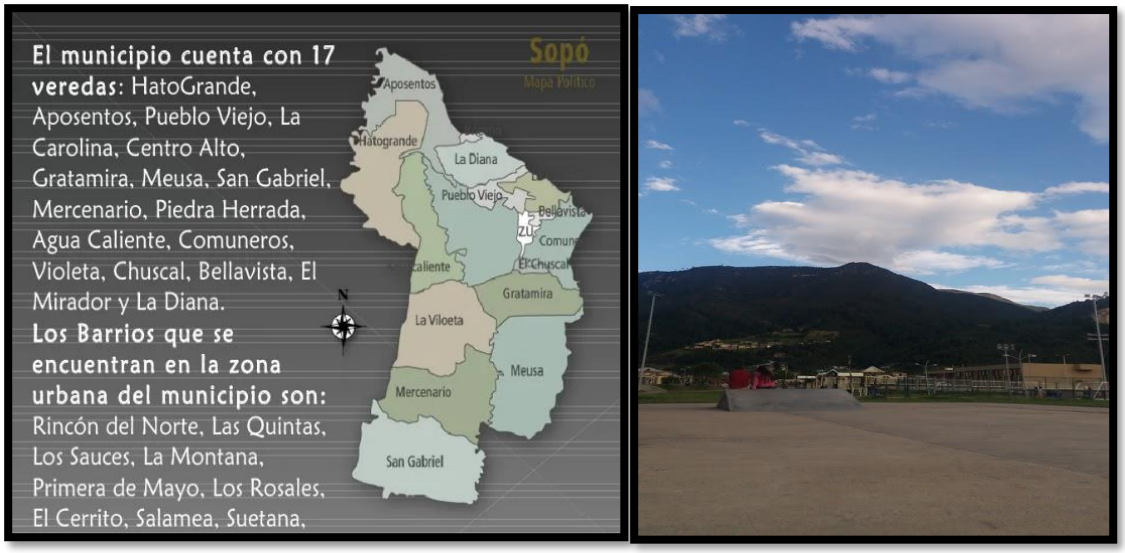
## POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

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

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

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

## MARCO CONTEXTUAL DE SOPO



## DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO POR NIVEL

### INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA

Categoría comprendida desde los 5 hasta los 8 años.

### OBJETIVO GENERAL

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

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

### UNIDADES TEMATICAS

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

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

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

## METODOLOGÍA

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

## CRONOGRAMA

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

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

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

**LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO**

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

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

## CONTROL Y EVALUACION

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

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

# FUNDAMENTACION

Categoría comprendida desde los 9 hasta los 12 años.

## OBJETIVO GENERAL

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

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

## UNIDADES TEMATICAS

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

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

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

## METODOLOGÍA

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

## CRONOGRAMA

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

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

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

**LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO**

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

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

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

## CONTROL Y EVALUACION

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

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

## ESPECIALIZACIÓN

Categoría comprendida desde los 13 hasta los 17 años.

### OBJETIVO GENERAL

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

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

### UNIDADES TEMATICAS

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

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

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

## METODOLOGÍA

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

## CRONOGRAMA

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

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

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

**LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO**

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

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

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

## CONTROL Y EVALUACION

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

## CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

## GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

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

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

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

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

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

- Salto
- Suelo
- Viga de equilibrio
- Barras asimétricas

## SALTO

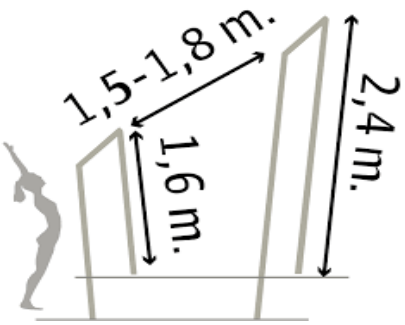
Es una prueba de aceleración en la carrera, manteniendo la velocidad al hacer contacto con el botador para el salto extendido, que es la entrada enérgica y momentánea con las manos sobre la superficie de la mesa de salto o colchoneta, donde se marca en la vertical una invertida en dos apoyos, y el rechace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

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




## BARRAS ASIMÉTRICAS

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





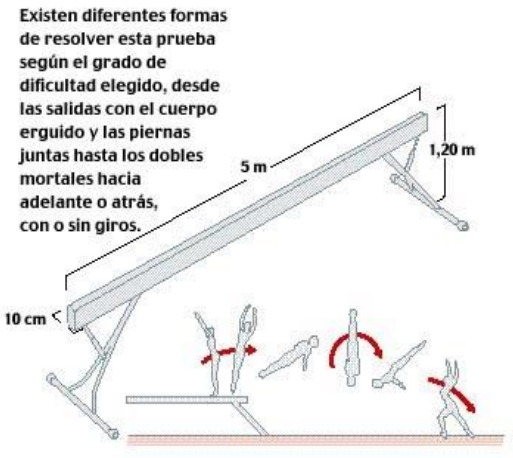

## VIGA DE EQUILIBRIO

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

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

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




## SUELO

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

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

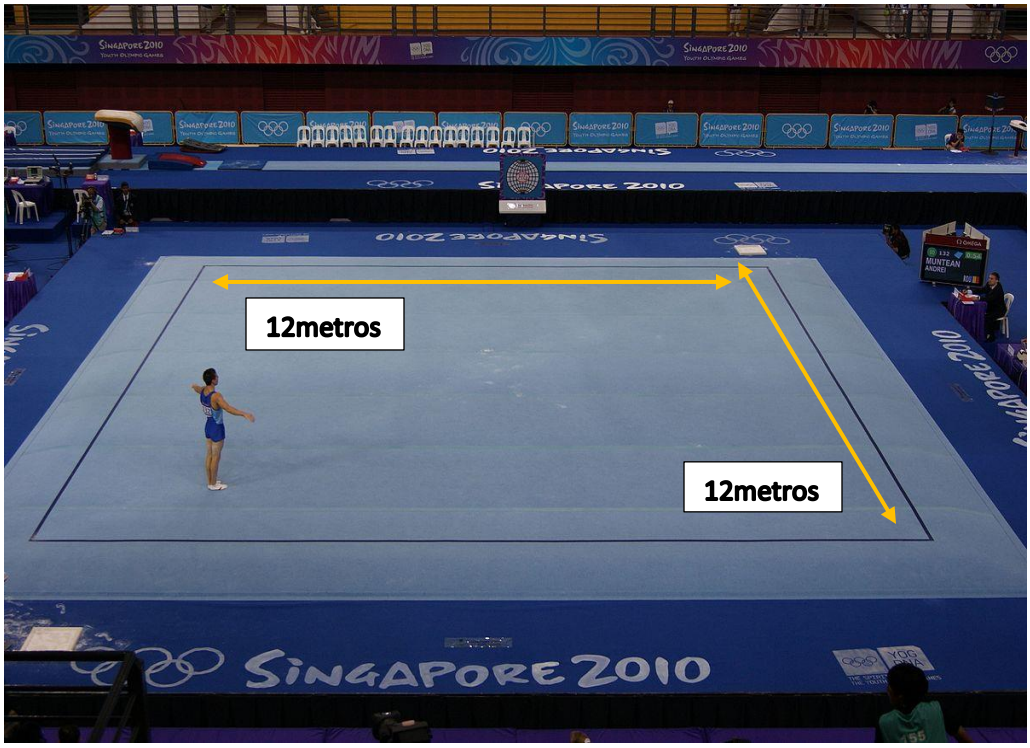
La gimnasia artística es un deporte de apreciación, es decir, el resultado deportivo depende de la calificación de un grupo de jueces, las cuales evalúan las rutinas presentadas por las gimnastas y otorgan su calificación. Una rutina consiste en una serie de ejercicios realizados de forma armónica, combinando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

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

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

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

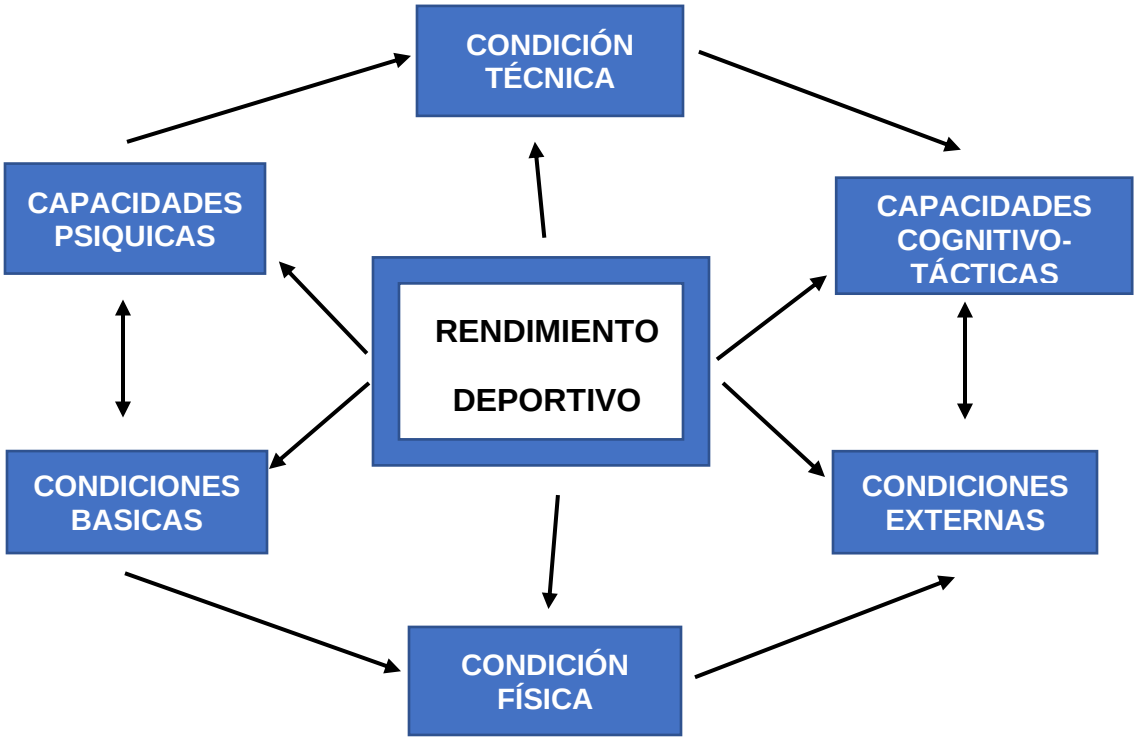
Además, el realizar ciertos ejercicios de manera enlazada, es decir continua, también suma puntos a la rutina, por lo cual las gimnastas deben buscar este tipo de enlaces y elementos de gran valor para lograr notas altas.



## FACTORES DETERMINANTES DEL RESULTADO COMPETITIVO

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

## ESTRUCTURA CONCEPTUAL

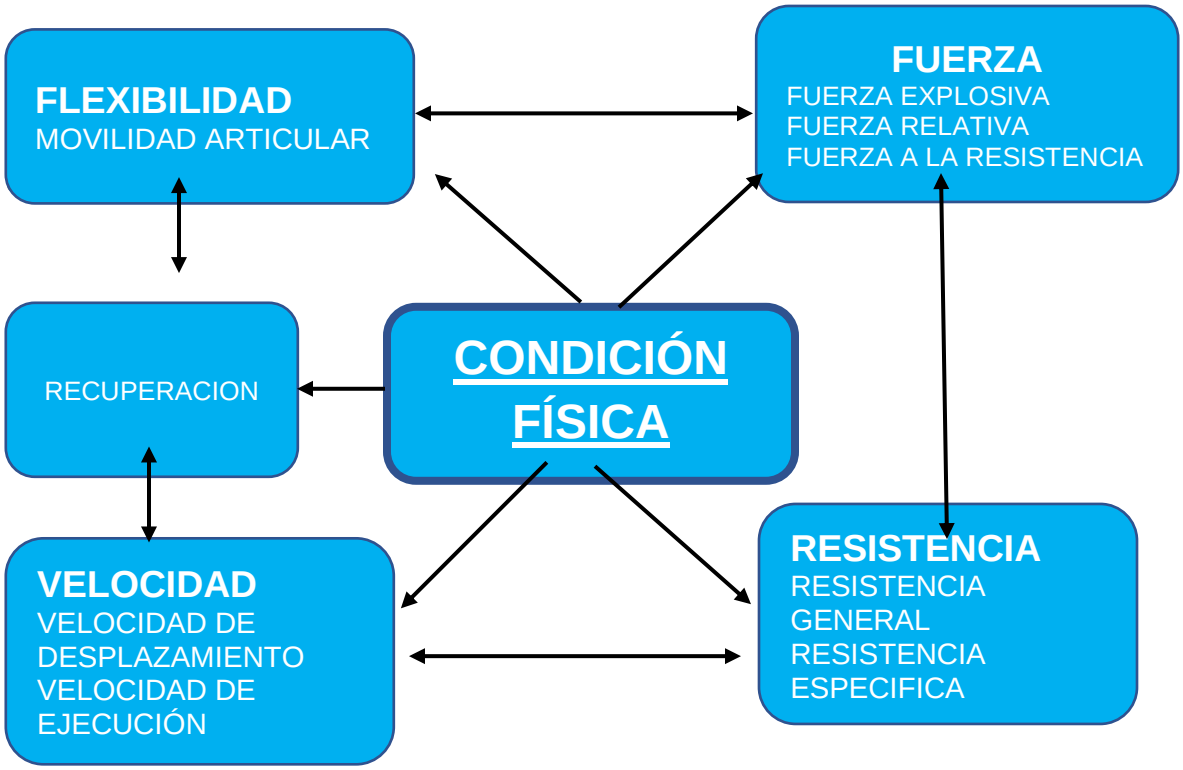



## FACTORES DETERMINANTES DEL RESULTADO

| NO. ORDEN | COMPONENTES | % IMPORTANCIA |
|---|---|---|
| 1 | FISICAS | 30 |

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

## COMPONENTES DEL FACTOR CONDICIÓN FÍSICA



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

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

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

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

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

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

Métodos para entrenar la flexibilidad

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

Método estático

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

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

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

Método balístico

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

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

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

## Resistencia

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

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

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

## Velocidad

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

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

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

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

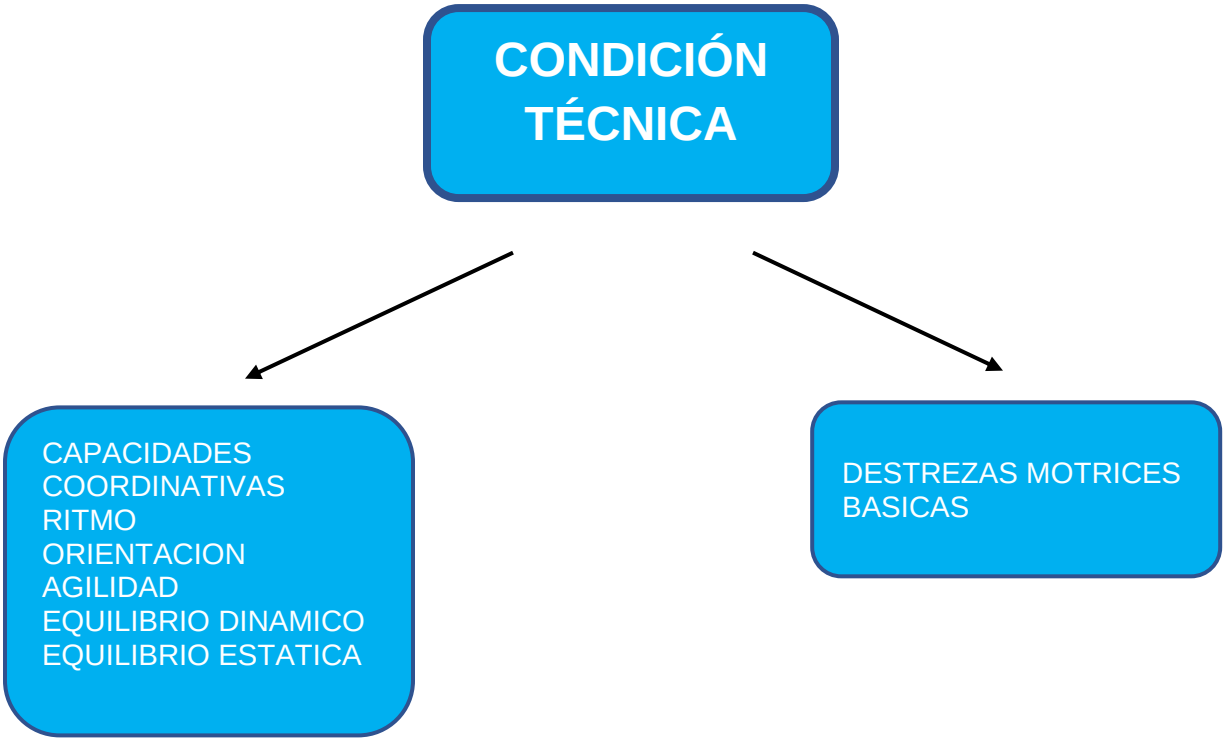
La vuelta a la calma debe ser progresiva, de mayor a menor intensidad y específica según el ejercicio realizado donde se hace movimientos de amplitud y estiramientos del tren inferior y superior.

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

## CONDICIONES FÍSICAS

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

## COMPONENTES DEL FACTOR CONDICIÓN TECNICA




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

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

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

## Características de la técnica deportiva

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

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

## El entrenamiento de la técnica

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

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

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

# CAPACIDADES COORDINATIVAS

### RITMO

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

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

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

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

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

**EQUILIBRIO**

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

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

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

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

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

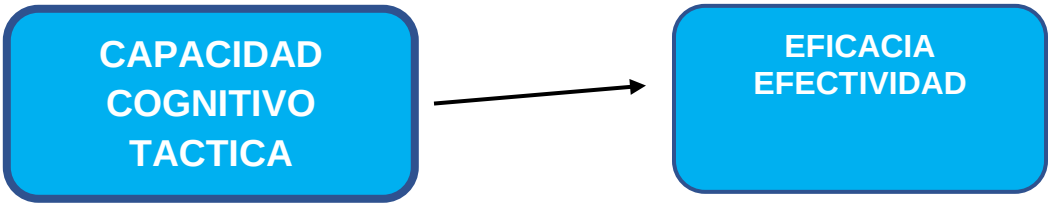
Para Guthrie, habilidad motriz es la “capacidad adquirida por aprendizaje de obtener resultados esperados con un máximo de acierto y empleando un mínimo de tiempo, de energía o de ambos”

## CONDICIONES TECNICAS

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

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

## COMPONENTES DEL FACTOR CAPACIDADES COGNITIVO TACTICAS




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

**Características de la táctica deportiva (Riera, 1995)**

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

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

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

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

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

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

## CONDICIONES COGNITIVO TACTICAS

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

## COMPONENTES DEL FACTOR CAPACIDADES PSIQUICAS




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

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

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

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

## Capacidades volitivas

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

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

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

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

ELABORADO POR:



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

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

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

**FIRMA DEL FORMADOR:**

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 2/12/2021** | **Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 1- 3 pm** | **N° de sesión: 1** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 18** | | **Edades: 4 -8** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: EVALUAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Evaluar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | TEMAS | |
| INTERVENCIÓN | | Componente Social volutivo | EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE | 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | TEMAS | |
| CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN | | Componente recreativo | LÚDICAS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL | 5 |
| | | | | |
| | | | | |

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador | |

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES

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

| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | |
|---|---|---|---|---|---|

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

**Objetivo Especifico: Evaluar los ejercicios especificos de cada aparato para observar la evolución en la ejecución.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas |
| EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO | Fuerza | Maxima | | 10 | |
| | | Explosiva | | | |
| EJERCICIOS EN PEDANA y MINI TRAMP | Resistencia | Aeróbica | | 5 | |
| EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ELEVACIÓN DE PIERNAS A BARRA, FLEXIÓN DE CODO, DESPEGUES, GIRO ADELANTE Y ATRÁS | | Anaeróbica | | 5 | |
| EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA | Velocidad | Maxima | | 5 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Desplazamiento | | |
| | | Reacciòn | X | 5 |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS STRECHING CON BANDAS | Flexibilidad | Estatica | X | 5 |
| | | Dinamica | X | 10 |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** |
| | Orientación | | | |
| CIRCUITO EN PEDANA | Equilibrio | | X | 5 |
| DINÁMICA EN CAMA ELASTICA | Reacción | | X | 5 |
| | Ritmo | | | |
| | Anticipacion | | | |
| | diferenciacion | | | |
| | acoplamiento | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | TEMAS | |
| EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA | | | SALTAR | 5 |
| EJERCICIOS EN PEDANA CON COLCHONETA | | | EMPUJAR | 5 |
| EJERCICIOS EN TUMBLIG O PEDANA | | | CORRER | 5 |
| | | | AGARRAR | |
| | Componente teorico | | TEMAS | |
| | | | CAPACIDADES COORDINATIVAS | |
| | | | COORDINACIÓN | 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | Componente Social volutivo | | TEMAS | |
| INTERVENCIÓN | | | CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE | 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | Componente recreativo | | TEMAS | |
| EJERCICIOS EN ESTACIONES CON DIFERENTES POSTURAS | | | CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES | 5 |
| | | | | |
| | | | | |

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

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

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

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 2/12/2021** | **Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 5 pm - 7 pm** | **N° de sesión: 3** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades:13 -19** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |
| **Objetivo General: Potencializar las capacidades condicionales y esquemas USAG nivel 3, 4 y 5** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Perfeccionar y evaluar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas y ejecución de los esquemas en viga de equilibrio, barras** | | | | | |

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

| DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **PARTE INICIAL** | | **Marcar con x** | **Tiempo 20 M** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| **Saludo y recomendaciones de bioseguridad** | Introduccion a la clase | | **X** | **2** | **cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos y pelota fitball** |
| **Verificación de asistencia** | llamado a lista | | **X** | 3 | |
| **Ejercicios dinámicos en pedana y mini tramp** | Movilidad Articular | | **X** | 5 | |
| **Ejercicios dinámicos en la pedana como saltar** | Calentamiento | | **X** | 10 | |
| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | **Tiempo 90 MIN** | **Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, pista de atletismo,colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, Colchoneta cubo y triangular** |
| **EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE** | Fuerza | Maxima | **X** | 5 | |
| | | Explosiva | | | |
| **EJERCICIOS EN PEDANA COMO ROUND OFF,** | Resistencia | Aerobica | **X** | 10 | |
| | | Anaerobica | | | |
| **EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE** | Velocidad | Maxima | **X** | 5 | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | **X** | 5 | |
| **EJERCICIOS ESPECIFICOS PASIVOS** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 5 | |
| **EJERCICIOS ESPECIFICOS ACTIVOS** | | Dinamica | **X** | 5 | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** | |
| | Orientación | | | | |
| **TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES** | Equilibrio | | **X** | 5 | |
| | Reacción | | | | |
| | Ritmo | | | | |
| | Anticipacion | | | | |
| | diferenciacion | | | | |
| | acoplamiento | | | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | | **TEMAS** | | |
| **TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN** | | | **SALTAR** | 5 | |
| | | | **EMPUJAR** | | |
| **TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y** | | | **CORRER** | 5 | |
| | | | **AGARRAR** | | |
| | **Componente teorico** | | **TEMAS** | | |
| | | | **CAPACIDADES COORDINATIVAS** | | |
| **TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA CUB** | | | **ORIENTACIÓN** | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | **omponente Social volutivo** | | **TEMAS** | | |
| **INTERVENCIÓN** | | | **LOS VALORES** | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | **Componente recreativo** | | **TEMAS** | | |
| **CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA CUBO,TRIANGULAR** | | | **CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES** | 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |

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

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

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

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

| Fecha: 3/12/2021 | Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad | Municipio: Sopo | Hora: 1pm - 3pm | N° de sesión: 4 | N° de semana: 1 |
|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL | | | N° de deportistas: 18 | | Edades: 4-8 |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | |
| Objetivo General: EVALUAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS. | | | | | |
| Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG. | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | |

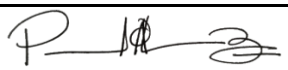
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Justicia | | Trabajo en equipo | | Autodisciplina | |
| Responsabilidad | X | Cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | Lealtad | | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio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

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

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

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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | X | 1 MIN | EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD | |
| **Nombre del formador:** | **PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | |
| **Firma formador** |  | | | |

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

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

**Objetivo General: Perfeccionar las capacidades condicionales y esquemas USAG**

**Objetivo Especifico: Evaluar y perfeccionar ejercicios especificos de cada aparato para minimizar las deducciones en el juzgamiento.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | **Marcar con x** | | **Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimétricas** |
| **EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS,** | Fuerza | Maxima | | 5 | |
| **TRABAJO EN PEDANA Y CABALLO DE SALTO** | | Explosiva | | 5 | |
| **EJERCICIOS EN PEDANA INVERTIDAS EN DOS** | Resistencia | Aerobica | | 3 | |
| **TRABAJO EN CAMA ELASTICA PALOMAS,** | | Anaerobica | | 7 | |
| **EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA** | Velocidad | Maxima | | 5 | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| **EJERCICIOS ESPECIFICOS EN SUELO Y ESPALDER** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 5 | |
| **EJERCICIOS ACTIVOS Y PASIVOS** | | Dinamica | **X** | 5 | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** | |
| | Orientación | | | | |
| **CIRCUITO EN PEDANA, CAMA ELASTICA Y** | Equilibrio | | **X** | 5 | |
| | Reacción | | **X** | 5 | |
| | Ritmo | | | | |
| | Anticipacion | | | | |
| | diferenciacion | | | | |
| | acoplamiento | | | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | | **TEMAS** | | |
| **EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA** | | | **SALTAR** | 5 | |
| | | | **EMPUJAR** | | |
| | | | **CORRER** | | |
| | | | **AGARRAR** | | |
| | **Componente teorico** | | **TEMAS** | | |
| | | | **CAPACIDADES COORDINATIVAS** | | |
| **TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS** | | | **COORDINACIÓN** | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | **omponente Social volutivo** | | **TEMAS** | | |
| **INTERVENCION** | | | **AUTODOMINIO** | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | **Componente recreativo** | | **TEMAS** | | |
| **CIRCUITO EN PEDANA Y BARRAS ASIMETRICAS, COLCHONETAS TRIANGULARES, OTRAS DE DIFERENTES TAMAÑOS Y MINI** | | | **CIRCUITO DE RESISTENCIA Y VELOCIDAD** | 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICA | X | | | 10 | Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp |
| ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES | X | | X | 10 | |
| EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA | X | X | | 10 | |
| EJECUTAR ESQUEMAS USAG | X | X | | 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

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

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

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

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| | Orientación | | |
| **EJERCICIOS EN BARRA ALEMANAS Y** | Equilibrio | X | 5 |
| | Reacción | | |
| **POSTURAS EN SUELO CARPADAS** | Ritmo | X | 5 |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | **TEMAS** | |
| **EMPUJES CON LAS MANOS** | | **SALTAR** | 5 |
| | | **EMPUJAR** | |
| **EMPUJES CON LOS PIES** | | **CORRER** | 5 |
| | | **AGARRAR** | |
| | **Componente teorico** | **TEMAS** | |
| | | **CAPACIDADES CONDICIONALES** | |
| **TRABAJO CON SONIDOS** | | **RITMO** | 5 |
| **TRABAJO FISICO CON AROS Y CONOS** | | **COORDINACIÓN** | 5 |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| INTERVENCION | | LOS VALORES | 5 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | Componente recreativo | TEMAS | |
| EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA | | CIRCUITO DE VELOCIDAD DE REACCION Y SEGMENTARIA | 10 |
| | | | |
| | | | |

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador | |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 6/12/2021 | Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad | Municipio: Sopo | Hora: 1pm - 3 pm | N° de sesión: 7 | N° de semana: 2 |
| Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL | | | N° de deportistas: 18 | | Edades: 4-8 |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Pedana, colchonetas, bandas elasticas y conos |
| TRABAJO FÍSICO CON BANDAS ELASTICAS | Fuerza | Maxima | | 10 | |
| | | Explosiva | | | |
| EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDAN | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | X | 10 | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| TRABAJO DE CAMBIOS DE DIRECCIÓN CON CON | | Desplazamiento | X | 10 | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Marcar con x | Tiempo | |
| EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA HACIENDO | Orientación | | X | 5 | |
| EJERCICIOS EN VIGA DE EQUILIBRIO, | Equilibrio | | X | 5 | |
| | Reacción | | | | |
| | Ritmo | | | | |

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

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

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

| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
|---|---|
| Firma formador |  |

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

| Fecha: 6/12/2021 | Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad | Municipio: Sopo | Hora: 3pm- 5 pm | N° de sesión: 8 | N° de semana: 2 |
|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL | | | N° de deportistas: 15 | | Edades:9-12 |

| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | |
|---|---|---|---|---|---|
| Objetivo General: Perfeccionar las capacidades condicionales y esquemas USAG | | | | | |
| Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 3 y 4 USAG | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | |

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

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas, aros. |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| TRABAJO FÍSICO CON AROS | | Explosiva | X | 10 | |
| TRABAJO FÍSICO CON MINITRAMP, SALTOS A | | Aerobica | X | 10 | |
| | | Resistencia | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Resistencia | Anaerobica | | |
| | Velocidad | Maxima | | |
| TRABAJO FISICO CON CARRERAS A MINI TRAMP | | Desplazamiento | X | 10 |
| | | Reacciòn | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | |
| | | Dinamica | | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** |
| | Orientación | | | |
| CIRCUITO EN PEDANA | Equilibrio | | X | 5 |
| EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA CON ELEMENTO | Reacción | | X | 5 |
| | Ritmo | | | |
| | Anticipacion | | | |
| | diferenciacion | | | |
| | acoplamiento | | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | | **TEMAS** | |
| EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA | | | **SALTAR** | 8 |
| | | | **EMPUJAR** | |
| | | | **CORRER** | |
| | | | **AGARRAR** | |
| | **Componente teorico** | | **TEMAS** | |
| | | | **CAPACIDADES COORDINATIVAS** | |
| TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS | | | **EQUILIBRIO** | 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | **omponente Social volutivo** | | **TEMAS** | |
| INTERVENCION | | | **AUTODOMINIO** | 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | **Componente recreativo** | | **TEMAS** | |
| ACTIVIDADES DE COORDINACION CON CONOS | | | **COORDINACIÓN** | 10 |
| | | | | |
| | | | | |

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

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

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

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| **Fecha:** 6/12/2021 | **Lugar:** Complejo Deportivo La Trinidad | **Municipio: Sopo** | **Hora: 5 pm - 7 pm** | **N° de sesión: 9** | **N° de semana: 2** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades:13- 19** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |
| **Objetivo General: Perfeccionar las capacidades condicionales y esquemas USAG** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas en las barras asimétricas, viga de equilibrio, suelo, caballo de salto** | | | | | |

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

| **DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **PARTE INICIAL** | **Marcar con x** | **Tiempo 20 M** | **MATERIALES Y RECURSO** |

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

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

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

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

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 9/12/2021** | **Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 1- 3 pm** | **N° de sesión: 10** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 18** | | **Edades: 4 -8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas, lazoz y aros. |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE | | Explosiva | X | 10 | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN | | Anaerobica | X | 10 | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO | | Desplazamiento | X | 10 | |
| | | Reacciòn | | | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO | Flexibilidad | Estatica | X | 5 | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO | | Dinamica | X | 10 | |

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2** — 67

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICA | X | | X | 10 | Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, Barras asimétricas |
| ENTRENAR LAS CAPACIDADES | X | | | 10 | |
| EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA | X | X | | 10 | |
| EJECUTAR ESQUEMAS USAG | X | X | | 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

**PARTE FINAL**

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

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

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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

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

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 9/12/2021** | **Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 5 pm - 7 pm** | **N° de sesión: 12** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades:13 -19** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

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

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

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

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| | Orientación | | |
| **TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES** | Equilibrio | **X** | 5 |
| | Reacción | | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | | |
| | | **TEMAS** | |
| **TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN MINI TRAMP** | **Patrones Basicos de** | **SALTAR** | 5 |
| | | **EMPUJAR** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y ROUND OFF, PALOMA, SALTO CARPADOS, SALTO RUSO, SALTO CABALLO, SALTO OVEJA, GIRO FOUETTÉ- SALTO GACELA | Movimiento | CORRER | 5 | |
| | | AGARRAR | | |
| | Componente teorico | TEMAS | | |
| | | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | |
| TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA | | ORIENTACIÓN | 10 | |
| | | | | |
| | | | | |
| | Componente Social volutivo | TEMAS | | |
| INTERVENCIÓN | | AUTONOMÍA | 5 | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | Componente recreativo | TEMAS | | |
| CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA CUBO,TRIANGULAR | | CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES | 10 | |
| | | | | |
| | | | | |

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador |  |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 10/12/2021 | Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad | Municipio: Sopo | Hora: 1pm - 3pm | N° de sesión: 13 | N° de semana: 2 |
| Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL | | | N° de deportistas: 18 | | Edades: 4-8 |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | |
| Objetivo General: EVALUAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS. | | | | | |
| Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG. | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | |

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

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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **AJUSTES POSTURALES EN PEDANA, EN V CON PIERNAS JUNTAS, CON UNA PIERNA, CANOAS, BALANCEOS PIES JUNTOS, ABDOMINALES, PLANCHAS, ELEVACIONES PIERNA EN POSICIÓN VENTRAL, DORSAL, CUBITO LATERAL.** | Fuerza | Maxima | **X** | 5 |
| | | Explosiva | | |
| **EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA, EJECUCIÓN DE LA CUARTA Y LA QUINTA** | Resistencia | Aerobica | | |
| | | Anaerobica | **X** | 5 |
| **EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA CON CARRERA Y SALTO SPLIT Y PEDANA** | Velocidad | Maxima | | |
| | | Desplazamiento | **X** | 5 |
| | | Reacciòn | | |
| **EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 10 |
| | | Dinamica | | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** |
| | Orientación | | | |
| | Equilibrio | | | |
| | Reacción | | | |
| **EJECICIOS EN PEDANA DEL ESQUEMA USAG** | Ritmo | | **X** | 5 |
| | Anticipacion | | | |
| | diferenciacion | | | |
| | acoplamiento | | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | | **TEMAS** | |
| **EJERCIICOS DE PLIOMETRIA EN SUELO Y CAMA** | | | **SALTAR** | 10 |
| | | | **EMPUJAR** | |
| | | | **CORRER** | |
| | | | **AGARRAR** | |
| | **Componente teorico** | | **TEMAS** | |
| | | | **CAPACIDADES COORDINATIVAS** | |
| **TRABAJO EN CAMA ELASTICA Y VIGA,** | | | **ORIENTACIÓN** | 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | **omponente Social volutivo** | | **TEMAS** | |
| **INTERVENCION** | | | **AUTODOMINIO** | 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | **Componente recreativo** | | **TEMAS** | |
| **UEGO CON DIFERENTES EJERCICIOS POSTURALE** | | | **DINAMICA DE POSTURAS CORPORALES** | 10 |
| | | | | |
| | | | | |

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

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

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

| Fecha: 10/12/2021 | Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad | Municipio: Sopo | Hora: 3pm - 5pm | N° de sesión: 14 | N° de semana: 2 |
|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL | | | N° de deportistas: 15 | | Edades:9-12 |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | |
| Objetivo General: Fortalecer las capacidades condicionales y esquemas USAG | | | | | |
| Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 2 y 3 USAG | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | |

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

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimétricas |
| EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO Y DESPEGUES PARA EJECUCIÓN DE ROLLO ATRÁS | Fuerza | Maxima | | 5 | |
| TRABAJO EN PEDANA Y CABALLO DE SALTO | | Explosiva | | 5 | |
| EJERCICIOS EN PEDANA INVERTIDAS EN DOS APOYOS | Resistencia | Aerobica | | 3 | |
| TRABAJO EN CAMA ELASTICA PALOMAS, ARCOS, ARCO A PASAR, ROUND OFF | | Anaerobica | | 7 | |
| EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA | Velocidad | Maxima | | 5 | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN SUELO Y ESPALDERAS | Flexibilidad | Estatica | X | 5 | |
| EJERCICIOS ACTIVOS Y PASIVOS | | Dinamica | X | 5 | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Marcar con x | Tiempo | |
| | Orientación | | | | |
| CIRCUITO EN PEDANA EN CAMA ELASTICA Y | Equilibrio | | X | 5 | |
| TRABAJO FISICO EN TATAMI | Reacción | | X | 5 | |
| | Ritmo | | | | |
| | Anticipacion | | | | |
| | diferenciacion | | | | |
| | acoplamiento | | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | TEMAS | | |
| EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS EN VIGA | | | SALTAR | 5 | |
| | | | EMPUJAR | | |
| | | | CORRER | | |
| | | | AGARRAR | | |
| | Componente teorico | | TEMAS | | |
| | | | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | |
| TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS PARA PERFECCIONAR LAS DEDUCCIONES QUE SE REALIZARON EN LA COMPETENCIA | | | COORDINACIÓN | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Componente Social volutivo | | TEMAS | | |
| INTERVENCION | | | AUTODOMINIO | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Componente recreativo | | TEMAS | | |
| CIRCUITO EN PEDANA Y BARRAS ASIMETRICAS, COLCHONETAS TRIANGULARES, OTRAS DE DIFERENTES TAMAÑOS Y MINI TRAMP | | | CIRCUITO DE RESISTENCIA Y VELOCIDAD | 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| PARTE CENTRAL-PARTE 2 | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|

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

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

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

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

| Fecha: 10/12/2021 | Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad | Municipio: Sopo | Hora: 5 pm - 7 pm | N° de sesión: 15 | N° de semana: 2 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades:13 -19** |

| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | X |
|---|---|---|---|---|---|

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

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

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | **Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, escalera de coordinación.** |
| **EJERCICIOS ESPECIFICOS EN PEDANA, FORTALECIMIENTO DE HOMBRO PARA EJECUTAR ARCOS DESDE ABAJO, DESDE ARRIBA Y ARCO A PASAR.** | Fuerza | Maxima | X | 10 | |
| | | Explosiva | | | |
| **EJERCICIOS EN PEDANA COMO SALTOS MORTAL ADELANTE, CUARTA, QUINTA.** | Resistencia | Aerobica | X | 10 | |
| **EJERCICIOS EN VIGA DE EQULIBRIO INVERTIDAS EN DOS APOYOS, MEDIA LUNA, AGUJAS, SALTO SPLIT, SALTO SPAGAT.** | | Anaerobica | X | 5 | |
| **EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA TECNICA DE CARRERA, DE SALTOS Y POSTURAS DE ATERRIZAJE** | Velocidad | Maxima | X | 5 | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **EJERCICIOS ESPECIFICOS PEDANA Y VIGA** | | Dinamica | X | 10 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| | Orientación | | |
| **EJERCICIOS EN CUERDA COLGANTE CON PIES** | Equilibrio | X | 5 |
| | Reacción | | |
| **POSTURAS EN SUELO** | Ritmo | X | 5 |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | | |
| | | **TEMAS** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| SALTOS SPLIT, SPAGAT, GACELA,OVEJA, | Patrones Basicos de Movimiento | SALTAR | 5 |
| | | EMPUJAR | |
| | | CORRER | 5 |
| | | AGARRAR | |
| | Componente teorico | TEMAS | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | |
| EJERCICIOS DEL ESQUEMA DE SUELO | | RITMO | 5 |
| TRABAJO FISICO CON ESCALERA DE | | COORDINACIÓN | 5 |
| | | | |
| | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| INTERVENCION | | LOS VALORES | 5 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | Componente recreativo | TEMAS | |
| EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA | | CIRCUITO DE VELOCIDAD DE REACCION Y SEGMENTARIA | 10 |
| | | | |
| | | | |

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador | |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 13/12/2021 | Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad | Municipio: Sopo | Hora: 1pm - 3 pm | N° de sesión: 16 | N° de semana: 3 |
| Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL | | | N° de deportistas: 18 | | Edades: 4-8 |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Pedana, pista de atletismo, bascula, metro, cronómetro, cinta, planillas, colchonetas |
| EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE | Fuerza | Maxima | | 10 | |
| | | Explosiva | | | |
| EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN | Resistencia | Aerobica | X | 10 | |
| | | Anaerobica | | | |

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

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

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

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

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 13/12/2021** | **Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 3pm- 5 pm** | **N° de sesión: 17** | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 15** | | **Edades:9-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: Perfeccionar las capacidades condicionales y esquemas USAG** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 2 Y 3 USAG** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Justicia | | Trabajo en equipo | | Autodisciplina | |
| Responsabilidad | **X** | Cooperacion | | Autonomia | **X** | Participacion | **X** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Compañerismo | | Lealtad | | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Dedicación | | Positivismo | | Compromiso | |

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas** |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| **EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE** | | Explosiva | **X** | 10 | |
| **EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES COMO** | Resistencia | Aerobica | **X** | 10 | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| **EJERCICIOS DE CARRERAS, SALTOS Y GIROS** | | Desplazamiento | **X** | 10 | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DE HOMBRO** | | Dinamica | | | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** | |
| | Orientación | | | | |
| **CIRCUITO EN PEDANA** | Equilibrio | | **X** | 5 | |
| **EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA PARA** | Reacción | | **X** | 5 | |
| | Ritmo | | | | |
| | Anticipacion | | | | |
| | diferenciacion | | | | |
| | acoplamiento | | | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | | **TEMAS** | | |
| **EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA** | | | **SALTAR** | 8 | |
| | | | **EMPUJAR** | | |
| | | | **CORRER** | | |
| | | | **AGARRAR** | | |
| | **Componente teorico** | | **TEMAS** | | |
| | | | **CAPACIDADES COORDINATIVAS** | | |
| **TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS** | | | **EQUILIBRIO** | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | **omponente Social volutivo** | | **TEMAS** | | |
| **INTERVENCION** | | | **AUTODOMINIO** | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | **Componente recreativo** | | **TEMAS** | | |
| **EJERCICIOS EN PEDANA PARA PERFECCIONAR** | | | | 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |

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

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

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

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

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

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| | | Explosiva | | | |
| EJERCICIOS EN PEDANA DEL ESQUEMA DEL | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| EJERCICIOS EN MINI TRAMP | | Anaerobica | X | 5 | |
| EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA | Velocidad | Maxima | X | 5 | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS DEL | Flexibilidad | Estatica | X | 10 | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS PEDANA Y VIGA | | Dinamica | X | 10 | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Marcar con x | Tiempo | |
| | Orientación | | | | |
| POSTURAS EN VIGA Y BARRAS ASIMETRICAS | Equilibrio | | X | 5 | |
| | Reacción | | | | |
| POSTURAS EN PEDANA Y BANCOS | Ritmo | | X | 5 | |
| TRABAJO EN LA PEDANA CON OBJETO | Anticipacion | | X | 5 | |
| | diferenciacion | | | | |
| | acoplamiento | | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | TEMAS | | |
| EJERCICIOS EN MINI TRAMP Y ATERRIZAJES | | | SALTAR | 5 | |
| | | | EMPUJAR | | |
| | | | CORRER | | |
| | | | AGARRAR | | |
| | Componente teorico | | TEMAS | | |
| CIRCUITO EN DIFERENTES APARATOS | | | CAPACIDADES CONDICIONALES | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Componente Social volutivo | | TEMAS | | |
| INTERVENCIÓN | | | AUTODOMINIO | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Componente recreativo | | TEMAS | | |
| CHEQUEO DE ESQUEMAS NIVEL 3, 4 Y 5 | | | COMPETENCIA USAG | 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |

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

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

| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Firma formador** |  |

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

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

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

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

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

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

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |

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

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

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

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador | |

# GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

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

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

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

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

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

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

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

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

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

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

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

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

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

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

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

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

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

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

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

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2** — 67

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

**PARTE FINAL** — MATERIALES Y RECURSO

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

viga de equilibrio, pedana

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

# ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

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

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

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

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

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo |
|---|---|---|---|---|

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador | |

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador | |

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## _SCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador |  |

## GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

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

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

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

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

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

| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
|---|---|
| Firma formador | |

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

**Objetivo General: Fortalecer las capacidades condicionales y esquemas USAG**

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

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

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

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

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

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

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

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador | |

PLAN DIARIO DE CLASE

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

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

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

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

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

**Objetivo General: Perfeccionar las capacidades condicionales y esquemas USAG**

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

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

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

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

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

**Objetivo General: Potenciar las capacidades condicionales y esquemas USAG**

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

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

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

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

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

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

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

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

| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
|---|---|
| Firma formador | |

## GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

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

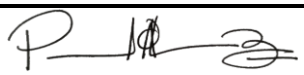
| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas.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

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

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

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

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

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

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

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

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

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

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

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

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

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador | |

## GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### PLAN DIARIO DE CLASE

### ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

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

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

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

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

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

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

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

**Objetivo General: Fortalecer las capacidades condicionales y esquemas USAG**

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

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

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

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

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

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

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

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

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

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

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

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

Que Progresa...

# PLAN DIARIO DE CLASE

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 19/10/2021** | **Lugar:** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 1pm - 3 p** | **N° de sesión: 25** | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 18** | | **Edades: 4-8** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Marcar Con x | Tiempo 10 MIN | Actividades | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|

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

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

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 19/11/2021** | **Lugar:** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 3pm- 5** | **N° de sesión: 26** | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 15** | | **Edades:9-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Perfeccionar las capacidades motoras y condicionales y los esquemas USAG**

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

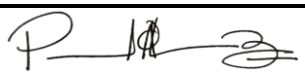
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas** |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| **TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS, PASAR DE UNA BARRA A LA OTRA, ALEMANAS.** | | Explosiva | **X** | 10 | |
| **TRABAJO FÍSICO EN TATAMI PARA MEJORAR POSTURAS Y ATERRIZAJES** | Resistencia | Aerobica | **X** | 10 | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| **TRABAJO FÍSICO EN PEDANA PARA MEJORAR TÉCNICA DE SALTOS DE NIVEL 3, TRABAJO EN CABALLO DE SALTO** | | Desplazamiento | **X** | 10 | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| | Orientación | | |
| **CIRCUITO EN PEDANA** | Equilibrio | **X** | 5 |
| **EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA CON ELEMENTO** | Reacción | **X** | 5 |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | **TEMAS** | |
| **EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA COMO SALTO** | | **SALTAR** | 8 |
| | | **EMPUJAR** | |
| | | **CORRER** | |
| | | **AGARRAR** | |
| | **Componente teorico** | **TEMAS** | |
| | | **CAPACIDADES** | |
| **TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS** | | **EQUILIBRIO** | 5 |
| | | | |
| | | | |
| | **Componente Social volutivo** | **TEMAS** | |
| **INTERVENCION** | | **AUTODOMINIO** | 5 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | **Componente recreativo** | **TEMAS** | |
| **EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA CON ELEMENTO** | | **POSTURAS** | 10 |
| | | | |
| | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2** | **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

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

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 19/10/2021 | **Lugar:** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 5 pm - 7 p** | **N° de sesión: 27** | **N° de semana: 03** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades:13- 19** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |

**Objetivo General: Potenciar las capacidades condicionales y esquemas USAG**

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

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

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

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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **INTERVENCIÓN** | **Componente Social volutivo** | | **AUTODOMINIO** | 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | **Componente recreativo** | | **TEMAS** | |
| **CHEQUEO DE ESQUEMAS NIVEL 3, 4 Y 5** | | | **COMPETENCIA** | 10 |
| | | | | |
| | | | | |

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

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

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

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 22/11/2021** | **Lugar:** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 1- 3 pm** | **N° de sesión: 28** | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 18** | | **Edades: 4 -8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas.** |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| **EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE HOMBRO Y ESPALDA EN PEDANA PARA EJECUTAR EL ARCO Y PASARLO Y REGRESAR** | | Explosiva | **X** | 10 | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| **EJERCICIOS DE AJUSTE POSTURAL EN PEDANA PARA FORTALECER PIERNAS Y ABDOMEN** | | Anaerobica | **X** | 10 | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| **EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT, PASSE ADELANTE, DESPLAZAMIENTOS LATERALES.** | | Desplazamiento | **X** | 10 | |
| | | Reacciòn | | | |
| **EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO ANILLOS, MARIPOSA, MARIPOSA INVERTIDA, SPLIT, SPAGAT, ARCOS, CARPADOS.** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 5 | |
| **EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO PLANCHAS Y AGUJAS** | | Dinamica | **X** | 10 | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** | |
| **GIROS Y MEDIA LUNA** | Orientación | | **X** | 5 | |
| **DINÁMICAS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO** | Equilibrio | | **X** | 5 | |
| **JUEGO LUDICO CON ELEMENTOS** | Reacción | | **X** | 5 | |
| | Ritmo | | | | |
| | Anticipacion | | | | |
| | diferenciacion | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | acoplamiento | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | TEMAS | | |
| EJERCICIÓN EN PEDANA, BANCOS, MINI TRAMP Y CAMA ELASTICA | | SALTAR | 5 | |
| ARCO DESDE ABAJO Y EDUCATIVOS PARA HACERLO DESDE ARRIBA CON COLCHONETA GIRATORIA | | EMPUJAR | 5 | |
| EJERCICIOS DE CARRERA EN PEDANA PARA LA | | CORRER | 5 | |
| INVERTIDA EN DOS APOYOS EN VIGA DE EQUILIBRIO | | AGARRAR | 5 | |
| | Componente teorico | TEMAS | | |
| | | CAPACIDADES | | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA ELASTICA COMO | | ORIENTACIÓN | 5 | |
| | | | | |
| | | | | |
| | Componente Social volutivo | TEMAS | | |
| INTERVENCIÓN CON EL TEMA SOCIAL | | RESPETO HACIA | 5 | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | Componente recreativo | TEMAS | | |
| CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN | | LÚDICAS DE | 5 | |
| | | | | |
| | | | | |

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

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

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

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 22/11/2021** | **Lugar:** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 3pm - 5** | **N° de sesión: 29** | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 15** | | **Edades: 9-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

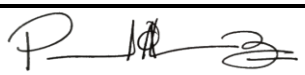
| DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | PARTE INICIAL | Marcar con x | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| Saludo y recomendaciones de Bioseguridad | Introduccion a la clase | X | 2 | cama elastica, pedana, viga de equilibrio |
| Verificación de asistencia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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA** | Velocidad | Maxima | | 5 |
| | | Desplazamiento | | |
| | | Reacciòn | **X** | 5 |
| **EJERCICIOS ESPECIFICOS STRECHING** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 5 |
| | | Dinamica | **X** | 10 |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** |
| | Orientación | | | |
| **CIRCUITO EN PEDANA** | Equilibrio | | **X** | 5 |
| **DINÁMICA EN CAMA ELASTICA** | Reacción | | **X** | 5 |
| | Ritmo | | | |
| | Anticipacion | | | |
| | diferenciacion | | | |
| | acoplamiento | | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | | **TEMAS** | |
| **EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA** | | | **SALTAR** | 5 |
| **EJERCICIOS EN PEDANA CON COLCHONETA GRANDE** | | | **EMPUJAR** | 5 |
| **EJERCICIOS EN TUMBLIG O PEDANA** | | | **CORRER** | 5 |
| | | | **AGARRAR** | |
| | **Componente teorico** | | **TEMAS** | |
| | | | **CAPACIDADES** | |
| | | | **COORDINACIÓN** | 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | **Componente Social volutivo** | | **TEMAS** | |
| **INTERVENCIÓN** | | | **AUTODOMINIO** | 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | **Componente recreativo** | | **TEMAS** | |
| **EJERCICIOS EN ESTACIONES CON DIFERENTES** | | | **CIRCUITO DE** | 5 |
| | | | | |
| | | | | |

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

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

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

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 22/11/2021 | **Lugar:** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 5 pm - 7 p** | **N° de sesión: 30** | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades:13 -19** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |
| **Objetivo General: Potencializar las capacidades condicionales y esquemas USAG nivel 3, 4 y 5** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas y ejecución de los esquemas en viga de equilibrio, barras asimetricas,** | | | | | |

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

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

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | |
|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |

| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | Tiempo 30 MIN | Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, pista de atletismo,colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, Colchoneta cubo, triangular, circular. |
|---|---|---|---|---|---|
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO COMO ENTRADAS, INVERTIDA, MEDIA LUNA Y SALIDAS | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| | | Explosiva | | | |
| EJERCICIOS EN PEDANA COMO ROUND OFF, PALOMA, SALTO MORTAL ADELANTE. | Resistencia | Aerobica | X | 10 | |
| | | Anaerobica | | | |
| EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA PARA SALTO DE NIVEL 3, 4 Y 5 | Velocidad | Maxima | X | 5 | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | X | 5 | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS PASIVOS | Flexibilidad | Estatica | X | 5 | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS ACTIVOS | | Dinamica | X | 5 | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** | |
| | Orientación | | | | |
| TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES DE PUNTA DE PIES, SALTO SPLIT, SALTO CORONA, PLANCHA, AGUJA, PARADA DE MANOS, MEDIA LUNA, PALOMA. | Equilibrio | | X | 5 | |
| | Reacción | | | | |
| | Ritmo | | | | |
| | Anticipacion | | | | |
| | diferenciacion | | | | |
| | acoplamiento | | | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | | **TEMAS** | | |
| TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN MINI TRAMP | | | SALTAR | 5 | |
| | | | EMPUJAR | | |
| TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y ROUND OFF, PALOMA, SALTO CARPADOS, SALTO OVEJA, SALTO FOUETTÉ- SALTO GACELA | | | CORRER | 5 | |
| | | | AGARRAR | | |
| | **Componente teorico** | | **TEMAS** | | |
| | | | CAPACIDADES | | |
| TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA CUBO | | | ORIENTACIÓN | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | **Componente Social volutivo** | | **TEMAS** | | |
| INTERVENCIÓN | | | LOS VALORES | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | **Componente recreativo** | | **TEMAS** | | |
| CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA CUBO, TRIANGULAR Y CIRCULAR. | | | CIRCUITO DE AJUSTES | 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |

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

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

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

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 25/11/2021 | **Lugar:** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 1- 3 pm** | **N° de sesión: 31** | **N° de semana: 5** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 18** | | **Edades: 4 -8** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | Marcar con x | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas. |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE HOMBRO Y | | Explosiva | X | 10 | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| EJERCICIOS DE AJUSTE POSTURAL EN PEDANA PARA | | Anaerobica | X | 10 | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT, | | Desplazamiento | X | 10 | |
| | | Reacciòn | | | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO | Flexibilidad | Estatica | X | 5 | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO PLANCHAS | | Dinamica | X | 10 | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** | |
| GIROS Y MEDIA LUNA | Orientación | | X | 5 | |
| DINÁMICAS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO | Equilibrio | | X | 5 | |
| JUEGO LUDICO CON ELEMENTOS | Reacción | | X | 5 | |
| | Ritmo | | | | |
| | Anticipacion | | | | |
| | diferenciacion | | | | |
| | acoplamiento | | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | TEMAS | | |
| EJERCICIÓN EN PEDANA, BANCOS, MINI TRAMP Y | | | SALTAR | 5 | |
| ARCO DESDE ABAJO Y EDUCATIVOS PARA HACERLO | | | EMPUJAR | 5 | |
| EJERCICIOS DE CARRERA EN PEDANA PARA LA | | | CORRER | 5 | |
| | | | AGARRAR | | |
| | Componente teorico | | TEMAS | | |
| | | | CAPACIDADES | | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA ELASTICA COMO | | | ORIENTACIÓN | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Componente Social volutivo | | TEMAS | | |
| INTERVENCIÓN CON EL TEMA SOCIAL | | | RESPETO HACIA | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Componente recreativo | | TEMAS | | |
| CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN | | | LÚDICAS DE | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

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

# ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 25/11/2021** | **Lugar:** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 3pm - 5** | **N° de sesión: 32** | **N° de semana: 5** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 15** | | **Edades: 9-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | **TEMAS** | |
| **EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA** | | **SALTAR** | 5 |
| **EJERCICIOS EN PEDANA CON COLCHONETA GRANDE** | | **EMPUJAR** | 5 |
| **EJERCICIOS EN TUMBLIG O PEDANA** | | **CORRER** | 5 |
| | | **AGARRAR** | |
| | **Componente teorico** | **TEMAS** | |
| | | **CAPACIDADES** | |
| | | **COORDINACIÓN** | 5 |
| | **Componente Social volutivo** | **TEMAS** | |
| **INTERVENCIÓN** | | **AUTODOMINIO** | 5 |
| | **Componente recreativo** | **TEMAS** | |
| **EJERCICIOS EN ESTACIONES CON DIFERENTES** | | **CIRCUITO DE** | 5 |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

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

| Firma formador | |
|---|---|

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: 25/11/2021 | Lugar: | Municipio: Sopo | Hora: 5 pm - 7 p | N° de sesión: 33 | N° de semana: 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL | | | N° de deportistas: 12 | | Edades:13 -19 |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | X |
| Objetivo General: Potencializar las capacidades condicionales y esquemas USAG nivel 3, 4 y 5 | | | | | |
| Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas y ejecución de los esquemas en viga de equilibrio, barras asimetricas, | | | | | |

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

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, pista de atletismo,colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, Colchoneta cubo y triangular |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE EQUILIBRIO | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| | | Explosiva | | | |
| EJERCICIOS EN PEDANA COMO ROUND OFF, | Resistencia | Aerobica | X | 10 | |
| | | Anaerobica | | | |
| EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE | Velocidad | Maxima | X | 5 | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | X | 5 | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS PASIVOS | Flexibilidad | Estatica | X | 5 | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS ACTIVOS | | Dinamica | X | 5 | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Marcar con x | Tiempo | |
| | Orientación | | | | |
| TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES DE PUNTA DE PIES, SALTO SPLIT, SALTO CORONA, PLANCHA, AGUJA, PARADA DE MANOS, MEDIA LUNA, PALOMA. | Equilibrio | | X | 5 | |
| | Reacción | | | | |
| | Ritmo | | | | |
| | Anticipacion | | | | |
| | diferenciacion | | | | |
| | acoplamiento | | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | TEMAS | | |
| TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN MINI TRAMP | | | SALTAR | 5 | |
| | | | EMPUJAR | | |
| TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y ROUND OFF, PALOMA, SALTO CARPADOS, SALTO OVEJA, SALTO FOUETTÉ- SALTO GACELA | | | CORRER | 5 | |
| | | | AGARRAR | | |
| | Componente teorico | | TEMAS | | |
| | | | CAPACIDADES | | |
| TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA CUBO | | | ORIENTACIÓN | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Componente Social volutivo | | TEMAS | | |
| INTERVENCIÓN | | | LOS VALORES | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Componente recreativo | | TEMAS | | |
| CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA | | | CIRCUITO DE | 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| PERFECCIONAR ESQUEMAS USAG | X | X | | 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

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

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

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 26/11/2021** | **Lugar:** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 1- 3 pm** | **N° de sesión: 34** | **N° de semana: 5** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 18** | | **Edades: 4 -8** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas. |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE HOMBRO Y | | Explosiva | X | 10 | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| EJERCICIOS DE AJUSTE POSTURAL EN PEDANA PARA | | Anaerobica | X | 10 | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO SPLIT, | | Desplazamiento | X | 10 | |
| | | Reacciòn | | | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO | Flexibilidad | Estatica | X | 5 | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO PLANCHAS | | Dinamica | X | 10 | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Marcar con x | Tiempo | |
| GIROS Y MEDIA LUNA | Orientación | | X | 5 | |
| DINÁMICAS EN LA VIGA DE EQUILIBRIO | Equilibrio | | X | 5 | |
| JUEGO LUDICO CON ELEMENTOS | Reacción | | X | 5 | |
| | Ritmo | | | | |
| | Anticipacion | | | | |
| | diferenciacion | | | | |
| | acoplamiento | | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | TEMAS | | |
| EJERCICIÓN EN PEDANA, BANCOS, MINI TRAMP Y | | | SALTAR | 5 | |
| ARCO DESDE ABAJO Y EDUCATIVOS PARA HACERLO | | | EMPUJAR | 5 | |
| EJERCICIOS DE CARRERA EN PEDANA PARA LA | | | CORRER | 5 | |
| | | | AGARRAR | | |
| | Componente teorico | | TEMAS | | |
| | | | CAPACIDADES | | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN CAMA ELASTICA COMO | | | ORIENTACIÓN | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Componente Social volutivo | | TEMAS | | |
| INTERVENCIÓN CON EL TEMA SOCIAL | | | RESPETO HACIA | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Componente recreativo | | TEMAS | | |
| CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN | | | LÚDICAS DE | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| PARTE CENTRAL-PARTE 2 | |
|---|---|
| | 67 |

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador | |

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 26/11/2021 | Lugar: | Municipio: Sopo | Hora: 3pm - 5 | N° de sesión: 35 | N° de semana: 5 |
| Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL | | | N° de deportistas: 15 | | Edades: 9-12 |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| EJERCICIOS EN ESTACIONES CON DIFERENTES | Componente recreativo | CIRCUITO DE | 5 | |
| | | | | |
| | | | | |

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador | |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 26/11/2021 | Lugar: | Municipio: Sopo | Hora: 5 pm - 7 p | N° de sesión: 36 | N° de semana: 5 |
| Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL | | | N° de deportistas: 12 | | Edades:13 -19 |

| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | X |
|---|---|---|---|---|---|

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

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

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

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

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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Componente Social volutivo** | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | **TEMAS** | |
| **CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA** | **Componente recreativo** | | **CIRCUITO DE** | 10 |
| | | | | |
| | | | | |

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

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

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

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: INICIACIÓN

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | PESO CORPORAL KG | | | | | ESTATURA DE PIE CMS. | | | | | ESTATURA SENTADO CMS. | | | | | ENVERGADURA CMS. | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 1 | LIAN SALOME SORZA REAL | 7 | | 2 | 8 | : | 3 | 1 | 1 | 5 | : | 0 | | 6 | 1 | : | 0 | 1 | 1 | 8 | : | 0 |
| 2 | 2 | ISABELLA BURBANO TRIANA | 6 | | 2 | 6 | : | 2 | 1 | 1 | 6 | : | 0 | | 6 | 0 | : | 2 | 1 | 1 | 2 | : | 0 |
| 3 | 3 | RAFFAELA PEÑUELA ORTIZ | 5 | | 2 | 5 | : | 8 | 1 | 0 | 9 | : | 4 | | 6 | 2 | : | 0 | 1 | 0 | 6 | : | 3 |
| 4 | 4 | SUSANA SAENZ | 6 | | 2 | 5 | : | 2 | 1 | 1 | 0 | : | 0 | | 6 | 1 | : | 0 | | 9 | 9 | : | 0 |
| 5 | 5 | MANUELA CASALLAS PRECIADO | 7 | | 3 | 1 | : | 4 | 1 | 1 | 4 | : | 2 | | 6 | 3 | : | 3 | 1 | 1 | 6 | : | 0 |
| 6 | 6 | VALERY SAMANTHA ESCOBAR CIFUENTES | 5 | | 2 | 3 | : | 5 | 1 | 1 | 1 | : | 2 | | 6 | 2 | : | 4 | 1 | 0 | 9 | : | 0 |
| 7 | 7 | CLARA LUCIANA BURBANO CUBILLOS | 8 | | 3 | 6 | : | 5 | 1 | 2 | 5 | : | 4 | | 6 | 6 | : | 5 | 1 | 1 | 4 | : | 3 |
| 8 | 8 | MARIA CAMILA MACIAS | 8 | | 3 | 4 | : | 5 | 1 | 2 | 8 | : | 5 | | 6 | 8 | : | 0 | 1 | 3 | 0 | : | 0 |
| 9 | 9 | ISABELLA AVILA CUELLAR | 4 | | 2 | 2 | : | 2 | 1 | 1 | 3 | : | 3 | | 5 | 9 | : | 0 | 1 | 0 | 9 | : | 0 |
| 10 | 10 | VALENTINA CRISTANCHO MORENO | 5 | | 2 | 5 | : | 6 | 1 | 0 | 9 | : | 2 | | 5 | 7 | : | 3 | 1 | 0 | 3 | : | 0 |
| 11 | 11 | SALOME ZAMBRANO TRILLOS | 8 | | 3 | 2 | : | 2 | 1 | 2 | 4 | : | 4 | | 6 | 4 | : | 4 | 1 | 1 | 4 | : | 0 |
| 12 | 12 | ELIANA ROMERO RIVERA | 6 | | 1 | 9 | : | 4 | 1 | 0 | 2 | : | 5 | | 5 | 1 | : | 2 | | 9 | 6 | : | 0 |
| 13 | 13 | LAURA SOFÍA RAMOS AREVALO | 7 | | 2 | 1 | : | 0 | 1 | 1 | 6 | : | 0 | | 5 | 0 | : | 5 | 1 | 0 | 4 | : | 0 |
| 14 | 14 | CLARA ISABELLA BURBANO | 5 | | 2 | 8 | : | 7 | 1 | 0 | 8 | : | 4 | | 6 | 1 | : | 0 | 1 | 0 | 2 | : | 0 |
| 15 | 15 | MANUELA ESPEJO OSPINA | 8 | | 3 | 2 | : | 1 | 1 | 3 | 1 | : | 0 | | 6 | 6 | : | 0 | 1 | 2 | 3 | : | 0 |
| 16 | 16 | HELENA MONTES | 7 | | 3 | 1 | : | 2 | 1 | 2 | 9 | : | 0 | | 6 | 2 | : | 0 | 1 | 2 | 1 | : | 0 |
| 17 | 17 | JULIANA RODRIGUEZ | 7 | | 3 | 3 | : | 0 | 1 | 2 | 1 | : | 0 | | 6 | 0 | : | 0 | 1 | 1 | 4 | | 0 |
| 18 | 18 | MANUELA RODRIGUEZ | 7 | | 2 | 9 | : | 1 | 1 | 1 | 7 | : | 0 | | 5 | 7 | : | 0 | 1 | 0 | 2 | : | 0 |
| MUNICIPIO EVALUADO: | | | SOPÓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| COORDINADOR MOTRIZ: | | | PAULA MARCELA ALVAREZ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
# DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

| | NO. | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | PESO CORPORAL KG | | | | | ESTATURA DE PIE CMS. | | | | | ESTATURA SENTADO CMS. | | | | | ENVERGADURA CMS. | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 32 | LAURA DANIELA RAMIREZ PRIETO | 19 | | 4 | 7 | : | 7 | 1 | 4 | 5 | : | 0 | | 7 | 8 | : | 0 | 1 | 4 | 7 | : | 0 |
| 2 | 33 | MARIANA LOPEZ ALFONSO | 16 | | 4 | 2 | : | 8 | 1 | 5 | 6 | : | 0 | | 7 | 9 | : | 0 | 1 | 5 | 8 | : | 0 |
| 3 | 34 | SARAIT GARZÓN BUERGOS | 15 | | 4 | 1 | : | 6 | 1 | 5 | 2 | : | 0 | | 8 | 0 | : | 0 | 1 | 5 | 8 | : | 0 |
| 4 | 35 | MARÍA ALEJANDRA JIMENEZ URBINA | 13 | | 3 | 9 | : | 8 | 1 | 5 | 6 | : | 0 | | 8 | 2 | : | 0 | 1 | 5 | 3 | : | 0 |
| 5 | 36 | SARA NICOLE RODRIGUEZ LARA | 14 | | 3 | 8 | : | 6 | 1 | 4 | 3 | : | 0 | | 7 | 4 | : | 0 | 1 | 3 | 2 | : | 0 |
| 6 | 37 | YESICA FERNANDA BARAONA LIMAS | 13 | | 4 | 5 | : | 0 | 1 | 6 | 1 | : | 0 | | 8 | 3 | : | 0 | 1 | 5 | 7 | : | 0 |
| 7 | 38 | CAMILA ALEJANDRA PEÑA MANCERA | 16 | | 5 | 1 | : | 3 | 1 | 5 | 9 | : | 0 | | 8 | 1 | : | 0 | 1 | 5 | 8 | : | 0 |
| 8 | 39 | SARA SOFIA PEÑA MANCERA | 14 | | 4 | 6 | : | 9 | 1 | 5 | 3 | : | 0 | | 7 | 6 | : | 0 | 1 | 5 | 7 | : | 0 |
| 9 | 40 | JUAN CAMILO LOPEZ AGUILAR | 13 | | 4 | 4 | : | 5 | 1 | 5 | 1 | : | 0 | | 7 | 5 | : | 0 | 1 | 5 | 3 | : | 0 |
| 10 | 41 | ANA MARIA RIVERA RODRIGUEZ | 17 | | 5 | 4 | : | 0 | 1 | 6 | 2 | : | 0 | | 7 | 8 | : | 0 | 1 | 5 | 9 | : | 0 |
| 11 | 42 | LAURA SOFÍA RAMOS | 14 | | 3 | 7 | : | 8 | 1 | 4 | 6 | : | 0 | | 6 | 9 | : | 0 | 1 | 3 | 8 | : | 0 |
| 12 | 43 | HELLEN CAMILA BATISTA | 13 | | 3 | 4 | : | 2 | 1 | 3 | 1 | : | 0 | | 6 | 7 | : | 0 | 1 | 2 | 7 | : | 0 |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | SOPÓ |
| COORDINADOR MOTRIZ: | PAULA MARCELA ALVAREZ |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
# DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

| | NO. | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | PESO CORPORAL KG | | | | | ESTATURA DE PIE CMS. | | | | | ESTATURA SENTADO CMS. | | | | | ENVERGADURA CMS. | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 17 | SARA NICOLE RODRIGUEZ LARA | 9 | | 3 | 7 | : | 4 | 1 | 3 | 9 | : | 5 | | 7 | 4 | : | 0 | 1 | 3 | 2 | : | 0 |
| 2 | 18 | ANNIE VALENTINA QUICENO PULIDO | 11 | | 4 | 4 | : | 0 | 1 | 4 | 1 | : | 2 | | 7 | 2 | : | 0 | 1 | 3 | 9 | : | 0 |
| 3 | 19 | SARA SOFÍA FORERO MURILLO | 9 | | 3 | 9 | : | 7 | 1 | 4 | 3 | : | 2 | | 7 | 3 | : | 0 | 1 | 3 | 8 | : | 0 |
| 4 | 20 | TALIANA MARIA VARGAS SORZA | 10 | | 3 | 5 | : | 4 | 1 | 3 | 9 | : | 0 | | 7 | 1 | : | 0 | 1 | 3 | 3 | : | 0 |
| 5 | 21 | JULIETA BELTRAN RONCANCIO | 9 | | 3 | 8 | : | 6 | 1 | 4 | 1 | : | 3 | | 7 | 5 | : | 0 | 1 | 2 | 9 | : | 0 |
| 6 | 22 | AMALIA BELTRAN RONCANCIO | 11 | | 4 | 1 | : | 5 | 1 | 4 | 8 | : | 5 | | 7 | 0 | : | 0 | 1 | 4 | 2 | : | 0 |
| 7 | 23 | SARA VALENTINA MORA DAZA | 10 | | 4 | 8 | : | 3 | 1 | 4 | 7 | : | 0 | | 6 | 9 | : | 0 | 1 | 4 | 0 | : | 0 |
| 8 | 24 | DANA SOFÍA DAZA BUITRAGO | 9 | | 3 | 7 | : | 8 | 1 | 3 | 9 | : | 8 | | 7 | 2 | : | 0 | 1 | 3 | 3 | : | 0 |
| 9 | 25 | REBECA BALLESTEROS ZAMORA | 12 | | 3 | 9 | : | 5 | 1 | 5 | 0 | : | 0 | | 7 | 9 | : | 0 | 1 | 4 | 8 | : | 0 |
| 10 | 26 | ISABELLA CAÑON CAÑON | 11 | | 4 | 2 | : | 7 | 1 | 5 | 0 | : | 1 | | 7 | 7 | : | 1 | 1 | 5 | 0 | : | 2 |
| 11 | 27 | LAURA VALENTINA RODRIGUEZ FORERO | 10 | | 4 | 5 | : | 7 | 1 | 4 | 5 | : | 0 | | 7 | 5 | : | 1 | 1 | 4 | 7 | : | 0 |
| 12 | 28 | ANA SOFÍA LOZANO | 12 | | 4 | 7 | : | 9 | 1 | 5 | 3 | : | 3 | | 8 | 1 | : | 3 | 1 | 4 | 6 | : | 0 |
| 13 | 29 | SOFÍA MARTÍNEZ PEDRAZA | 10 | | 4 | 6 | : | 5 | 1 | 3 | 8 | : | 5 | | 7 | 3 | : | 5 | 1 | 3 | 2 | : | 0 |
| 14 | 30 | SARA MANUELA LOPEZ CHAVÉZ | 9 | | 3 | 8 | : | 4 | 1 | 3 | 7 | : | 5 | | 7 | 0 | : | 0 | 1 | 3 | 2 | : | 0 |
| 15 | 31 | MARÍA JOSE GARCÍA BARRIGA | 11 | | 4 | 4 | : | 0 | 1 | 4 | 5 | : | 0 | | 7 | 5 | : | 0 | 1 | 4 | 3 | : | 0 |
| MUNICIPIO EVALUADO: | | | | SOPÓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| COORDINADOR MOTRIZ: | | | | PAULA MARCELA ALVAREZ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
## NIVEL: FUNDAMENTACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | UNICO INTENTO 20 MTS | | | | | | UNICO INTENTO 50 MTS | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | SEG | | : | 1/100 | | | SEG | | : | 1/100 | | |
| 1 | 1 | SARA NICOLE RODRIGUEZ LARA | 9 | | 2 | : | 5 | 6 | | 3 | : | 7 | 9 | | |
| 2 | 2 | ANNIE VALENTINA QUICENO PULIDO | 11 | | 2 | : | 8 | 7 | | 3 | : | 5 | 3 | | |
| 3 | 3 | SARA SOFÍA FORERO MURILLO | 9 | | 3 | : | 3 | 6 | | 4 | : | 5 | 6 | | |
| 4 | 4 | TALIANA MARIA VARGAS SORZA | 10 | | 2 | : | 5 | 1 | | 3 | : | 1 | 8 | | |
| 5 | 5 | JULIETA BELTRAN RONCANCIO | 9 | | 3 | : | 1 | 5 | | 3 | : | 9 | 5 | | |
| 6 | 6 | AMALIA BELTRAN RONCANCIO | 11 | | 2 | : | 5 | 3 | | 3 | : | 7 | 9 | | |
| 7 | 7 | SARA VALENTINA MORA DAZA | 10 | | 2 | : | 6 | 9 | | 3 | : | 4 | 3 | | |
| 8 | 8 | DANA SOFÍA DAZA BUITRAGO | 9 | | 3 | : | 2 | 4 | | 4 | : | 3 | 1 | | |
| 9 | 9 | REBECA BALLESTEROS ZAMORA | 12 | | 2 | : | 8 | 9 | | 3 | : | 9 | 3 | | |
| 10 | 10 | ISABELLA CAÑON CAÑON | 11 | | 3 | : | 1 | 1 | | 4 | : | 5 | 8 | | |
| 11 | 11 | LAURA VALENTINA RODRIGUEZ FORERO | 10 | | 3 | : | 4 | 0 | | 4 | : | 4 | 6 | | |
| 12 | 12 | ANA SOFÍA LOZANO | 12 | | 2 | : | 7 | 9 | | 4 | : | 6 | 2 | | |
| 13 | 13 | SOFÍA MARTÍNEZ PEDRAZA | 10 | | 3 | : | 1 | 2 | | 4 | : | 2 | 5 | | |
| 14 | 14 | SARA MANUELA LOPEZ CHAVÉZ | 9 | | 3 | : | 7 | 8 | | 4 | : | 4 | 9 | | |
| 15 | 15 | MARÍA JOSE GARCÍA BARRIGA | 11 | | 3 | : | 0 | 4 | | 4 | : | 0 | 1 | | |
| MUNICIPIO EVALUADO: | | | SOPÓ | | | | | | | | | | | | |
| COORDINADOR MOTRIZ | | | PAULA MARCELA ALVAREZ | | | | | | | | | | | | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## 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 | | LAURA DANIELA RAMIREZ PRIETO | 19 | 1 | : | 8 | 7 | | 2 | : | 7 | 6 | |
| 2 | | MARIANA LOPEZ ALFONSO | 16 | 2 | : | 6 | 8 | | 3 | : | 5 | 4 | |
| 3 | | SARAIT GARZÓN BURGOS | 15 | 2 | : | 0 | 5 | | 3 | : | 1 | 1 | |
| 4 | | MARÍA ALEJANDRA JIMENEZ URBINA | 13 | 2 | : | 7 | 6 | | 3 | : | 8 | 1 | |
| 5 | | SARA NICOLE RODRIGUEZ LARA | 14 | 3 | : | 6 | 3 | | 4 | : | 4 | 7 | |
| 6 | | YESICA FERNANDA BARAONA LIMAS | 13 | 3 | : | 1 | 5 | | 4 | : | 2 | 3 | |
| 7 | | CAMILA ALEJANDRA PEÑA MANCERA | 16 | 2 | : | 1 | 9 | | 3 | : | 0 | 2 | |
| 8 | | SARA SOFIA PEÑA MANCERA | 14 | 1 | : | 2 | 5 | | 2 | : | 4 | 2 | |
| 9 | | JUAN CAMILO LOPEZ AGUILAR | 13 | 2 | : | 7 | 4 | | 3 | : | 8 | 8 | |
| 10 | | ANA MARIA RIVERA RODRIGUEZ | 17 | 1 | : | 9 | 2 | | 2 | : | 7 | 6 | |
| 11 | | LAURA SOFÍA RAMOS | 14 | 3 | : | 0 | 5 | | 4 | : | 2 | 7 | |
| 12 | | HELLEN CAMILA BATISTA | 13 | 3 | : | 1 | 1 | | 4 | : | 1 | 6 | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | SOPÓ |
| COORDINADOR MOTRIZ | PAULA MARCELA ALVAREZ |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

# NIVEL: INICIACIÓN

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | S. HORIZONTAL | | | | | S. HORIZONTAL 1 INTENTO | | | | | S. HORIZONTAL 2 INTENTO | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | |
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 1 | LIAN SALOME SORZA REAL | 7 | 1 | 2 | 6 | : | 0 | 1 | 2 | 8 | : | | 1 | 2 | 3 | : | 0 |
| 2 | 2 | ISABELLA BURBANO TRIANA | 6 | | 9 | 8 | : | 0 | 1 | 0 | 2 | : | 0 | | 9 | 7 | : | 0 |
| 3 | 3 | RAFFAELA PEÑUELA ORTIZ | 5 | | 7 | 4 | : | 0 | | 7 | 7 | : | 0 | | 8 | 1 | : | 0 |
| 4 | 4 | SUSANA SAENZ | 6 | 1 | 0 | 6 | : | 0 | 1 | 0 | 9 | : | 0 | 1 | 1 | 2 | : | 0 |
| 5 | 5 | MANUELA CASALLAS PRECIADO | 7 | | 9 | 7 | : | 0 | 1 | 0 | 5 | : | 0 | 1 | 1 | 3 | : | 0 |
| 6 | 6 | VALERY SAMANTHA ESCOBAR CIFUENTES | 5 | | 7 | 3 | : | 0 | | 7 | 4 | : | 0 | | 7 | 7 | : | 0 |
| 7 | 7 | CLARA LUCIANA BURBANO CUBILLOS | 8 | 1 | 1 | 8 | : | 0 | 1 | 2 | 6 | : | 0 | 1 | 3 | 2 | : | 0 |
| 8 | 8 | MARIA CAMILA MACIAS | 8 | 1 | 1 | 3 | : | 0 | 1 | 1 | 8 | : | 0 | 1 | 2 | 6 | : | 0 |
| 9 | 9 | ISABELLA AVILA CUELLAR | 4 | | 7 | 4 | : | 0 | | 7 | 9 | : | 0 | | 7 | 7 | : | 0 |
| 10 | 10 | VALENTINA CRISTANCHO MORENO | 5 | | 8 | 8 | : | 0 | | 9 | 8 | : | 0 | 1 | 0 | 5 | : | 0 |
| 11 | 11 | SALOME ZAMBRANO TRILLOS | 8 | 1 | 2 | 2 | : | 0 | 1 | 2 | 5 | : | 0 | 1 | 2 | 8 | : | 0 |
| 12 | 12 | ELIANA ROMERO RIVERA | 6 | | 9 | 7 | : | 0 | 1 | 0 | 3 | : | 0 | 1 | 0 | 6 | : | 0 |
| 13 | 13 | LAURA SOFÍA RAMOS AREVALO | 7 | 1 | 2 | 9 | : | 0 | 1 | 3 | 1 | : | 0 | 1 | 2 | 7 | : | 0 |
| 14 | 14 | CLARA ISABELLA BURBANO | 5 | | 7 | 5 | : | 0 | | 7 | 3 | : | 0 | | 7 | 8 | : | 0 |
| 15 | 15 | MANUELA ESPEJO OSPINA | 8 | 1 | 4 | 1 | : | 0 | 1 | 3 | 8 | : | 0 | 1 | 4 | 2 | : | 0 |
| 16 | 16 | HELENA MONTES | 7 | 1 | 4 | 8 | : | 0 | 1 | 5 | 0 | : | 0 | 1 | 5 | 3 | : | 0 |
| 17 | 17 | JULIANA RODRIGUEZ | 7 | 1 | 3 | 4 | : | 0 | 1 | 3 | 6 | : | 0 | 1 | 3 | 7 | : | 0 |
| 18 | 18 | MANUELA RODRIGUEZ | 7 | 1 | 4 | 5 | : | 0 | 1 | 4 | 3 | : | 0 | 1 | 4 | 6 | : | 0 |
| MUNICIPIO EVALUADO: | | | SOPÓ | | | | | | | | | | | | | | | |
| COORDINADOR MOTRIZ | | | PAULA MARCELA ALVAREZ | | | | | | | | | | | | | | | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

# NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | S. HORIZONTAL | | | | | S. HORIZONTAL 1 INTENTO | | | | | S. HORIZONTAL 2 INTENTO | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | |
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 1 | SARA NICOLE RODRIGUEZ LARA | 9 | 1 | 1 | 9 | : | 0 | 1 | 1 | 4 | : | 0 | 1 | 3 | 2 | : | 0 |
| 2 | 2 | ANNIE VALENTINA QUICENO PULIDO | 11 | 1 | 5 | 3 | : | 0 | 1 | 5 | 6 | : | 0 | 1 | 5 | 4 | : | 0 |
| 3 | 3 | SARA SOFÍA FORERO MURILLO | 9 | | 9 | 8 | : | 0 | 1 | 1 | 5 | : | 0 | 1 | 2 | 1 | : | 0 |
| 4 | 4 | TALIANA MARIA VARGAS SORZA | 10 | 1 | 0 | 9 | : | 0 | 1 | 1 | 6 | : | 0 | 1 | 1 | 9 | : | 0 |
| 5 | 5 | JULIETA BELTRAN RONCANCIO | 9 | 1 | 2 | 4 | : | 0 | 1 | 2 | 7 | : | 0 | 1 | 3 | 5 | : | 0 |
| 6 | 6 | AMALIA BELTRAN RONCANCIO | 11 | 1 | 4 | 8 | : | 0 | 1 | 5 | 3 | : | 0 | 1 | 5 | 8 | : | 0 |
| 7 | 7 | SARA VALENTINA MORA DAZA | 10 | 1 | 2 | 0 | : | 0 | 1 | 2 | 2 | : | 0 | 1 | 2 | 7 | : | 0 |
| 8 | 8 | DANA SOFÍA DAZA BUITRAGO | 9 | 1 | 1 | 8 | : | 0 | 1 | 2 | 5 | : | 0 | 1 | 3 | 1 | : | 0 |
| 9 | 9 | REBECA BALLESTEROS ZAMORA | 12 | 1 | 1 | 6 | : | 0 | 1 | 1 | 9 | : | 0 | 1 | 2 | 7 | : | 0 |
| 10 | 10 | ISABELLA CAÑON CAÑON | 11 | 1 | 2 | 5 | : | 0 | 1 | 3 | 3 | : | 0 | 1 | 3 | 8 | : | 0 |
| 11 | 11 | LAURA VALENTINA RODRIGUEZ FORERO | 10 | 1 | 1 | 9 | : | 0 | 1 | 2 | 6 | : | 0 | 1 | 2 | 8 | : | 0 |
| 12 | 12 | ANA SOFÍA LOZANO | 12 | 1 | 5 | 8 | : | 0 | 1 | 6 | 8 | : | 0 | 1 | 6 | 9 | : | 0 |
| 13 | 13 | SOFÍA MARTÍNEZ PEDRAZA | 10 | 1 | 4 | 2 | : | 0 | 1 | 4 | 3 | : | 0 | 1 | 4 | 5 | : | 0 |
| 14 | 14 | SARA MANUELA LOPEZ CHAVÉZ | 9 | | 9 | 7 | : | 0 | | 9 | 8 | : | 0 | 1 | 0 | 5 | : | 0 |
| 15 | 15 | MARÍA JOSE GARCÍA BARRIGA | 11 | 1 | 3 | 5 | : | 0 | 1 | 3 | 6 | : | 0 | 1 | 4 | 0 | : | 0 |
| MUNICIPIO EVALUADO: | | | | SOPÓ | | | | | | | | | | | | | | |
| COORDINADOR MOTRIZ | | | | PAULA MARCELA ALVAREZ | | | | | | | | | | | | | | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

# NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | S. HORIZONTAL | | | | | S. HORIZONTAL 1 INTENTO | | | | | S. HORIZONTAL 2 INTENTO | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | |
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 1 | LAURA DANIELA RAMIREZ PRIETO | 19 | 1 | 5 | 6 | : | 0 | 1 | 5 | 9 | : | 0 | 1 | 6 | 4 | : | 0 |
| 2 | 2 | MARIANA LOPEZ ALFONSO | 16 | 1 | 5 | 2 | : | 0 | 1 | 6 | 1 | : | 0 | 1 | 5 | 9 | : | 0 |
| 3 | 3 | SARAIT GARZÓN BURGOS | 15 | 1 | 4 | 0 | : | 0 | 1 | 3 | 6 | : | 0 | 1 | 4 | 7 | : | 0 |
| 4 | 4 | MARÍA ALEJANDRA JIMENEZ URBINA | 13 | 1 | 2 | 1 | : | 0 | 1 | 2 | 6 | : | 0 | 1 | 2 | 8 | : | 0 |
| 5 | 5 | SARA NICOLE RODRIGUEZ LARA | 14 | 1 | 3 | 5 | : | 0 | 1 | 3 | 7 | : | 0 | 1 | 4 | 0 | : | 0 |
| 6 | 6 | YESICA FERNANDA BARAONA LIMAS | 13 | 1 | 3 | 9 | : | 0 | 1 | 4 | 3 | : | 0 | 1 | 4 | 5 | : | 0 |
| 7 | 7 | CAMILA ALEJANDRA PEÑA MANCERA | 16 | 1 | 6 | 4 | : | 0 | 1 | 6 | 9 | : | 0 | 1 | 7 | 3 | : | 0 |
| 8 | 8 | SARA SOFIA PEÑA MANCERA | 14 | 1 | 5 | 8 | : | 0 | 1 | 6 | 2 | : | 0 | 1 | 6 | 5 | : | 0 |
| 9 | 9 | JUAN CAMILO LOPEZ AGUILAR | 13 | 1 | 4 | 3 | : | 0 | 1 | 4 | 6 | : | 0 | 1 | 5 | 0 | : | 0 |
| 10 | 10 | ANA MARIA RIVERA RODRIGUEZ | 17 | 1 | 6 | 7 | : | 0 | 1 | 7 | 1 | : | 0 | 1 | 7 | 2 | : | 0 |
| 11 | 11 | LAURA SOFÍA RAMOS | 14 | 1 | 4 | 1 | : | 0 | 1 | 4 | 4 | : | 0 | 1 | 4 | 6 | : | 0 |
| 12 | 12 | HELLEN CAMILA BATISTA | 13 | 1 | 3 | 6 | : | 0 | 1 | 3 | 8 | : | 0 | 1 | 3 | 9 | : | 0 |
| COORDINADOR MOTRIZ | | | PAULA MARCELA ALVAREZ | | | | | | | | | | | | | | | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

# NIVEL:INICIACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | ALTURA INICIAL | | | | | S. VERTICAL 1 INTENTO CMS. | | | | | S. VERTICAL 2 INTENTO CMS. | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 1 | LIAN SALOME SORZA REAL | 7 | 1 | 5 | 6 | : | 0 | 1 | 7 | 5 | : | 0 | 1 | 7 | 9 | : | 0 |
| 2 | 2 | ISABELLA BURBANO TRIANA | 6 | 1 | 2 | 7 | : | 0 | 1 | 3 | 8 | : | 0 | 1 | 3 | 9 | : | 0 |
| 3 | 3 | RAFFAELA PEÑUELA ORTIZ | 5 | 1 | 3 | 9 | : | 0 | 1 | 5 | 1 | : | 0 | 1 | 5 | 3 | : | 0 |
| 4 | 4 | SUSANA SAENZ | 6 | 1 | 4 | 1 | : | 0 | 1 | 5 | 3 | : | 0 | 1 | 5 | 7 | : | 0 |
| 5 | 5 | MANUELA CASALLAS PRECIADO | 7 | 1 | 5 | 4 | : | 0 | 1 | 6 | 7 | : | 0 | 1 | 7 | 0 | : | 0 |
| 6 | 6 | VALERY SAMANTHA ESCOBAR CIFUENTES | 5 | 1 | 3 | 8 | : | 0 | 1 | 5 | 2 | : | 0 | 1 | 5 | 5 | : | 0 |
| 7 | 7 | CLARA LUCIANA BURBANO CUBILLOS | 8 | 1 | 7 | 5 | : | 0 | 1 | 8 | 2 | : | 0 | 1 | 9 | 5 | : | 0 |
| 8 | 8 | MARIA CAMILA MACIAS | 8 | 1 | 7 | 8 | : | 0 | 1 | 8 | 8 | : | 0 | 1 | 9 | 9 | : | 0 |
| 9 | 9 | ISABELLA AVILA CUELLAR | 4 | 1 | 2 | 2 | : | 0 | 1 | 3 | 0 | : | 0 | 1 | 3 | 4 | : | 0 |
| 10 | 10 | VALENTINA CRISTANCHO MORENO | 5 | 1 | 4 | 3 | : | 0 | 1 | 5 | 2 | : | 0 | 1 | 5 | 7 | : | 0 |
| 11 | 11 | SALOME ZAMBRANO TRILLOS | 8 | 1 | 7 | 1 | : | 0 | 1 | 8 | 9 | : | 0 | 1 | 9 | 3 | : | 0 |
| 12 | 12 | ELIANA ROMERO RIVERA | 6 | 1 | 4 | 3 | : | 0 | 1 | 5 | 4 | : | 0 | 1 | 5 | 6 | : | 0 |
| 13 | 13 | LAURA SOFÍA RAMOS AREVALO | 7 | 1 | 6 | 4 | : | 0 | 1 | 7 | 5 | : | 0 | 1 | 7 | 8 | : | 0 |
| 14 | 14 | CLARA ISABELLA BURBANO | 5 | 1 | 3 | 5 | : | 0 | 1 | 4 | 6 | : | 0 | 1 | 4 | 9 | : | 0 |
| 15 | 15 | MANUELA ESPEJO OSPINA | 8 | 1 | 7 | 2 | : | 0 | 1 | 8 | 7 | : | 0 | 1 | 8 | 9 | : | 0 |
| 16 | 16 | HELENA MONTES | 7 | 1 | 3 | 9 | : | 0 | 1 | 4 | 8 | : | 0 | 1 | 5 | 1 | : | 0 |
| 17 | 17 | JULIANA RODRIGUEZ | 7 | 1 | 7 | 6 | : | 0 | 2 | 1 | 0 | : | 0 | 2 | 1 | 7 | : | 0 |
| 18 | 18 | MANUELA RODRIGUEZ | 7 | 1 | 7 | 9 | : | 0 | 1 | 8 | 5 | : | 0 | 1 | 8 | 9 | : | 0 |
| MUNICIPIO EVALUADO: | | | SOPÓ | | | | | | | | | | | | | | | |
| COORDINADOR MOTRIZ: | | | PAULA MARCELA ALVAREZ | | | | | | | | | | | | | | | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
# DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | ALTURA INICIAL | | | | | S. VERTICAL 1 INTENTO CMS. | | | | | S. VERTICAL 2 INTENTO CMS. | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 1 | SARA NICOLE RODRIGUEZ LARA | 9 | 1 | 8 | 1 | : | 0 | 1 | 9 | 9 | : | 0 | 2 | 1 | 3 | : | 0 |
| 2 | 2 | ANNIE VALENTINA QUICENO PULIDO | 11 | 1 | 8 | 7 | : | 0 | 1 | 9 | 5 | : | 0 | 1 | 9 | 8 | : | 0 |
| 3 | 3 | SARA SOFÍA FORERO MURILLO | 9 | 1 | 7 | 9 | : | 0 | 2 | 0 | 4 | : | 0 | 2 | 1 | 3 | : | 0 |
| 4 | 4 | TALIANA MARIA VARGAS SORZA | 10 | 1 | 8 | 3 | : | 0 | 1 | 9 | 4 | : | 0 | 1 | 9 | 9 | : | 0 |
| 5 | 5 | JULIETA BELTRAN RONCANCIO | 9 | 1 | 7 | 9 | : | 0 | 1 | 8 | 5 | : | 0 | 1 | 9 | 2 | : | 0 |
| 6 | 6 | AMALIA BELTRAN RONCANCIO | 11 | 1 | 8 | 2 | : | 0 | 1 | 9 | 8 | : | 0 | 2 | 0 | 3 | : | 0 |
| 7 | 7 | SARA VALENTINA MORA DAZA | 10 | 1 | 8 | 7 | : | 0 | 1 | 9 | 4 | : | 0 | 1 | 9 | 6 | : | 0 |
| 8 | 8 | DANA SOFÍA DAZA BUITRAGO | 9 | 1 | 7 | 8 | : | 0 | 1 | 9 | 3 | : | 0 | 1 | 9 | 8 | : | 0 |
| 9 | 9 | REBECA BALLESTEROS ZAMORA | 12 | 1 | 9 | 2 | : | 0 | 2 | 1 | 2 | : | 0 | 2 | 1 | 8 | : | 0 |
| 10 | 10 | ISABELLA CAÑON CAÑON | 11 | 1 | 8 | 9 | : | 0 | 2 | 0 | 5 | : | 0 | 2 | 1 | 6 | : | 0 |
| 11 | 11 | LAURA VALENTINA RODRIGUEZ FORERO | 10 | 1 | 8 | 8 | : | 0 | 2 | 0 | 6 | : | 0 | 2 | 1 | 9 | : | 0 |
| 12 | 12 | ANA SOFÍA LOZANO | 12 | 1 | 9 | 0 | : | 0 | 1 | 9 | 8 | : | 0 | 2 | 1 | 3 | : | 0 |
| 13 | 13 | SOFÍA MARTÍNEZ PEDRAZA | 10 | 1 | 8 | 2 | : | 0 | 1 | 9 | 5 | : | 0 | 1 | 9 | 9 | : | 9 |
| 14 | 14 | SARA MANUELA LOPEZ CHAVÉZ | 9 | 1 | 8 | 9 | : | 0 | 2 | 1 | 4 | : | 0 | 2 | 1 | 6 | : | 0 |
| 15 | 15 | MARÍA JOSE GARCÍA BARRIGA | 11 | 1 | 9 | 2 | : | 0 | 2 | 0 | 5 | : | 0 | 2 | 0 | 7 | : | 0 |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | SOPÓ |
| COORDINADOR MOTRIZ: | PAULA MARCELA ALVAREZ |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

# NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | ALTURA INICIAL | | | | | S. VERTICAL 1 INTENTO CMS. | | | | | S. VERTICAL 2 INTENTO CMS. | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 1 | LAURA DANIELA RAMIREZ PRIETO | 19 | 1 | 9 | 1 | : | 0 | 2 | 3 | 2 | : | | 2 | 3 | 6 | : | 0 |
| 2 | 2 | MARIANA LOPEZ ALFONSO | 16 | 1 | 8 | 7 | : | 0 | 2 | 1 | 9 | : | 0 | 2 | 2 | 0 | : | 0 |
| 3 | 3 | SARAIT GARZÓN BUERGOS | 15 | 1 | 8 | 3 | : | 0 | 1 | 9 | 8 | : | 0 | 2 | 0 | 7 | : | 0 |
| 4 | 4 | MARÍA ALEJANDRA JIMENEZ URBINA | 13 | 1 | 6 | 8 | : | 0 | 1 | 7 | 9 | : | 0 | 1 | 8 | 7 | : | 0 |
| 5 | 5 | SARA NICOLE RODRIGUEZ LARA | 14 | 1 | 7 | 5 | : | 0 | 1 | 8 | 8 | : | 0 | 1 | 8 | 9 | : | 0 |
| 6 | 6 | YESICA FERNANDA BARAONA LIMAS | 13 | 1 | 7 | 1 | : | 0 | 1 | 8 | 9 | : | 0 | 1 | 9 | 6 | : | 0 |
| 7 | 7 | CAMILA ALEJANDRA PEÑA MANCERA | 16 | 1 | 9 | 3 | : | 0 | 2 | 1 | 9 | : | 0 | 2 | 2 | 1 | : | 0 |
| 8 | 8 | SARA SOFIA PEÑA MANCERA | 14 | 1 | 7 | 4 | : | 0 | 1 | 9 | 3 | : | 0 | 1 | 9 | 8 | : | 0 |
| 9 | 9 | JUAN CAMILO LOPEZ AGUILAR | 13 | 1 | 7 | 9 | : | 0 | 1 | 9 | 7 | : | 0 | 1 | 9 | 9 | : | 0 |
| 10 | 10 | ANA MARIA RIVERA RODRIGUEZ | 17 | 1 | 9 | 5 | : | 0 | 2 | 3 | 1 | : | 0 | 2 | 3 | 4 | : | 0 |
| 11 | 11 | LAURA SOFÍA RAMOS | 14 | 1 | 7 | 9 | : | 0 | 1 | 9 | 4 | : | 0 | 1 | 9 | 7 | : | 0 |
| 12 | 12 | HELLEN CAMILA BATISTA | 13 | 1 | 7 | 8 | : | 0 | 1 | 9 | 8 | : | 0 | 2 | 0 | 2 | : | 0 |
| MUNICIPIO EVALUADO: | | | SOPÓ | | | | | | | | | | | | | | | |
| COORDINADOR MOTRIZ: | | | PAULA MARCELA ALVAREZ | | | | | | | | | | | | | | | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIVO

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: INICIACIÓN

| | NO. | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | S. RUN 1 INTENTO | | | S. RUN 2 INTENTO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | TIEMPO | | | TIEMPO | | |
| | | | | MIN | SEG | M / SEG | MIN | SEG | M / SEG |
| 1 | 1 | LIAN SALOME SORZA REAL | 7 | | 22 | 65 | | 22 | 34 |
| 2 | 2 | ISABELLA BURBANO TRIANA | 6 | | 25 | 78 | | 24 | 83 |
| 3 | 3 | RAFFAELA PEÑUELA ORTIZ | 5 | | 25 | 30 | | 24 | 97 |
| 4 | 4 | SUSANA SAENZ | 6 | | 26 | 88 | | 25 | 76 |
| 5 | 5 | MANUELA CASALLAS PRECIADO | 7 | | 24 | 65 | | 24 | 43 |
| 6 | 6 | VALERY SAMANTHA ESCOBAR CIFUENTES | 5 | | 28 | 16 | | 26 | 92 |
| 7 | 7 | CLARA LUCIANA BURBANO CUBILLOS | 8 | | 35 | 61 | | 35 | 11 |
| 8 | 8 | MARIA CAMILA MACIAS | 8 | | 22 | 34 | | 21 | 46 |
| 9 | 9 | ISABELLA AVILA CUELLAR | 4 | | 26 | 77 | | 25 | 92 |
| 10 | 10 | VALENTINA CRISTANCHO MORENO | 5 | | 32 | 18 | | 32 | 14 |
| 11 | 11 | SALOME ZAMBRANO TRILLOS | 8 | | 26 | 54 | | 25 | 97 |
| 12 | 12 | ELIANA ROMERO RIVERA | 6 | | 27 | 33 | | 26 | 78 |
| 13 | 13 | LAURA SOFÍA RAMOS AREVALO | 7 | | 24 | 28 | | 23 | 69 |
| 14 | 14 | CLARA ISABELLA BURBANO | 5 | | 35 | 12 | | 34 | 53 |
| 15 | 15 | MANUELA ESPEJO OSPINA | 8 | | 22 | 47 | | 22 | 19 |
| 16 | 16 | HELENA MONTES | 7 | | 23 | 55 | | 22 | 74 |
| 17 | 17 | JULIANA RODRIGUEZ | 7 | | 21 | 13 | | 20 | 89 |
| 18 | 18 | MANUELA RODRIGUEZ | 7 | | 22 | 17 | | 22 | 13 |
| MUNICIPIO EVALUADO: | | | SOPÓ | | | | | | |
| COORDINADOR MOTRIZ: | | | PAULA MARCELA ALVAREZ | | | | | | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

| | NO. | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | S. RUN 1 INTENTO | | | S. RUN 2 INTENTO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | TIEMPO | | | TIEMPO | | |
| | | | | MIN | SEG | M / SEG | MIN | SEG | M / SEG |
| 1 | 1 | SARA NICOLE RODRIGUEZ LARA | 9 | | 21 | 61 | | 21 | 23 |
| 2 | 2 | ANNIE VALENTINA QUICENO PULIDO | 11 | | 22 | 18 | | 22 | 13 |
| 3 | 3 | SARA SOFÍA FORERO MURILLO | 9 | | 24 | 13 | | 23 | 87 |
| 4 | 4 | TALIANA MARIA VARGAS SORZA | 10 | | 21 | 17 | | 21 | 12 |
| 5 | 5 | JULIETA BELTRAN RONCANCIO | 9 | | 25 | 14 | | 24 | 78 |
| 6 | 6 | AMALIA BELTRAN RONCANCIO | 11 | | 21 | 12 | | 20 | 81 |
| 7 | 7 | SARA VALENTINA MORA DAZA | 10 | | 22 | 69 | | 22 | 29 |
| 8 | 8 | DANA SOFÍA DAZA BUITRAGO | 9 | | 24 | 75 | | 24 | 63 |
| 9 | 9 | REBECA BALLESTEROS ZAMORA | 12 | | 20 | 26 | | 20 | 12 |
| 10 | 10 | ISABELLA CAÑON CAÑON | 11 | | 22 | 18 | | 21 | 97 |
| 11 | 11 | LAURA VALENTINA RODRIGUEZ FORERO | 10 | | 20 | 43 | | 20 | 12 |
| 12 | 12 | ANA SOFÍA LOZANO | 12 | | 19 | 84 | | 19 | 63 |
| 13 | 13 | SOFÍA MARTÍNEZ PEDRAZA | 10 | | 23 | 46 | | 23 | 11 |
| 14 | 14 | SARA MANUELA LOPEZ CHAVÉZ | 9 | | 24 | 67 | | 24 | 25 |
| 15 | 15 | MARÍA JOSE GARCÍA BARRIGA | 11 | | 20 | 19 | | 19 | 69 |
| MUNICIPIO EVALUADO: | | | SOPÓ | | | | | | |
| COORDINADOR MOTRIZ: | | | PAULA MARCELA ALVAREZ | | | | | | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

| | NO. | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | S. RUN 1 INTENTO | | | S. RUN 2 INTENTO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | TIEMPO | | | TIEMPO | | |
| | | | | MIN | SEG | M / SEG | MIN | SEG | M / SEG |
| 1 | 1 | LAURA DANIELA RAMIREZ PRIETO | 19 | | 19 | 78 | | 19 | 23 |
| 2 | 2 | MARIANA LOPEZ ALFONSO | 16 | | 19 | 11 | | 18 | 85 |
| 3 | 3 | SARAIT GARZÓN BUERGOS | 15 | | 19 | 23 | | 18 | 92 |
| 4 | 4 | MARÍA ALEJANDRA JIMENEZ URBINA | 13 | | 19 | 37 | | 19 | 14 |
| 5 | 5 | SARA NICOLE RODRIGUEZ LARA | 14 | | 22 | 31 | | 22 | 11 |
| 6 | 6 | YESICA FERNANDA BARAONA LIMAS | 13 | | 22 | 68 | | 22 | 53 |
| 7 | 7 | CAMILA ALEJANDRA PEÑA MANCERA | 16 | | 19 | 24 | | 19 | 13 |
| 8 | 8 | SARA SOFIA PEÑA MANCERA | 14 | | 20 | 21 | | 20 | 17 |
| 9 | 9 | JUAN CAMILO LOPEZ AGUILAR | 13 | | 21 | 25 | | 21 | 11 |
| 10 | 10 | ANA MARIA RIVERA RODRIGUEZ | 17 | | 22 | 79 | | 22 | 56 |
| 11 | 11 | LAURA SOFÍA RAMOS | 14 | | 23 | 14 | | 23 | 11 |
| 12 | 12 | HELLEN CAMILA BATISTA | 13 | | 21 | 89 | | 21 | 78 |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | SOPÓ |
| COORDINADOR MOTRIZ: | PAULA MARCELA ALVAREZ |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | TEST LEGER | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # ESCALON ALCANZADO | # RECORRIDOS REALIZADOS |
| 1 | 1 | LAURA DANIELA RAMIREZ PRIETO | 19 | 4 | 2 |
| 2 | 2 | MARIANA LOPEZ ALFONSO | 16 | 6 | 3 |
| 3 | 3 | SARAIT GARZÓN BURGOS | 15 | 3 | 2 |
| 4 | 4 | MARÍA ALEJANDRA JIMENEZ URBINA | 13 | 3 | 3 |
| 5 | 5 | YESICA FERNANDA BARAONA LIMAS | 13 | 2 | 4 |
| 6 | 6 | CAMILA ALEJANDRA PEÑA MANCERA | 14 | 3 | 4 |
| 7 | 7 | SARA SOFIA PEÑA MANCERA | 12 | 4 | 3 |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | SOPÓ |
| COORDINADOR MOTRIZ: | PAULA MARCELA ALVAREZ |

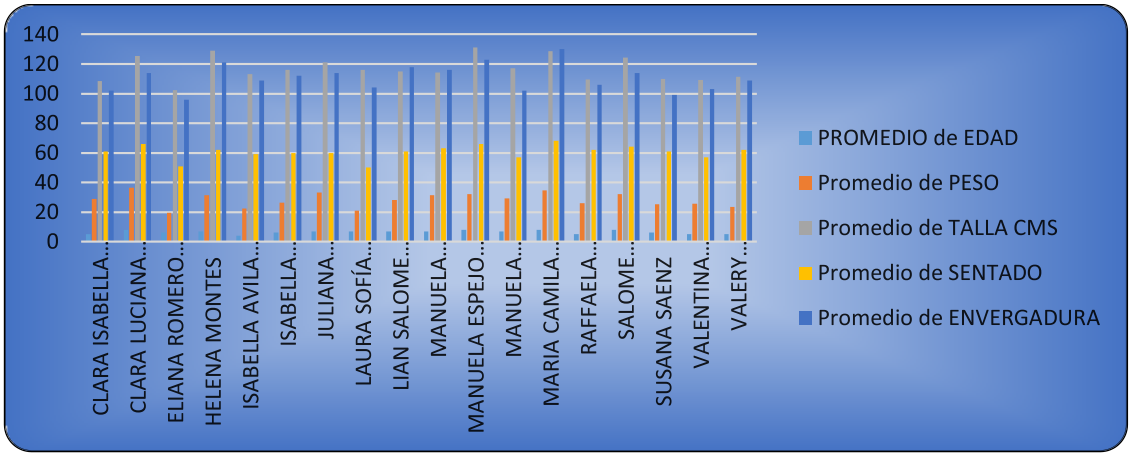
# ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DE LOS RESULTADOS

**MUNICIPIO DE SOPÓ:**

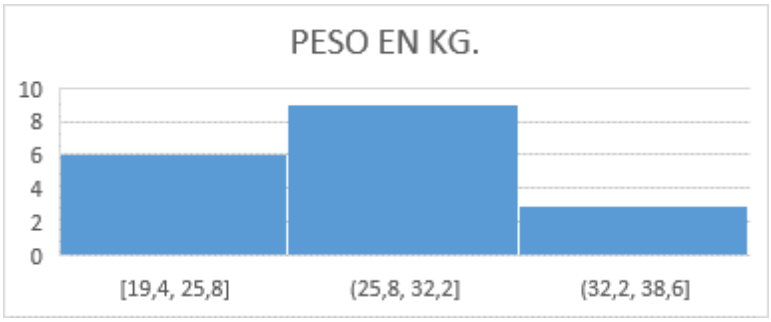
Se debe tener en cuenta que es la primera vez que se realiza la toma de estas medidas antropométricas y pruebas físicas a los deportistas de gimnasia de este Municipio.

De acuerdo al cronograma se tomaron estos datos en septiembre y en noviembre.

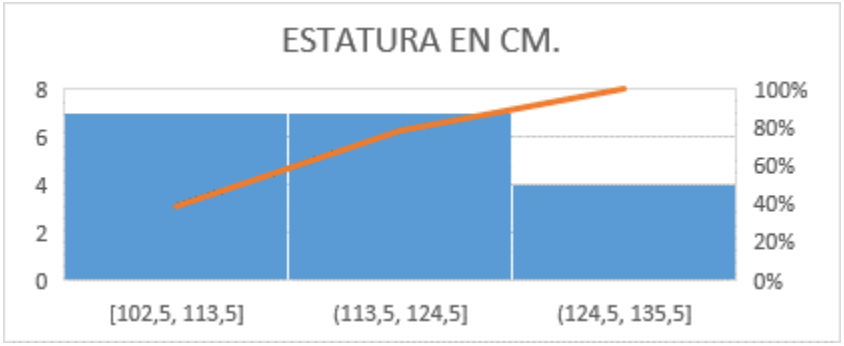
**GRUPO DE INICIACIÓN**



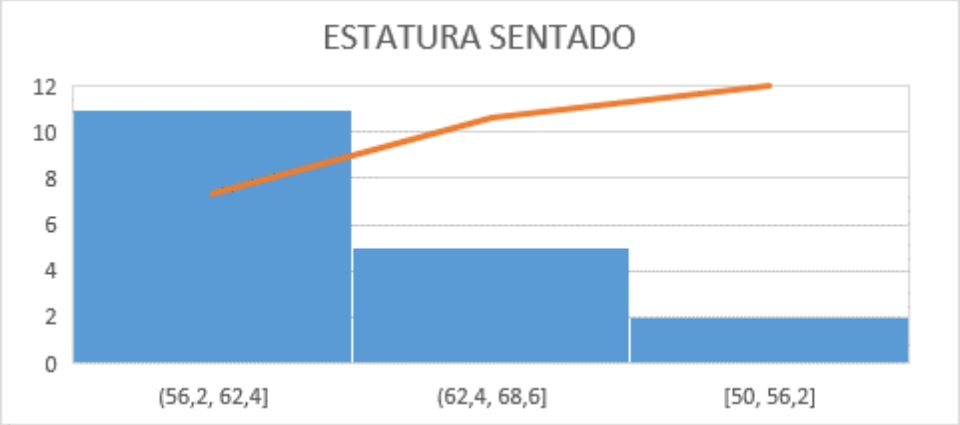

En cuanto al peso corporal se puede evidenciar que el 50% de los deportistas están entre (25.8. y 32.2 kg), el 33% de los alumnos están entre (19.4 y 25.8 kg) y el 17% de los alumnos están entre (32.2 y 38,6 kg).



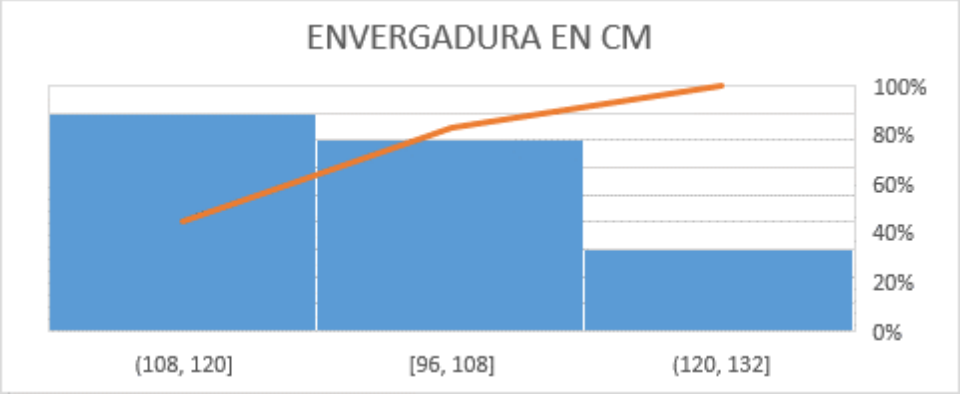

En cuanto a la estatura se puede evidenciar que el 38.8% se encuentran entre (102.5 y 113.5 cm), también el 38.8% se encuentran entre (113.5 y 124.5 cm) y el 22,4% restante se encuentran entre (124.5 y 135.5 cm)



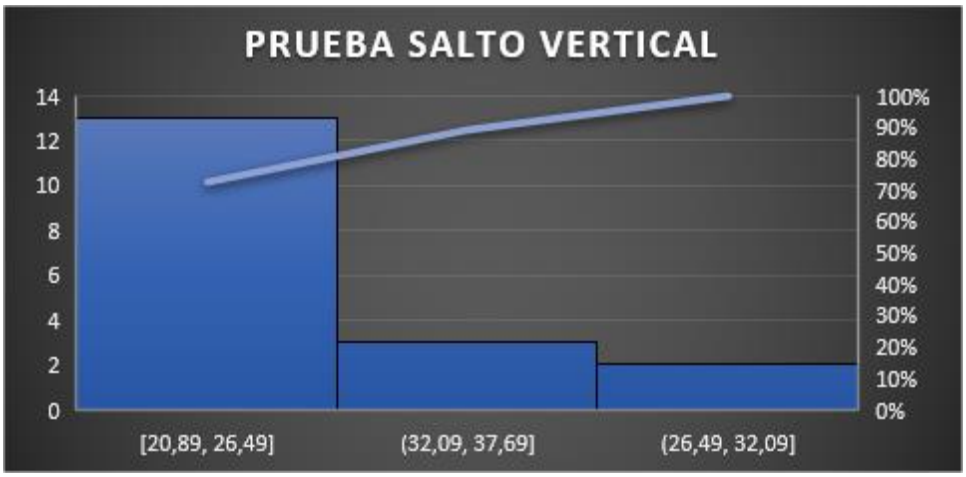
En cuanto a la medida de la estatura sentado se puede evidenciar que el 61.1% se encuentran entre (56,2 Y 62,49 cm), el 27.7% se encuentra entre (62.4 y 68.6 cm) y el 11, 2 % se encuentra entre (50 y 56.2 cm)



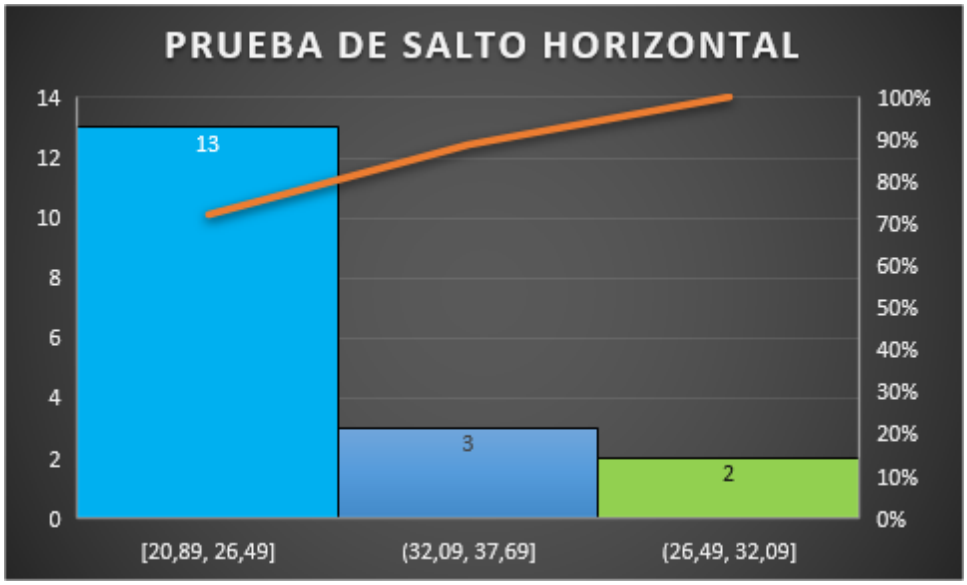

En cuanto a la envergadura se puede evidenciar que el 50% se encuentra entre (108 y 120 cm), el 38.8% se encuentra entre (96 y 108 cm) y el 12,2% se encuentra entre (120 y 132 cm)



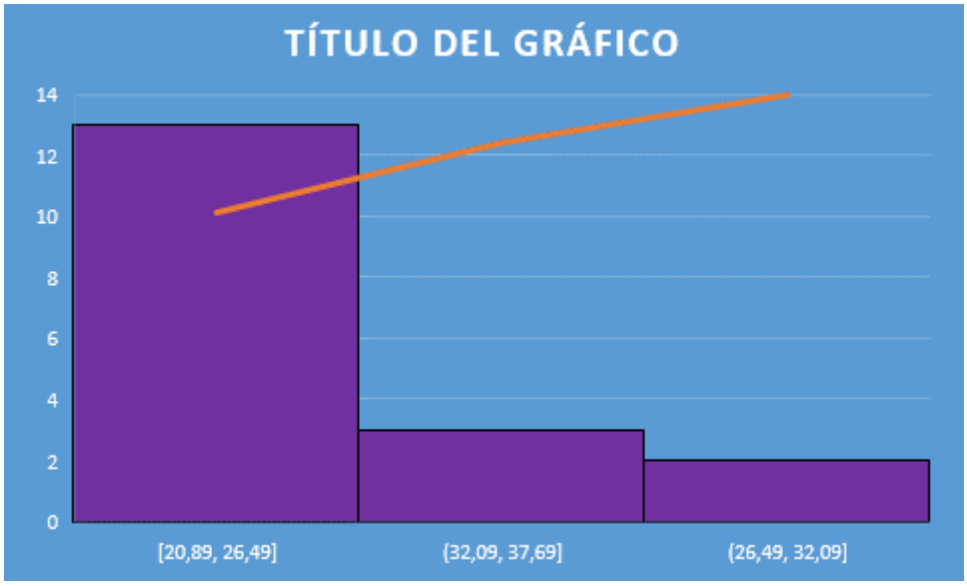

En cuanto a las pruebas físicas se inicia con el test de salto vertical donde se registra la altura inicial y el salto vertical más alto sacando promedio sus resultados son:  el 50% logro altura entre (134 y 165 cm) el 38.8% logro altura entre (165 y 196 cm) el 12.2% logro una altura entre (196 y 227cm)



En cuanto al salto horizontal el 50% logro (110 y 143 cm) el 38.8% logro (77 y 110cm) y el 12.2% restante logro (143 y 176 cm).




En cuanto al test de shuttle run el




GRUPO DE FUNDAMENTACIÓN Y ESPECIALIZACIÓN

Pasando a la prueba s. run primer intento el 55% se encuentran en (9.4 y 10.24 seg) el 35% se encuentra en (10.24 y 11.08 seg) el 5% se encuentra en (11.08 y 11.92 seg) y el 5% restante se encuentra en (11.92 y 12.76 seg).

S. run según do intento el30% se encuentran en (9.54 y 9.76 seg) el 50% se encuentran en (9.76 y 9.98 seg) y el 20% se encuentran en (9.98 y 10.2seg).

En los 300 metros el 75% realizo tiempos de (1.09 y 1.15.6 min+seg) el 15% realizo (1.16.6y 1.22.2min+seg) el 5% realizo (1.22.2 y 1.28.8 min+seg) y el 5% registro (1.28.8 y 1.35.4 min+seg)

En cuanto a la altura inicial y el salto vertical realizando tres intentos y sacando promedio sus resultados son: el 5% logro (200 y 206.4 cm) el 10% logro (206.4 y 212.8cm) el 60% logro (212.8 y 219.2cm) y el 25% logro (219.2 y 225.6 cm).

En cuanto al salto horizontal el 35% logro (105 y 118 cm) el 35% logro (118 y 131cm) y el 30% restante logro (131 y 144 cm).

Para la prueba de 50 metros lanzados los siguientes fueron los registros; el 30% logro (8,1 y 8,68 seg+ mil de seg) el 50% logro (8,68 y 9,26 seg+mil de seg) y el 20% realizo 9.26 y 9,84 seg+mil de seg).

En cuanto a la última prueba tes de leger sus registros fueron: el 10% logro (6 y 6,59 recorridos) el 80% (6,59 y 7,18 recorridos) y el 10% restante logro (7,77 y 8,36 recorridos).

Se evidencia que todos los deportistas cuentan con cualidades (aptitud y actitud) para realizar los trabajos, se ve en los deportistas el compromiso; hay que tener en cuenta que en los municipios por primera vez se les aplica las pruebas. Es por esto que varios de los resultados se encuentran por debajo de la media exigida para optar a ser seleccionados en sus respectivos deportes y categorías.

Al continuar con los procesos se puede llegar a mejorar cada uno de los registros y tener la posibilidad de ser parte de los deportistas de rendimiento a nivel departamental en posteriores años.

FIDEL ADOLFO PEÑA CONTRERAS

Administrador Deportivo

Esp en gerencia de proyectos Educativos institucionales

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 2/12/2021** | **Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 1- 3 pm** | **N° de sesión: 1** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 18** | | **Edades: 4 -8** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: EVALUAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS.** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Evaluar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG.** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | TEMAS | |
| INTERVENCIÓN | | Componente Social volutivo | EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE | 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | TEMAS | |
| CIRCUITO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN | | Componente recreativo | LÚDICAS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL | 5 |
| | | | | |
| | | | | |

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador | |

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES

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

| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | |
|---|---|---|---|---|---|

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

**Objetivo Especifico: Evaluar los ejercicios especificos de cada aparato para observar la evolución en la ejecución.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas |
| EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO | Fuerza | Maxima | | 10 | |
| | | Explosiva | | | |
| EJERCICIOS EN PEDANA y MINI TRAMP | Resistencia | Aeróbica | | 5 | |
| EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ELEVACIÓN DE PIERNAS A BARRA, FLEXIÓN DE CODO, DESPEGUES, GIRO ADELANTE Y ATRÁS | | Anaeróbica | | 5 | |
| EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE CARRERA | Velocidad | Maxima | | 5 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Desplazamiento | | |
| | | Reacciòn | X | 5 |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS STRECHING CON BANDAS | Flexibilidad | Estatica | X | 5 |
| | | Dinamica | X | 10 |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** |
| | Orientación | | | |
| CIRCUITO EN PEDANA | Equilibrio | | X | 5 |
| DINÁMICA EN CAMA ELASTICA | Reacción | | X | 5 |
| | Ritmo | | | |
| | Anticipacion | | | |
| | diferenciacion | | | |
| | acoplamiento | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | TEMAS | |
| EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA | | | SALTAR | 5 |
| EJERCICIOS EN PEDANA CON COLCHONETA | | | EMPUJAR | 5 |
| EJERCICIOS EN TUMBLIG O PEDANA | | | CORRER | 5 |
| | | | AGARRAR | |
| | Componente teorico | | TEMAS | |
| | | | CAPACIDADES COORDINATIVAS | |
| | | | COORDINACIÓN | 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | Componente Social volutivo | | TEMAS | |
| INTERVENCIÓN | | | CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE | 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | Componente recreativo | | TEMAS | |
| EJERCICIOS EN ESTACIONES CON DIFERENTES POSTURAS | | | CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES | 5 |
| | | | | |
| | | | | |

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

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

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

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 2/12/2021** | **Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 5 pm - 7 pm** | **N° de sesión: 3** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades:13 -19** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |
| **Objetivo General: Potencializar las capacidades condicionales y esquemas USAG nivel 3, 4 y 5** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Perfeccionar y evaluar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas y ejecución de los esquemas en viga de equilibrio, barras** | | | | | |

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

| DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **PARTE INICIAL** | | **Marcar con x** | **Tiempo 20 M** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| **Saludo y recomendaciones de bioseguridad** | Introduccion a la clase | | **X** | **2** | **cama elastica, pedana, viga de equilibrio, mini tramp, lazos y pelota fitball** |
| **Verificación de asistencia** | llamado a lista | | **X** | 3 | |
| **Ejercicios dinámicos en pedana y mini tramp** | Movilidad Articular | | **X** | 5 | |
| **Ejercicios dinámicos en la pedana como saltar** | Calentamiento | | **X** | 10 | |
| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | **Tiempo 90 MIN** | **Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, pista de atletismo,colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, Colchoneta cubo y triangular** |
| **EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE** | Fuerza | Maxima | **X** | 5 | |
| | | Explosiva | | | |
| **EJERCICIOS EN PEDANA COMO ROUND OFF,** | Resistencia | Aerobica | **X** | 10 | |
| | | Anaerobica | | | |
| **EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA, TECNICA DE** | Velocidad | Maxima | **X** | 5 | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | **X** | 5 | |
| **EJERCICIOS ESPECIFICOS PASIVOS** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 5 | |
| **EJERCICIOS ESPECIFICOS ACTIVOS** | | Dinamica | **X** | 5 | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** | |
| | Orientación | | | | |
| **TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES** | Equilibrio | | **X** | 5 | |
| | Reacción | | | | |
| | Ritmo | | | | |
| | Anticipacion | | | | |
| | diferenciacion | | | | |
| | acoplamiento | | | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | | **TEMAS** | | |
| **TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN** | | | **SALTAR** | 5 | |
| | | | **EMPUJAR** | | |
| **TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y** | | | **CORRER** | 5 | |
| | | | **AGARRAR** | | |
| | **Componente teorico** | | **TEMAS** | | |
| | | | **CAPACIDADES COORDINATIVAS** | | |
| **TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA CUB** | | | **ORIENTACIÓN** | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | **omponente Social volutivo** | | **TEMAS** | | |
| **INTERVENCIÓN** | | | **LOS VALORES** | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | **Componente recreativo** | | **TEMAS** | | |
| **CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA CUBO,TRIANGULAR** | | | **CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES** | 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |

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

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

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

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

| Fecha: 3/12/2021 | Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad | Municipio: Sopo | Hora: 1pm - 3pm | N° de sesión: 4 | N° de semana: 1 |
|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL | | | N° de deportistas: 18 | | Edades: 4-8 |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | |
| Objetivo General: EVALUAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS. | | | | | |
| Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG. | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | |

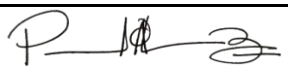
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Justicia | | Trabajo en equipo | | Autodisciplina | |
| Responsabilidad | X | Cooperacion | | Humildad | | Participacion | |
| Compañerismo | | Lealtad | | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio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

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

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

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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | X | 1 MIN | EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD | |
| **Nombre del formador:** | **PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | |
| **Firma formador** |  | | | |

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

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

**Objetivo General: Perfeccionar las capacidades condicionales y esquemas USAG**

**Objetivo Especifico: Evaluar y perfeccionar ejercicios especificos de cada aparato para minimizar las deducciones en el juzgamiento.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | **Marcar con x** | | **Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimétricas** |
| **EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS,** | Fuerza | Maxima | | 5 | |
| **TRABAJO EN PEDANA Y CABALLO DE SALTO** | | Explosiva | | 5 | |
| **EJERCICIOS EN PEDANA INVERTIDAS EN DOS** | Resistencia | Aerobica | | 3 | |
| **TRABAJO EN CAMA ELASTICA PALOMAS,** | | Anaerobica | | 7 | |
| **EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA** | Velocidad | Maxima | | 5 | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| **EJERCICIOS ESPECIFICOS EN SUELO Y ESPALDER** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 5 | |
| **EJERCICIOS ACTIVOS Y PASIVOS** | | Dinamica | **X** | 5 | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** | |
| | Orientación | | | | |
| **CIRCUITO EN PEDANA, CAMA ELASTICA Y** | Equilibrio | | **X** | 5 | |
| | Reacción | | **X** | 5 | |
| | Ritmo | | | | |
| | Anticipacion | | | | |
| | diferenciacion | | | | |
| | acoplamiento | | | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | | **TEMAS** | | |
| **EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA** | | | **SALTAR** | 5 | |
| | | | **EMPUJAR** | | |
| | | | **CORRER** | | |
| | | | **AGARRAR** | | |
| | **Componente teorico** | | **TEMAS** | | |
| | | | **CAPACIDADES COORDINATIVAS** | | |
| **TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS** | | | **COORDINACIÓN** | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | **omponente Social volutivo** | | **TEMAS** | | |
| **INTERVENCION** | | | **AUTODOMINIO** | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | **Componente recreativo** | | **TEMAS** | | |
| **CIRCUITO EN PEDANA Y BARRAS ASIMETRICAS, COLCHONETAS TRIANGULARES, OTRAS DE DIFERENTES TAMAÑOS Y MINI** | | | **CIRCUITO DE RESISTENCIA Y VELOCIDAD** | 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICA | X | | | 10 | Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, baras paralelas, mini tramp |
| ENTRENAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES | X | | X | 10 | |
| EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA | X | X | | 10 | |
| EJECUTAR ESQUEMAS USAG | X | X | | 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

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

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

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

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| | Orientación | | |
| **EJERCICIOS EN BARRA ALEMANAS Y** | Equilibrio | X | 5 |
| | Reacción | | |
| **POSTURAS EN SUELO CARPADAS** | Ritmo | X | 5 |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | **TEMAS** | |
| **EMPUJES CON LAS MANOS** | | **SALTAR** | 5 |
| | | **EMPUJAR** | |
| **EMPUJES CON LOS PIES** | | **CORRER** | 5 |
| | | **AGARRAR** | |
| | **Componente teorico** | **TEMAS** | |
| | | **CAPACIDADES CONDICIONALES** | |
| **TRABAJO CON SONIDOS** | | **RITMO** | 5 |
| **TRABAJO FISICO CON AROS Y CONOS** | | **COORDINACIÓN** | 5 |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| INTERVENCION | | LOS VALORES | 5 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | Componente recreativo | TEMAS | |
| EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA | | CIRCUITO DE VELOCIDAD DE REACCION Y SEGMENTARIA | 10 |
| | | | |
| | | | |

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador | |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 6/12/2021 | Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad | Municipio: Sopo | Hora: 1pm - 3 pm | N° de sesión: 7 | N° de semana: 2 |
| Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL | | | N° de deportistas: 18 | | Edades: 4-8 |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Pedana, colchonetas, bandas elasticas y conos |
| TRABAJO FÍSICO CON BANDAS ELASTICAS | Fuerza | Maxima | | 10 | |
| | | Explosiva | | | |
| EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDAN | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | X | 10 | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| TRABAJO DE CAMBIOS DE DIRECCIÓN CON CON | | Desplazamiento | X | 10 | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Marcar con x | Tiempo | |
| EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA HACIENDO | Orientación | | X | 5 | |
| EJERCICIOS EN VIGA DE EQUILIBRIO, | Equilibrio | | X | 5 | |
| | Reacción | | | | |
| | Ritmo | | | | |

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

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

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

| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
|---|---|
| Firma formador |  |

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

| Fecha: 6/12/2021 | Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad | Municipio: Sopo | Hora: 3pm- 5 pm | N° de sesión: 8 | N° de semana: 2 |
|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL | | | N° de deportistas: 15 | | Edades:9-12 |

| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | |
|---|---|---|---|---|---|
| Objetivo General: Perfeccionar las capacidades condicionales y esquemas USAG | | | | | |
| Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 3 y 4 USAG | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | |

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

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas, aros. |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| TRABAJO FÍSICO CON AROS | | Explosiva | X | 10 | |
| TRABAJO FÍSICO CON MINITRAMP, SALTOS A | | Aerobica | X | 10 | |
| | | Resistencia | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Resistencia | Anaerobica | | |
| | Velocidad | Maxima | | |
| TRABAJO FISICO CON CARRERAS A MINI TRAMP | | Desplazamiento | X | 10 |
| | | Reacciòn | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | |
| | | Dinamica | | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** |
| | Orientación | | | |
| CIRCUITO EN PEDANA | Equilibrio | | X | 5 |
| EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA CON ELEMENTO | Reacción | | X | 5 |
| | Ritmo | | | |
| | Anticipacion | | | |
| | diferenciacion | | | |
| | acoplamiento | | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | | **TEMAS** | |
| EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA | | | **SALTAR** | 8 |
| | | | **EMPUJAR** | |
| | | | **CORRER** | |
| | | | **AGARRAR** | |
| | **Componente teorico** | | **TEMAS** | |
| | | | **CAPACIDADES COORDINATIVAS** | |
| TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS | | | **EQUILIBRIO** | 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | **omponente Social volutivo** | | **TEMAS** | |
| INTERVENCION | | | **AUTODOMINIO** | 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | **Componente recreativo** | | **TEMAS** | |
| ACTIVIDADES DE COORDINACION CON CONOS | | | **COORDINACIÓN** | 10 |
| | | | | |
| | | | | |

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

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

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

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| **Fecha:** 6/12/2021 | **Lugar:** Complejo Deportivo La Trinidad | **Municipio: Sopo** | **Hora: 5 pm - 7 pm** | **N° de sesión: 9** | **N° de semana: 2** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades:13- 19** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |
| **Objetivo General: Perfeccionar las capacidades condicionales y esquemas USAG** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Perfeccionar la tecnica de cada ejercicio de los esquemas 3, 4 y 5 para competencia USAG** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Evaluar posturas en las barras asimétricas, viga de equilibrio, suelo, caballo de salto** | | | | | |

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

| **DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **PARTE INICIAL** | **Marcar con x** | **Tiempo 20 M** | **MATERIALES Y RECURSO** |

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

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

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

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

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 9/12/2021** | **Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 1- 3 pm** | **N° de sesión: 10** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 18** | | **Edades: 4 -8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, Barras asímetricas, bandas elasticas, lazoz y aros. |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE | | Explosiva | X | 10 | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN | | Anaerobica | X | 10 | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| EJERCICIOS EN VIGA COMO RELEVES, SALTO | | Desplazamiento | X | 10 | |
| | | Reacciòn | | | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA COMO | Flexibilidad | Estatica | X | 5 | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA COMO | | Dinamica | X | 10 | |

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2** — 67

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Recreativo | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| OBSERVAR LAS DIFERENTES HABILIDADES FISICA | X | | X | 10 | Cama elastica, pedana, viga de equilibrio, Barras asimétricas |
| ENTRENAR LAS CAPACIDADES | X | | | 10 | |
| EJECUTAR EJERCICIOS ESPECIFICOS DE CADA | X | X | | 10 | |
| EJECUTAR ESQUEMAS USAG | X | X | | 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

**PARTE FINAL**

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

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

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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

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

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 9/12/2021** | **Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 5 pm - 7 pm** | **N° de sesión: 12** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades:13 -19** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

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

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

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

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| | Orientación | | |
| **TRABAJO EN VIGA Y BANCOS, ELEVACIONES** | Equilibrio | **X** | 5 |
| | Reacción | | |
| | Ritmo | | |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | | |
| | | **TEMAS** | |
| **TRABAJOS POSTURALES DE ATERRIZAJE EN MINI TRAMP** | **Patrones Basicos de** | **SALTAR** | 5 |
| | | **EMPUJAR** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| TRABAJOS EN PEDANA COMO CARRERAS Y ROUND OFF, PALOMA, SALTO CARPADOS, SALTO RUSO, SALTO CABALLO, SALTO OVEJA, GIRO FOUETTÉ- SALTO GACELA | Movimiento | CORRER | 5 | |
| | | AGARRAR | | |
| | Componente teorico | TEMAS | | |
| | | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | |
| TRABAJO EN MINI TRAMP Y COLCHONETA | | ORIENTACIÓN | 10 | |
| | | | | |
| | | | | |
| | Componente Social volutivo | TEMAS | | |
| INTERVENCIÓN | | AUTONOMÍA | 5 | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | Componente recreativo | TEMAS | | |
| CIRCUITO EN PEDANA CON BANCOS, COLCHONETA CUBO,TRIANGULAR | | CIRCUITO DE AJUSTES POSTURALES | 10 | |
| | | | | |
| | | | | |

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador |  |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 10/12/2021 | Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad | Municipio: Sopo | Hora: 1pm - 3pm | N° de sesión: 13 | N° de semana: 2 |
| Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL | | | N° de deportistas: 18 | | Edades: 4-8 |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | |
| Objetivo General: EVALUAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN LOS DIFERENTES APARATOS GIMNASTICOS. | | | | | |
| Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 1 y 2 USAG. | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | |

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

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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **AJUSTES POSTURALES EN PEDANA, EN V CON PIERNAS JUNTAS, CON UNA PIERNA, CANOAS, BALANCEOS PIES JUNTOS, ABDOMINALES, PLANCHAS, ELEVACIONES PIERNA EN POSICIÓN VENTRAL, DORSAL, CUBITO LATERAL.** | Fuerza | Maxima | **X** | 5 |
| | | Explosiva | | |
| **EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN PEDANA, EJECUCIÓN DE LA CUARTA Y LA QUINTA** | Resistencia | Aerobica | | |
| | | Anaerobica | **X** | 5 |
| **EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA CON CARRERA Y SALTO SPLIT Y PEDANA** | Velocidad | Maxima | | |
| | | Desplazamiento | **X** | 5 |
| | | Reacciòn | | |
| **EJERCICIOS ESPECIFICOS EN LA PEDANA** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 10 |
| | | Dinamica | | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** |
| | Orientación | | | |
| | Equilibrio | | | |
| | Reacción | | | |
| **EJECICIOS EN PEDANA DEL ESQUEMA USAG** | Ritmo | | **X** | 5 |
| | Anticipacion | | | |
| | diferenciacion | | | |
| | acoplamiento | | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | | **TEMAS** | |
| **EJERCIICOS DE PLIOMETRIA EN SUELO Y CAMA** | | | **SALTAR** | 10 |
| | | | **EMPUJAR** | |
| | | | **CORRER** | |
| | | | **AGARRAR** | |
| | **Componente teorico** | | **TEMAS** | |
| | | | **CAPACIDADES COORDINATIVAS** | |
| **TRABAJO EN CAMA ELASTICA Y VIGA,** | | | **ORIENTACIÓN** | 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | **omponente Social volutivo** | | **TEMAS** | |
| **INTERVENCION** | | | **AUTODOMINIO** | 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | **Componente recreativo** | | **TEMAS** | |
| **UEGO CON DIFERENTES EJERCICIOS POSTURALE** | | | **DINAMICA DE POSTURAS CORPORALES** | 10 |
| | | | | |
| | | | | |

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

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

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

| Fecha: 10/12/2021 | Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad | Municipio: Sopo | Hora: 3pm - 5pm | N° de sesión: 14 | N° de semana: 2 |
|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL | | | N° de deportistas: 15 | | Edades:9-12 |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | |
| Objetivo General: Fortalecer las capacidades condicionales y esquemas USAG | | | | | |
| Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 2 y 3 USAG | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | |

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

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimétricas |
| EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS, ENTRADAS DE PECHO Y DESPEGUES PARA EJECUCIÓN DE ROLLO ATRÁS | Fuerza | Maxima | | 5 | |
| TRABAJO EN PEDANA Y CABALLO DE SALTO | | Explosiva | | 5 | |
| EJERCICIOS EN PEDANA INVERTIDAS EN DOS APOYOS | Resistencia | Aerobica | | 3 | |
| TRABAJO EN CAMA ELASTICA PALOMAS, ARCOS, ARCO A PASAR, ROUND OFF | | Anaerobica | | 7 | |
| EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA | Velocidad | Maxima | | 5 | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN SUELO Y ESPALDERAS | Flexibilidad | Estatica | X | 5 | |
| EJERCICIOS ACTIVOS Y PASIVOS | | Dinamica | X | 5 | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Marcar con x | Tiempo | |
| | Orientación | | | | |
| CIRCUITO EN PEDANA EN CAMA ELASTICA Y | Equilibrio | | X | 5 | |
| TRABAJO FISICO EN TATAMI | Reacción | | X | 5 | |
| | Ritmo | | | | |
| | Anticipacion | | | | |
| | diferenciacion | | | | |
| | acoplamiento | | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | TEMAS | | |
| EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS EN VIGA | | | SALTAR | 5 | |
| | | | EMPUJAR | | |
| | | | CORRER | | |
| | | | AGARRAR | | |
| | Componente teorico | | TEMAS | | |
| | | | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | |
| TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS PARA PERFECCIONAR LAS DEDUCCIONES QUE SE REALIZARON EN LA COMPETENCIA | | | COORDINACIÓN | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Componente Social volutivo | | TEMAS | | |
| INTERVENCION | | | AUTODOMINIO | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Componente recreativo | | TEMAS | | |
| CIRCUITO EN PEDANA Y BARRAS ASIMETRICAS, COLCHONETAS TRIANGULARES, OTRAS DE DIFERENTES TAMAÑOS Y MINI TRAMP | | | CIRCUITO DE RESISTENCIA Y VELOCIDAD | 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| PARTE CENTRAL-PARTE 2 | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|

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

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

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

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

| Fecha: 10/12/2021 | Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad | Municipio: Sopo | Hora: 5 pm - 7 pm | N° de sesión: 15 | N° de semana: 2 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades:13 -19** |

| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | X |
|---|---|---|---|---|---|

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

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

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | **Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas, escalera de coordinación.** |
| **EJERCICIOS ESPECIFICOS EN PEDANA, FORTALECIMIENTO DE HOMBRO PARA EJECUTAR ARCOS DESDE ABAJO, DESDE ARRIBA Y ARCO A PASAR.** | Fuerza | Maxima | X | 10 | |
| | | Explosiva | | | |
| **EJERCICIOS EN PEDANA COMO SALTOS MORTAL ADELANTE, CUARTA, QUINTA.** | Resistencia | Aerobica | X | 10 | |
| **EJERCICIOS EN VIGA DE EQULIBRIO INVERTIDAS EN DOS APOYOS, MEDIA LUNA, AGUJAS, SALTO SPLIT, SALTO SPAGAT.** | | Anaerobica | X | 5 | |
| **EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA TECNICA DE CARRERA, DE SALTOS Y POSTURAS DE ATERRIZAJE** | Velocidad | Maxima | X | 5 | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **EJERCICIOS ESPECIFICOS PEDANA Y VIGA** | | Dinamica | X | 10 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Marcar con x | Tiempo |
|---|---|---|---|
| | Orientación | | |
| **EJERCICIOS EN CUERDA COLGANTE CON PIES** | Equilibrio | X | 5 |
| | Reacción | | |
| **POSTURAS EN SUELO** | Ritmo | X | 5 |
| | Anticipacion | | |
| | diferenciacion | | |
| | acoplamiento | | |
| | | **TEMAS** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| SALTOS SPLIT, SPAGAT, GACELA,OVEJA, | Patrones Basicos de Movimiento | SALTAR | 5 |
| | | EMPUJAR | |
| | | CORRER | 5 |
| | | AGARRAR | |
| | Componente teorico | TEMAS | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | |
| EJERCICIOS DEL ESQUEMA DE SUELO | | RITMO | 5 |
| TRABAJO FISICO CON ESCALERA DE | | COORDINACIÓN | 5 |
| | | | |
| | Componente Social volutivo | TEMAS | |
| INTERVENCION | | LOS VALORES | 5 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | Componente recreativo | TEMAS | |
| EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA | | CIRCUITO DE VELOCIDAD DE REACCION Y SEGMENTARIA | 10 |
| | | | |
| | | | |

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

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

| | |
|---|---|
| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
| Firma formador | |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 13/12/2021 | Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad | Municipio: Sopo | Hora: 1pm - 3 pm | N° de sesión: 16 | N° de semana: 3 |
| Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL | | | N° de deportistas: 18 | | Edades: 4-8 |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Pedana, pista de atletismo, bascula, metro, cronómetro, cinta, planillas, colchonetas |
| EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE | Fuerza | Maxima | | 10 | |
| | | Explosiva | | | |
| EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES EN | Resistencia | Aerobica | X | 10 | |
| | | Anaerobica | | | |

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

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

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

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

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 13/12/2021** | **Lugar: Complejo Deportivo La Trinidad** | **Municipio: Sopo** | **Hora: 3pm- 5 pm** | **N° de sesión: 17** | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL** | | | **N° de deportistas: 15** | | **Edades:9-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: Perfeccionar las capacidades condicionales y esquemas USAG** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Perfeccionar ejercicios educativos especificos de cada aparato para mejorar los esquemas de los niveles 2 Y 3 USAG** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Justicia | | Trabajo en equipo | | Autodisciplina | |
| Responsabilidad | **X** | Cooperacion | | Autonomia | **X** | Participacion | **X** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Compañerismo | | Lealtad | | Obediencia | | Perseverancia | |
| Autodominio | | Dedicación | | Positivismo | | Compromiso | |

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, Barras asimétricas** |
| | Fuerza | Maxima | | | |
| **EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE** | | Explosiva | **X** | 10 | |
| **EJERCICIOS DE AJUSTES POSTURALES COMO** | Resistencia | Aerobica | **X** | 10 | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| **EJERCICIOS DE CARRERAS, SALTOS Y GIROS** | | Desplazamiento | **X** | 10 | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DE HOMBRO** | | Dinamica | | | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** | |
| | Orientación | | | | |
| **CIRCUITO EN PEDANA** | Equilibrio | | **X** | 5 | |
| **EJERCICIOS EN CAMA ELASTICA PARA** | Reacción | | **X** | 5 | |
| | Ritmo | | | | |
| | Anticipacion | | | | |
| | diferenciacion | | | | |
| | acoplamiento | | | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | | **TEMAS** | | |
| **EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN VIGA** | | | **SALTAR** | 8 | |
| | | | **EMPUJAR** | | |
| | | | **CORRER** | | |
| | | | **AGARRAR** | | |
| | **Componente teorico** | | **TEMAS** | | |
| | | | **CAPACIDADES COORDINATIVAS** | | |
| **TRABAJO EN BANCOS Y BARRAS ASIMETRICAS** | | | **EQUILIBRIO** | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | **omponente Social volutivo** | | **TEMAS** | | |
| **INTERVENCION** | | | **AUTODOMINIO** | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | **Componente recreativo** | | **TEMAS** | | |
| **EJERCICIOS EN PEDANA PARA PERFECCIONAR** | | | | 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |

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

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

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

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

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

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

| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
| | Capacidad | Manifestaciòn | Marcar con x | | Pedana, cama elastica, viga de equilibrio, colchonetas, bancos, espalderas, mini tramp, barras asimetricas |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS EN VIGA DE | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| | | Explosiva | | | |
| EJERCICIOS EN PEDANA DEL ESQUEMA DEL | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| EJERCICIOS EN MINI TRAMP | | Anaerobica | X | 5 | |
| EJERCICIOS EN BANDA O PEDANA | Velocidad | Maxima | X | 5 | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| EJERCICIOS EN BARRAS ASIMETRICAS DEL | Flexibilidad | Estatica | X | 10 | |
| EJERCICIOS ESPECIFICOS PEDANA Y VIGA | | Dinamica | X | 10 | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Marcar con x | Tiempo | |
| | Orientación | | | | |
| POSTURAS EN VIGA Y BARRAS ASIMETRICAS | Equilibrio | | X | 5 | |
| | Reacción | | | | |
| POSTURAS EN PEDANA Y BANCOS | Ritmo | | X | 5 | |
| TRABAJO EN LA PEDANA CON OBJETO | Anticipacion | | X | 5 | |
| | diferenciacion | | | | |
| | acoplamiento | | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | TEMAS | | |
| EJERCICIOS EN MINI TRAMP Y ATERRIZAJES | | | SALTAR | 5 | |
| | | | EMPUJAR | | |
| | | | CORRER | | |
| | | | AGARRAR | | |
| | Componente teorico | | TEMAS | | |
| CIRCUITO EN DIFERENTES APARATOS | | | CAPACIDADES CONDICIONALES | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Componente Social volutivo | | TEMAS | | |
| INTERVENCIÓN | | | AUTODOMINIO | 5 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Componente recreativo | | TEMAS | | |
| CHEQUEO DE ESQUEMAS NIVEL 3, 4 Y 5 | | | COMPETENCIA USAG | 10 | |
| | | | | | |
| | | | | | |

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

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

| Nombre del formador: | PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL |
|---|---|

| | |
|---|---|
| **Firma formador** |  |