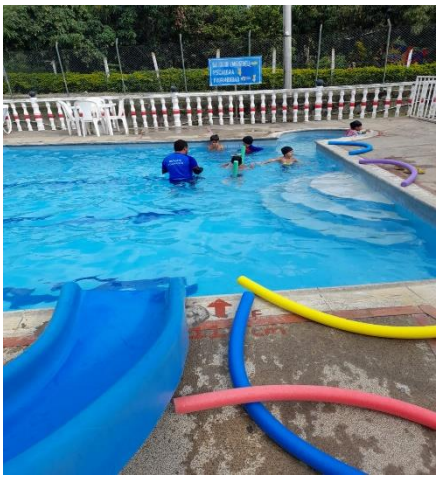
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
NIVEL	INICIACION
MES	NOVIEMBRE
DEPORTE	NATACIÓN
MUNICIPIO	TENA
SITIO DE ENTRENAMIENTO	GUASIMAL TENA Y ESCALANTE

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Se realizó un calentamiento y una serie de patadas como objetivo mirar la resistencia, Se realizó una recreación llamada afuera buscando la piedra al fondo del mar donde se motivó a los niños a realizar sumersión y entradas al agua. Se realizó trabajos en flechita y sumersión e inmersión con desplazamientos.
2. 	Se desarrolló varias clases, planificando para los niños la técnica del nadado de perrito en lo cual hemos avanzando mucho con esta técnica para los niños de iniciación. Se realizó un trabajo de inmersión con desplazamientos con ayuda del instructor para que el niño tenga confianza para que el niño supere sus miedos

3 	Se realizó un trabajo de sumersión y ambientación acuática en donde el niño hace su primera entrada al agua sumergiéndose por primera vez obteniendo buenos resultados. Se desarrolló un trabajo de entradas al agua con patada, con ayuda del instructor para que el niño obtenga confianza los resultados fueron excelentes. Se trabajó desplazamientos con los espaguetis de flotación patada y burbujas.
	Se realizó un trabajo de desplazamientos con patada y burbujas
	Se realizó un trabajo con los niños de iniciación en donde ellos seguían al instructor y trabajamos algo de burbujitas y patada para obtener físico y tener confianza con en agua. Se realizó trabajo de ambientación acuática para los niños de iniciación para generar más confianza al momento de entrar al agua. Se realizó trabajos de desplazamiento y sumersión con burbujas para que el niño

	mantenga una confianza y una postura a la hora de desplazarse por debajo del agua

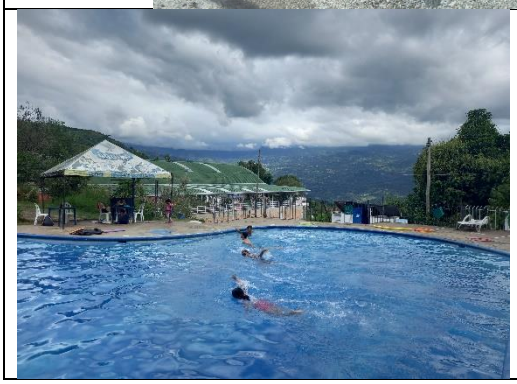
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
NIVEL	FUNDAMENTACION
MES	NOVIEMBRE
DEPORTE	NATACIÓN
MUNICIPIO	TENA
SITIO DE ENTRENAMIENTO	GUASIMAL TENA Y ESCALANTE

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Con los niños de fundamentación se realizó un estiramiento y movilidad articular para realizar el entrenamiento a ellos también se les trabajo desplazamiento en flechita. Después del calentamiento se les realizo un trabajo de espalda por tiempo donde el nadador tenía que ir en espalda generando buena técnica y el instructor tomaba tiempos

	se realizó un trabajo de desplazamiento en tabla alternándolo con burbuja y patada para mejorar la postura la confianza y obtener resistencia. se realizó juegos y actividades en formas jugadas para desarrollar mejor la confianza del deportista, desplazamiento por debajo de la piernas de sus compañeros y dando la vuelta y quedar en uno de los aros.
	Se hizo un trabajo de resistencia en la técnica y posición de espalda con ayuda de la tabla en donde tenían que alternar patada con un brazo levantado y tener un punto de referencia para no desviarse y estar por su carril. Se desarrolló un trabajo de espalda con tabla reforzando la patada y el balanceo en rolido para mejorar la técnica se corrigió la postura del cuerpo y el punto de referencia.
	Se realizó la técnica de flechita a los niños de fundamentación para lograr desplazamientos dentro del agua y también se trabajó la respiración con burbujitas con patada. Se desarrolló un trabajo de rolido y brazada en estilo de crol con los niños de fundamentación para desarrollando esta técnica y llevar un proceso poco a poco

	Se realizó un trabajo de entrada al agua con tabla y combinando patada con burbuja este trabajo se hace apara el niño obtenga confianza en sí mismo.

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
MES	NOVIEMBRE
DEPORTE	NATACIÓN
MUNICIPIO	TENA
SITIO DE ENTRENAMIENTO	GUASIMAL TENA Y ESCALANTE
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Se realizó un calentamiento dentro del agua con elementos en donde tenían que sostener el aro hacer sumersión en cuclillas hasta el otro extremo, es un calentamiento para potenciar fuerza en pierna y controlar la respiración.
	se realizó un trabajo con aros grupal he individual en donde el deportista tiene que hacer sumersión por el medio del aro y por delante del aro y pasar el aro adelante, así sucesivamente hasta llegar al otro extremo. Se desarrolló un juego de escalerita con aros de desplazamiento con sumersión en donde el niño obtiene confianza en la ejecución, tenía que realizar el recorrido en el menor tiempo posible

	Se realizó un festival entre los mismos grupos y perfeccionamiento en estilo de crol en la vereda Escalante y en la piscina manantial de tena en lo cual salió como ganador Nicolás Gutiérrez
	Se realizó un trabajo de desplazamiento con pimpón, este trabajo se desarrolló con el fin de controlar su respiración y su postura y su resistencia en los recorridos
	Se desarrolló una clase de desplazamientos en el estilo de crol en donde tenían que hacer 50 mts realizando viraje sencillo Se realizó un trabajo en donde se desplazan 200 mts por cada estilo teniendo un descansó de 1:30 cada 200 mts en total se realizó 800 mts en espalada crol pecho y mariposa mejorando sus capacidades físicas y fortaleciendo su confianza

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	JEERZON SANCHEZ HUERTAS
No ACTA DE INICIO	458
MES	OCTUBRE
DEPORTE	NATACIÓN
MUNICIPIO	TENA
SITIO DE ENTRENAMIENTO	VEREDA GUASIMAL ESCALANTE Y TENA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**

OBLIGACION 1



OBLIGACION 2

PROYECTO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO DE NATACIÓN EN EL MUNICIPIO DE TENA CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN

NATACIÓN

ELABORADO POR: JEERZON SÁNCHEZ HUERTAS

LICENCIANDO EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

INDEPORTES

TENA

2021

INTRODUCCION

La enseñanza de las siguientes actividades acuáticas mediante el juego permite que los niños no solo desarrollen un aprendizaje, si no que sirve como medio para el desarrollo social. Los juegos en la modalidad acuática se referencian y adquieren un gran valor educativo en el aprendiz, también permite una experiencia en el agua permitiéndole explorar a los niños un nuevo hábito acuático y desenvolverse por sí mismo en un ambiente acuático, por lo cual se genera una metodología para el aprendizaje de los niños, y eso ayudara a mejorar las enseñanzas de las diferentes fases de la natación como iniciación, fundamentación y perfeccionamiento ya que lleva acabo varios parámetros dentro la elaboración de juegos y actividades acuáticas dentro del desarrollo de la metodología que se diseñó para la enseñanza y aprendizaje, donde se ejecutara mediante a métodos directos e indirectos, en donde se trabajara las capacidades físicas y trabajos motrices, capacidades físico motrices etc. Se trabajará la parte de la sensibilización interna externa y propia que se genera por las líneas energéticas y metabólicas, en la exploración de las raíces y el origen de la natación, vemos que esta surge producto de necesidades objetivas que tenía el hombre y que desde su aparición dio respuesta positiva a dichas exigencias, como era la locomoción, la defensa y la alimentación. Mediante el dominio de esta habilidad que el niño puede generar diversas barreras acuáticas que encontraban a su paso. La natación dentro del marco de la Educación Física y el Deporte constituye una fuente muy valiosa para lograr el desarrollo integral del niño. Por esta razón los especialistas buscan la forma más eficiente de lograr que los participantes dominen la técnica que se desarrolla en un medio diferente al del habitual del hombre. Por lo que surge la formación básica con sus 5 cualidades, las cuales son:

- Sumersión.
- Saltos.
- Respiración.
- Flotación.
- Locomoción.

JUSTIFICACION:

El desarrollo de las capacidades y habilidades físicas mediante el ejercicio teórico practico, para obtener un estado general saludable son primordiales en nuestros niños y niñas de nuestra escuela de formación de natación

Las capacidades físicas del ser humano son la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. Todas ellas están interrelacionadas entre sí, y su desarrollo conlleva a un mejor acondicionamiento físico integral.

El ejercicio físico lo configuran aquellos movimientos que de una forma repetitiva activan los sistemas cardiovascular, neuromuscular, óseo, obteniéndose mejoría de éstos, en mayor o menor proporción, de acuerdo al trabajo e intensidad con que se realice.

Como instrumento de planificación, el plan de trabajo establece un cronograma, con unos objetivos generales y específicos que aparecen incluidos dentro del plan de trabajo pueden ser seguidos, controlados y evaluados.

OBJETIVOS:

- **GENERAL:**

1. Crear un programa de acondicionamiento físico teórico-práctico para los niños y niñas de la escuela de formación de natación en Tena Cundinamarca por medio de las capacidades físicas de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, el cual pueda trabajar mediante actividades y juego motriz dirigido dentro del agua y fuera del agua.

ESPECÍFICOS:

1. Planificar sesiones semanales de actividades, juegos, ejercicios físicos, teóricos, y prácticos, por medio de juegos y formas jugadas temas fáciles de comprensión hacia los niños, enfocados al acondicionamiento físico de la natación.

2. Mejorar y preparar nuestro acondicionamiento físico, salud, y aprender de la importancia de mejorar su rendimiento físico y su adaptación en el agua por medio de juegos y actividades que permitan una confianza y adaptación.

3. A través de la práctica deportiva de la natación, adaptada a las características específicas de cada individuo, éste asimilará unos conocimientos básicos sobre las

técnicas específicas y habilidades de esta disciplina, produciéndose una mejora de la condición y desarrollo físico con bases a juego motriz dirigido

4. Lograr que los niños demuestren seguridad en el agua y en la capacidad de nado.

MARCO TEÓRICO

En la Universidad Libre se han realizado aproximaciones al tema, se usan elementos similares, pero con fines distintos tal como lo muestra el documento “posibilidades educativas en el medio acuático. Cómo influyen las actividades acuáticas en el desarrollo afectivo motor de los niños de 3 a 5 años del jardín infantil copres” desarrollado por los autores Oscar Darío Tarquino Varón y Edison Contreras Lobatón en el año 2003. Otro documento relacionado es “El juego como un elemento didáctico que permite desarrollar las capacidades físicas de los niños y niñas de 10 a 11 años en condición de discapacidad sensorial (auditivos) en el medio acuático” desarrollado en el año 2009 por los autores Carlos Nuñez, Jenny Serrato y Carolina Várgaz. Respecto al contexto mundial, se han desarrollado varios textos que hablan del lastre en deportes como la apnea, el buceo y la natación terapéutica. Los textos relacionados son “Curso de Apnea”, escrito por Umberto Pelizzari y Stefano Ovaglieri del año 2005; en el que se utiliza cinturones de peso para diversos ejercicios en el control de la respiración. El libro “Inmersión Total” (2006) Describe formas de aprender a nadar y obtener fuerza en el nado en el que un componente relaciona el uso de pesos, pero no entra en detalle pues el común se halla en Actividades de fuerza fuera del agua. El libro “Natación Terapéutica”, escrito en el 2004 por Mario Lloret Riera, muestra maneras en la que se puede implementar pesas para superar enfermedades, lesiones y alteraciones posturales. El abordaje de la teoría en la que se basa el proyecto permite una mayor comprensión y delimitación de los temas.

NATACIÓN

La natación vista como un deporte, ha tenido debate en cuanto a la aclaración de su concepto debido a las diferentes perspectivas; el proyecto aborda como concepto el que referencia el Licenciado Francisco Camiña Fernández: “La natación es la navegación de un ser que, obtenida la flotabilidad deseada, avanza gracias al impulso de los movimientos de sus miembros y de su cuerpo, o, dicho de otra forma, es el avance de la persona en un elemento líquido, normalmente el agua, a expensas de las propias energías.” (Fernandez, 2008)

ENTRENAMIENTO

Llamamos entrenamiento al conjunto de tareas y actividades encaminadas a la mejora del rendimiento físico (condición física), a la mejora técnico-táctica (gesto deportivo) y a la mejora psicológica (actitud) en cualquier actividad físico-deportiva.

La planificación es una anticipación mental de lo que se va a realizar. Debe responder a las preguntas: Que se pretende conseguir (objetivos) como se conseguirá (contenidos y métodos) cuando y donde se realizara (condiciones) y como saber si se alcanzan los objetivos (controles y sistemas de valoración).

POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 a 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

Para garantizar el desarrollo lógico de las Escuelas de Formación Deportiva se definieron 3 niveles los cuales nos llevaran a tener una coherencia con la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz, los contenidos y procesos pedagógicos – técnicos.

1. Nivel de Iniciación Deportiva.

Dirigido a niños y niñas entre 7 y 9 años en deportes de conjunto y 6 y 8 años en deportes de arte y precisión. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a

través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión teniendo en cuenta los juegos motrices fundamentados en la natación.

2. Nivel de Fundamentación Deportiva

Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años en deporte individual en deportes acuáticos se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte en el gesto técnico especialmente en la brazada en crol donde ajuste una postura y en la patada en el estilo crol y espalada Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo corporal teniendo en cuenta la confianza dl niño frente al agua.

3. Nivel de perfeccionamiento Deportiva

Dirigido a jóvenes y jovencitas entre los 13 a los 17 años en donde se busca la especialización en movimientos del tren superior e inferior donde se desarrollará la brazada con técnica y la patada al realizar los diferentes estilos en la natación posterior a eso se realizará trabajos de capacidades físicas entres estas esta la fuerza, flexibilidad, velocidad resistencia aeróbica y anaeróbica, son capacidades básicas para el mejoramiento de su rendimiento físico.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

La natación responde entonces a tres principios fundamentales. Estos principios son:

El principio de la sobrecarga.

El principio de la progresión.

El principio de la especificidad.

Analicemos cada uno de ellos.

(Muños, 1968) Principio de la sobrecarga: El fundamento de este principio reside en que las adaptaciones no tendrán lugar a menos que las demandas que el entrenamiento haga de un mecanismo fisiológico sean superiores a las que se posee en ese momento. Es simple en teoría, pero en su aplicación se complica, pues debe lograrse un equilibrio entre el aumento del entrenamiento y el riesgo de sobrepasar lo que se debe entrenar. El cuerpo humano se adapta a cargas ligeramente superiores a lo que puede en ese momento. Si intentamos adaptaciones demasiado grandes de pronto, ocurren lesiones o sobre entrenamiento.

Principio de la progresión: Una carga determinada de entrenamiento solo lo será hasta que el nadador se adapte a ella. Cuando ocurra, la intensidad o la duración deberán incrementarse para obtener futuras adaptaciones. El proceso de aumento gradual de la carga se denomina progresión. Para incrementar progresivamente las sobrecargas en natación se usan tres variantes fundamentales.

Aumento de la distancia o volumen a nadar.

Aumento de la velocidad con la cual el atleta nada.

Disminución del tiempo de descanso.

Es importante para el entrenador entender que mientras manipulamos una de ellas, las demás deben mantenerse constantes.

Principio de especificidad: Por definición, este principio afirma que los procesos fisiológicos relacionados con las partes que se entrenan son los que mejorarán, no así otros cercanos o similares. Por ejemplo, un atleta que quiera nadar los 100 metros mariposa, tiene que entrenar los 100 metros mariposa, no entrenar 100 libre porque el estilo sea similar. Si nada los 200 o 400 metros combinados, debe entrenar estas distancias y no solo nadar de manera independiente los distintos estilos. De igual modo, si es velocista de 100 o 200 metros, necesitará acostumbrar a su organismo a la velocidad a la cual competirá, no a velocidades inferiores.

En el proceso del entrenamiento en la natación los principios más importantes a tener en cuenta los destaca el autor “Roberto Muños” para generar un desarrollo formativo y disciplinado frente a la disciplina acuática, donde determina el entrenamiento del nadador,

COMPONENTES A TRABAJAR:

CAPACIDADES FISICAS:

1. **FUERZA**
2. **RESISTENCIA**
3. **VELOCIDAD**
4. **FLEXIBILDAD**

CAPACIDADES FISICA MOTRICES:

1. **EQUILIBRIO**
2. **COORDINACION**
3. **AGILIDAD**

LA RESISTENCIA.

DEFINICIÓN:

Capacidad de aguantar un esfuerzo, más o menos intenso, durante el mayor tiempo posible, es decir, es la cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, posibilitándonos prolongar el ejercicio que estemos realizando.

Distinguimos dos tipos:

- LA RESISTENCIA AERÓBICA: Es la capacidad de aguantar un esfuerzo de baja intensidad y de larga duración; las pulsaciones durante este tipo de ejercicios se encuentran entre las 140 y 160 pul/min.
- LA RESISTENCIA ANAERÓBICA: Es la capacidad de aguantar un esfuerzo de mayor intensidad y, como consecuencia de ello, de menor duración; las pulsaciones durante este tipo de ejercicios se encuentran por encima de las 160 pul/min.

LA FLEXIBILIDAD

DEFINICIÓN.

Es la capacidad de nuestro cuerpo de realizar movimientos los más amplios posibles

Los factores de los que depende que tengamos más o menos flexibilidad son:

- LA MOVILIDAD ARTICULAR: que se refiere al grado de movimiento de las articulaciones.
- LA ELASTICIDAD MUSCULAR: que remite a la posibilidad que tienen los músculos de alargarse más o menos.

LA FUERZA

DEFINICIÓN.

Es la capacidad del ser humano de vencer u oponerse a un peso o resistencia externa a través de la contracción de sus músculos.

Es una de las cualidades físicas más importantes ya que está presente en cualquier acción, tanto deportiva, como de la vida cotidiana. Algunos ejemplos de utilización de la fuerza son: Llevar la mochila llena de libros hasta el Instituto, realizar un saque de banda en fútbol y lanzamiento de peso en Atletismo.

CLASES O TIPOS DE FUERZA.

Vamos a distinguir tres tipos de Fuerza:

Fuerza máxima: Es la capacidad para vencer una resistencia o peso grande; es la fuerza más alta que se puede manifestar en una contracción muscular.

Fuerza explosiva: Es la capacidad para vencer una resistencia o peso pequeño de una forma rápida o veloz. A esta cualidad también se la conoce con el nombre de Potencia. Un ejemplo típico de este tipo de fuerza son los saltos, golpeos, lanzamientos.

Fuerza resistencia: Es la capacidad de aguantar o soportar un esfuerzo largo y continuado de fuerza. Este tipo de fuerza es la más indicada para mejorar la salud.

LA VELOCIDAD

DEFINICIÓN.

Podemos definirla como "la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible".

TIPOS DE VELOCIDAD

Vamos a clasificarla en tres tipos diferentes, aunque en la práctica pueden darse de una forma combinada:

Cada una de estas capacidades estará compuesta de diferentes componentes con diferentes orientaciones, y el trabajo para la mejora de los distintos componentes de la velocidad debe realizarse atendiendo a cada uno de los tres niveles de entrenamiento:

1. **Nivel básico:** En donde se busca ampliar y desarrollar los aspectos fundamentales de la velocidad las cuales podemos dividir en: velocidad de reacción, aceleración y velocidad frecuencial.
2. **Nivel específico:** La cual abarca el desarrollo de las manifestaciones integrales de la velocidad: Fuerza velocidad, resistencia a la velocidad y resistencia a la fuerza velocidad.
3. **Nivel competitivo:** Se pretende desarrollar las manifestaciones de velocidad que aparecen durante la competición

DISEÑO METODOLOGICO

Tipo de proyecto: formativo

Universo: Tena Cundinamarca

Población: Menores de 6 a 8 años, de 9 a 12 y de 13 a 17 años

METODOLOGIA: El plan de trabajo se desarrollará dando como parte inicial la convocatoria de la población, en los diferentes estamentos institucionales del municipio de Tena Cundinamarca y en la comunidad en general, en esta fase se da la convocatoria a los niños en las edades de6 a 8 de 9 a 12 años y de 13 a 17 años de edad.

Posterior a esto teniendo conformados los grupos de trabajo se procede al desarrollo de las diferentes temáticas correspondiente a tal nivel.

Se realiza el perfeccionamiento y afianzamiento de las distintas técnicas básicas del juego esto basado desde actividades lúdicas en un principio y luego ya llevadas a tareas específicas, con la utilización si se quiere en este caso del estilo de enseñanza, referenciado por el desarrollo metodológico es de gran importancia referenciar que no solo se realizan trabajos técnicos, el trabajo físico y el trabajo táctico empieza aparecer con gran importancia para el desarrollo del proceso.

A demás de esto en la categoría de especialización se deben de buscar intercambios deportivos y la participación de las categorías en los diferentes certámenes que se realicen y a los que se pueda participar, esto con el fin de que los deportivas (los chicos, chicas) vivencien y adquieran experiencia a nivel deportivo y competitivo. Por otro lado, se va a dar la inscripción y la participación en los juegos campesinos y la copa Luis Carlos Galán que se lleva a cabo en el municipio. Este trabajo se realizará a niños de 6 a 17 años en el municipio de Tena Cundinamarca donde se desarrollará actividades y juegos en que permita realizar la familiarización, respiración, flotación, propulsión, sumersión. Permitiendo que el niño se relacione con el agua y obtener gran cantidad de estímulos, la enseñanza de la natación se basara en el juego motriz dirigido y las formas jugadas, que será un elemento muy importante para el rendimiento y el aprendizaje de los niños en la natación.

Se realizará una evaluación atreves de unos ejercicios específicos por cada nivel de (INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN, PERFECCIONAMIENTO) por edades de los niños participantes de TENA CUNDINAMARCA, para identificar el desarrollo adquirido por cada niño y las dificultades que presentan para que se pueda iniciar un proceso acorde a sus necesidades.

CONTENIDO TECNICO DE INICIACION DE 6 A 8

- **AMBIENTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO**: Familiarizar al niño con el agua, entrando a la piscina por el lugar más pandito lo cual le vaya generando confianza poco a poco y realizar diferentes entradas al agua.
- **LOCOMOCIÓN**: ejecutar diferentes tipos de desplazamientos de un punto a otro.
- **FLOTACIÓN Y SUMERSIÓN**: Ejecución de ejercicios respiratorios.
- **FORTALECER LA FLOTACIÓN VENTRAL Y DORSAL SIN APOYO**: Ejecución de actividades de flotación sin ayuda del material formativo o de algún compañero.
- **PROPULSIÓN Y DESLIZAMIENTO**: dominio de la propulsión, para poder desplazarse en el medio, giros y cambios de dirección.

CONTENIDO TACTICO

- **VELOCIDAD DE REACCIÓN Y DESPLAZAMIENTO:** Estimulo auditivo y visual

CONTENIDO FISICO

- **RECORRIDOS:** Desplazarse de un punto a otro cumpliendo con el trabajo interpuesto por el instructor como meta de la clase.
- **CORRER:** Desplazarse de un lugar a otro siempre teniendo que estar tocando el piso con los pies.
- **CAPACIDAD AERÓBICA:** Realizar ejercicios a intensidad leve y moderada
- **CAPACIDAD ANAERÓBICA:** Ejecutar ejercicios a intensidad maximal y sub maximal

CONTENIDOS TEORICOS

- **ESTILOS:** Tipos de estilos en la natación
- **FORMAS DE CONVIVENCIA:** Normas básicas de utilización de la piscina y el cuidado de las instalaciones

CONTENIDO PSICO-SOCIAL VOLUTIVO

- **DEPORTE INDIVIDUAL Y COLECTIVO:** Reconocer a sus compañeros como amigos y no como rivales.
- **VALORES:** Ser puntual, honesto, responsable y respetuoso, con sus compañeros y con el entrenador.

CONTENIDO TECNICO DE FUNDAMENTACION DE 9 A 12

- **PATADA:** Ejecución de la brazada en los estilos crol, espalda, pecho y mariposa.
- **BRAZADA:** Ejecución de la patada en los estilos crol, espalda, pecho y mariposa.
- **ROLIDO:** Realización del rolido en los estilos crol y espalda.
- **VIRAJES Y LLEGADA:** Ejecución de los diferentes tipos de virajes según el estilo.
- **SALIDAS:** Salida desde partidor y por dentro del agua.

CONTENIDO TACTICO

- **SALIDA:** rechazo y entrada al agua
- **REMATE:** sprint final

CONTENIDO FISICO

- **FUERZA:** Mejorar la fuerza en tren inferior y superior por medio de ejercicios dentro y fuera de la piscina.
- **VELOCIDAD:** Mejorar la velocidad de reacción y desplazamiento para un mayor rendimiento en los ejercicios de los entrenamientos.
- **FLEXIBILIDAD:** Ejecutar movimientos amplios en las brazadas y patadas que permita sacar mayor provecho en los recorridos
- **RESISTENCIA:** Crear las condiciones básicas para realizar diferentes ejercicios aeróbicos.

CONTENIDO TEORICO

- **REGLAMENTO BASICO:** Comprender las reglas básicas dentro de las diferentes competencias.

CONTENIDO PSICO-SOCIAL EVOLUTIVO

- **LIDERAZGO:** Fomentar en los niños y/o jovenes el liderazgo, que implica iniciativa, creatividad y proactividad, y les ayuda a promover la autonomía y la toma de decisiones.
- **TOLERANCIA:** Apoyar el aprendizaje de estrategias para afrontar situaciones de frustración y para aceptar la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.
- **RESPETO:** Incentivar el respeto por medio del deporte permite valorar al otro frente a su condición social, religiosa, ideológica y en general su forma de ver la vida.
- **TRABAJO EN EQUIPO:** El deporte fomenta en ellos la importancia de trabajar con sus compañeros en un ambiente de solidaridad.

CONTENIDO TECNICO EN LA FUNDAMENTACION DE 13 A 17

- **ANÁLISIS BIOMECÁNICO DEL MOVIMIENTO GOBLAL Y ESPECIFICO:** Movimiento del tren superior con la brazada y tren inferior con la patada.
- **TÉCNICA ESPECIFICA:** Movimientos específicos y segmentarios.

CONTENIDO TACTICO

- **SALIDA Y LLEGADA**: Lo importante en la salida y la llegada para triunfar en las pruebas.
- **CARRILES EN LA SALIDA:** La importancia de saber a qué carril se le puede sacar más provecho según el oleaje.

CONTENIDO FISICO

- **CAPACIDADES FISICAS BASICAS:** Fuerza
- **CAPACIDADES FISICAS BASICAS:** Velocidad
- **CAPACIDADES FISICAS BASICAS:** Flexibilidad
- **CAPACIDADES FISICAS BASICAS:** Resistencia aeróbica
- **CAPACIDADES FISICAS BASICAS:** Resistencia anaeróbica

CONTENIDO TEORICO

- **REGLAMENTO:** Tipos de competencia. faltas antes durante y después de la competencia.

CONTENIDO PSICO-SOCIAL EVOLUTIVO

- **GANARA Y PERDER COMO EXPERIENCIA EVOLUTIVA:** La importancia de la experiencia en cada competencia. ganar o perder deja una gran enseñanza.

CONTENIDOS FÍSICOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA NATACIÓN

(Navarro, 2011) Los denominados Contenidos de Entrenamiento(CE) representan un conjunto de tareas entrenamiento con unas características determinadas de volumen, intensidad, intervalos de descanso, etc. que van encaminadas a facilitar preferentemente unas adaptaciones fisiológicas, bioquímicas, morfológicas o neurales que mejoran el rendimiento del nadador

El conocimiento de la metodología del entrenamiento de natación es fundamental para establecer las tareas de entrenamiento idóneas de los distintos. Este será uno de los próximos objetivos que nos marcaremos en sucesivas entradas. Pero, además, la identificación y significado de cada uno es fundamental para poder marcar las orientaciones de entrenamiento que hay que aplicar a un nadador en función de su especialidad y la planificación del entrenamiento.

AERÓBICO DE RECUPERACIÓN: Acondicionamiento y entrenamiento técnico básico, calentamiento y vuelta a la calma.

AERÓBICO LIGERO: Entrenamiento aeróbico base. Mejora sistema cardiorrespiratorio; aumenta eliminación de lactato Predominantemente metabolismo de las grasas; mayor reclutamiento de las fibras de contracción lenta

AERÓBICO MEDIO O UMBRAL DE LACTATO: Lactato máximo en estado estable donde producción de lactato = eliminación de lactato. Intensidad óptima para desarrollo de velocidad en umbral anaeróbico. Glucógeno como fuente principal de energía.

VELOCIDAD AERÓBICA MÁXIMA: Mejora del Tiempo límite en VO2max (TlimVO2max) y la economía para mantener el ritmo a estas intensidades.

POTENCIA AERÓBICA: Trabajo de alta intensidad en el que se alcanza el VO2max. Mejora del VO2max.

LACTATO MÁXIMO O MÁXIMA PRODUCCIÓN DE LACTATO: La intensidad de entrenamiento se produce en la velocidad máxima de formación de lactato. Este tipo de entrenamiento incluye entrenamiento de ritmo de prueba para 50 y 100 metros. Aumenta ritmo de producción de energía anaeróbica

TOLERANCIA AL LACTATO: Trabajo de intensidad elevada con descanso medio para mejorar el efecto tampón. Desarrolla la capacidad para tolerar lactato /acidez en el músculo

MÁXIMA: Intensidad máxima, duración muy corta, descansos largos entre repeticiones. Mejora la tasa de producción de energía a láctica (ATP-PC), la coordinación neuromuscular, el reclutamiento de las fibras de contracción rápida.

RESISTENCIA A LA VELOCIDAD MÁXIMA: Intensidad máxima, duración corta, descansos largos entre repeticiones. Mejora el aumento de depósitos PC, la coordinación neuromuscular y el reclutamiento de las fibras de contracción rápida.

FORTALECIMIENTO FÍSICO GENERAL: Acondicionamiento de la musculatura con fines compensatorios o preparatorios para otros objetivos de fuerza.

FUERZA MÁXIMA. Tareas de entrenamiento para aumentar la capacidad para ejercer con cargas máximas o casi máximas mediante adaptaciones neurales y/o musculares (hipertrofia).

FUERZA EXPLOSIVA. Tareas de entrenamiento para aumentarla capacidad para mantener un elevado nivel de fuerza con alta velocidad en el nado con desplazamiento o en los impulsos de las salidas y los virajes.

RESISTENCIA A LA DE LARGA DURACIÓN O RESISTENCIA A LA FUERZA AERÓBICA: Tareas de entrenamiento para aumentarla capacidad para mantener un elevado nivel de fuerza en esfuerzos superiores a los 5 minutos

RESISTENCIA A LA FUERZA DE MEDIA DURACIÓN Ó RESISTENCIA A LA FUERZA MIXTA. Tareas de entrenamiento para aumentarla capacidad para mantener un elevado nivel de fuerza en esfuerzos entre 2 y 5 minutos.

RESISTENCIA A LA FUERZA DE CORTA DURACIÓN O RESISTENCIA A LA FUERZA LÁCTICA. Tareas de entrenamiento para aumentarla capacidad para mantener un elevado nivel de fuerza en esfuerzos entre 20 y 90 segundos.

RESISTENCIA A LA FUERZA DE DURACIÓN MUY CORTA O RESISTENCIA A LA FUERZA ALACTICA-LÁCTICA. Tareas de entrenamiento para aumentar la capacidad para mantener un elevado nivel de fuerza en esfuerzos entre 10 y 20 segundos.

RITMO DE PRUEBA: Tareas de entrenamiento para el dominio de la distribución del esfuerzo en la especialidad deportiva.

FLEXIBILIDAD: Tareas de entrenamiento para aumentar la capacidad de estiramiento y amplitud de las articulaciones con o sin movimientos voluntarios dinámicos.

TÉCNICA.: Tareas de entrenamiento para eliminar errores técnicos y perfeccionar las técnicas de natación.

CONCLUSIONES

- La incidencia del juego motriz dirigido permite que el aprendizaje de los niños sea más significativo, generando un impacto positivo a comparación de ejercicios dirigidos y repetitivos en la natación.
- Generar un ambiente colectivo y de respeto mediante a juegos y actividades que genere un aprendizaje más evolutivo, que genere confianza frente al agua.
- Generar un buen impacto en el municipio de Tena Cundinamarca, teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad para el desarrollo de las clases de natación y que los niños de las edades de 6 a 17 años puedan tener una experiencia en actividades y juego motriz dirigido y las técnicas de la natación.

BIBLIOGRAFIA

Fernandez, F. C. (2008). *Tratado de natación de la iniciación al perfeccionamiento en la natacion*.

Muños, R. (1968). Principios del entrenamiento deportivo en natacion . *entrenamiento fisico*, 1.

Navarro, F. (2011). Los contenidos del entrenamiento de la natacion. *articulos y blog*, 1.



LICENCIADO EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

OBLIGACION 3

MALLAS CURRICULARES

NIVEL INICIACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL
		TECNICO	1	AMBIENTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO	FAMILIARIZAR AL NIÑO CON EL AGUA, ENTRANDO A LA PISCINA POR EL LUGAR MÁS PANDITO LO CUAL LE VAYA GENERANDO CONFIANZA POCO A POCO Y REALIZAR DIFERENTES ENTREDAS AL AGUA.	32	1	ACTIVIDADES COMO: MOJARSE LA CARA EL MISMO, HUNDIR SOLO LA CARA Y HACER BURBUJITAS	1	DEMUESTRA CONFIANZA ANTE EL MEDIO ACUÁTICO Y EJECUTA LAS ACTIVIDADES SIN NINGÚN TEMOR
							2	JUGAR A MOJARSE CON UN COMPAÑERO	2	. DEMUESTRA SER SOCIABLE CON SUS COMPAÑEROS Y SE DIVIERTE COMPARTIENDO CON ELLOS
							3	LLEVAR UNA TABLA EN LA MANO IMAGINANDO QUE ESTÁ MANEJANDO UN BARCO	3	ESTIMULA SU IMAGINACIÓN JUGANDO Y APRENDIENDO
							4	DE PIE AL BORDE DE LA PISCINA DAR UN PASO Y CAER AL AGUA, LUEGO SALTAR HACIA ADELANTE Y LUEGO DE PARA ATRÁS Y CAER AL AGUA, HACER LA BOMBA, EL CHAVITO, EL KARATEKA O ACOSTADO Y RODAR HASTA CAER AL AGUA.	4	EJECUTA DE FORMA CORRECTA Y SEGÚN LA INDICACION DEL ENTRENADOR, LAS DIFERENTES ENTRADAS AL AGUA.
							5	IR CAMINANDO POR TODO EL BORDE DE LA PISCINA HASTA DONDE LE LLEGUE EL AGUA HASTA LOS HOMBROS.	5	SE MUESTRA SEGURO CAMINANDO POR EL BORDE Y EVIDENCIA ESTAR DISFRUTANDO DEL EJERCICIO.
			2	LOCOMOCIÓN	EJECUTAR DIFERENTES TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS DE UN PUNTO A OTRO	32	1	CAMINAR HACIA ADELANTE Y ATRÁS DE UN PUNTO A OTRO.	1	MUESTRA MEJORÍA EN LOS DIFERENTES TIPOS DE SALTOS Y LOS REALIZA CON GRAN FACILIDAD
							2	DESPLAZAMIENTOS CON FLOTALON Y TABLA	2	SE VE UNA MEJOR POSICIÓN DE CUERPO CON RESPECTO AL AGUA, Y SUS MOVIMIENTOS CON MAS SEGUROS
							3	SALTANDO COMO UN SAPITO Y COMO LOS CANGUROS	3	SE DIVIERTE Y CADA VEZ VA TOMANDO MAS CONFIANZA CON EL AGUA.
							4	DESPLAZÁNDOSE SALTANDO, DE PARA ATRÁS Y ADELANTE	4	EJECUTA DE FORMA ADECUADA EL EJERCICIO Y PROPONE NUEVAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO.
							5	SALTAR EN UN SOLO PIE, A PIE JUNTO DE FORMA ESTATICA Y DINAMICA Y DE FORMA LATERAL.	5	CUMPLE CON LA DISTANCIA A DESPLAZARSE ESTABLECIDAD POR EL ENTRENADOR EJECUTANDO LOS MOVIMIENTOS
			3	FLOTACIÓN Y SUMERSIÓN	EJECUCIÓN DE EJERCICIOS RESPIRATORIOS	72	1	TOMAR LA MAYOR CANTIDAD DE AIRE Y ACOSTARSE EN EL AGUA SIN BOTARLO Y ASÍ FLOTAR MÁS FÁCIL LUEGO ACOSTARSE EN EL AGUA Y BOTAR TODO EL AIRE QUE TENGA EN LOS PULMONES PARA SUMERGIRSE MAS FACIL.	1	LOGRA FLOTAR DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO SIN TOCAR EL PISO DE LA PISCINA Y EN SUMERSIÓN LOGRA TOCAR CON EL PECHO EL SUELO DE LA PISCINA.
							2	FLOTAR FORMANDO UNA ESTRELLA CON EL CUERPO, LUEGO DE A PAREJAS Y DESPUES DE A TRES O MÁS COMPAÑEROS	2	DEMUESTRA CONFIANZA HACIA SU O SUS COMPAÑEROS Y LOGRA FLOTAR EN PAREJA O EN GRUPO
							3	INTENTAR SACAR PIEDRITAS DEBAJO DEL AGUA Y TRATAR DE PASAR POR EL MEDIO DE LAS PIERNAS DE UN COMPAÑERO	3	LOGRA SACAR TODAS LAS PIEDRAS QUE EL ENTRENADOR LE PONE COMO PRUEBA, LO QUE LO MOTIVA A CUMPLIR LA
							4	FLOTAR AGRUPADO CON TABLA	4	SE LOGRA AGRUPAR DE MANERA CORRECTA, TENIENDO LA TABLA ENTRE LOS MUSLOS Y EL PECHO SIN EXTENDER LAS
							5	SE SOSTIENEN DOS EN UNA TABLA, ESTANDO EN POSICION	5	SON CAPACES DE ESTAR EN POSICION VERTICAL SIN TOCAR
			4	VENTRAL Y DORSAL SIN APOYO	[illegible] MATERIAL FORMATIVO O DE ALGUN COMPAÑERO	72	3	AJUSTE CORPORAL	3	TIENE UN BUEN AJUSTE CORPORAL, Y ESTE SE EVIDENCIA EN LA POSICION DEL CUERPO EN EL AGUA
							4	CONTROL RESPIRATORIO	4	EJECUTA DE FORMA ADECUADA LA RESPIRACION PARA UNA MEJOR FLOTACION EN EL MEDIO.
							5	PASAR DE POSICION VENTRAL A DORSAL A LA INDICACION DEL ENTRENADOR.	5	LOGRA REALIZAR LOS CAMBIOS DE POSICION A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR.
			5	PROPULSIÓN Y DESLIZAMIENTO	DOMINIO DE LA PROPULSIÓN, PARA PODER DESPLAZARSE EN EL MEDIO, GIROS Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN	72	1	AVANZAR UNICAMENTE CON MOVIMIENTO DE BRAZOS REALIZANDO LIBREMENTE ESTENDIDO BOCA ARRIBA	1	LOGRA AVANZAR EN POSICION BOCA ARRIBA SOLO CON MOVIMIENTOS DE BRAZOS.
							2	POR PAREJAS, UNO SE COLOCA EN POSICION HORIZONTAL BOCA ABAJO Y SU COMPEÑERO LO IMPULSA DE LOS PIES	2	SE EVIDENCIA UNA BUENA COMUNICACIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO.
							3	POR PAREJAS CON UN ARO, UNO TOMA EL ARO EN POSICION VERTICAL Y EL COMPAÑERO DEBE PASAR POR EN MEDIO DEL ARO SIN APOYARSE NI TOCAR EL SUELO	3	ES CONSTANTE Y NO SE RINDE HASTA EJECUTAR EL EJERCICIO TAN CUAL LO INDICA EL ENTRENADOR
							4	CADA UNO CON SU RESPECTIVA TABLA, EN ESPACIO REDUCIDO, DESPLAZARSE HACIENDO PATADA SIN CHOCAR CON LOS COMPAÑEROS	4	EJECUTA UNA BUENA PATADA, LA CUAL LE PERMITA DESPLZARSE MAS RAPIDO TENIENDO UNA POSICION DE SU CUERPO HORIZONTAL.
							5	EMPUJAR UN OBJETO QUE FLOTE CON LA CABEZA, TRANSPORTANDOLO, REALIZANDO PATADA	5	EMPUJA DE MANERA CORRECTA EL OBJETO CON LA CABEZA, Y NO LO DEJA DESVIARS SIEMPRE LO LLEVA CERCA.
		TACTICO	1	VELOCIDAD DE REACCION Y DESPLAZAMIENTO	ESTIMULO AUDITIVO Y VISUAL	32	1	EJERCICIOS EN LOS QUE ESTÉN ATENTOS A LA INDICACIÓN DEL ENTRENADOR YA SEA CUANDO SUENE EL SILBATO O HAGA UNA SEÑAL PREVIAMENTE ESTABLECIDA PARA DAR SALIDA DESDE EL PUNTO DE PARTIDA.	1	DEMUESTRA CONCENTRACIÓN Y EJECUTA CON RAPIDEZ ANTE LA SEÑAL DEL INSTRUCTOR
							2	EJERCICIOS EN LOS QUE SE DESPLACE DE UN PUNTO A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A LAS SEÑAL DEL ENTRENADOR.	2	SE DESPLAZA DE UN PUNTO A OTRO DE FORMA RÁPIDA Y UTILIZANDO LA PATADA COMO MOTOR PARA DESPLAZARSE RÁPIDO EN EL AGUA
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
							5		5	
NATACION	INICIACION	FISICO	1	RECORRIDOS	DESPLAZARSE DE UN PUNTO A OTRO CUMPLIENDO CON EL TRABAJO INTERPUESTO POR EL INSTRUCTOR COMO META DE LA CLASE.	40	1	DESPLAZAMIENTOS DE UN PUNTO A OTRO EN DONDE IR Y VOLVER COMPLETA UN RECORRIDO, SE REALIZA CON Y SIN MATERIALES.	1	CUMPLE CON TODOS LOS RECORRIDOS Y LOS HACE CON GRAN DESEMPEÑO
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2	CORRER	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO SIEMPRE TENIENDO QUE ESTAR TOCANDO EL PISO CON LOS PIES.	40	1	SE REALIZA POR MEDIO DE JUEGOS COMO LA LLEVA O COGIDAS	1	SE DIVIERTE Y ASÍ MISMO CUMPLE DE GRAN MANERA CON LO EXPLICADO
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3	CAPACIDAD AEROBICA	REALIZAR EJERCICIOS A INTENSIDAD LEVE Y MODERADA	40	1	EJECUTAR DESPLZAMIENTOS DE LARGA DURACION, EJECUANDO PATADA, CON Y SIN TABLA	1	
							2	EJECUTAR DESPLZAMIENTOS DE LARGA DURACION, EJECUANDO BRAZADA DE PERRITO SIN AYUDA DE LOS PIES.	2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4	CAPACIDAD ANAEROBICA	EJECUTAR EJERCICIOS A INTENSIDAD MAXIMAL Y SUB MAXIMAL	40	1	REALIZAR JUEGOS Y ACTIVIDADES DE PATADA A MAXIMA INTENSIDAD CON DURACION DE NO MAS DE 15 SEGUNDOS.	1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			1	ESTILOS	TIPOS DE ESTILOS EN LA NATACION	32	1	IDENTIFICAR Y DIFERENCIAR CADA UNO DE LOS ESTILOS DE NADO	1	RECONOCE LOS ESTILOS DE NADO Y LOS DIFERENCIA UNO DEL OTRO
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
					NORMAS BASICAS DE		1	NO INGRESAR NI CONSUMIR ALIMENTOS DENTRO DE LA PISCINA	1	HACE CASO A LAS INDICACIONES Y NORMAS PARA EL BUEN TRASCURRIR DE LAS CLASES.
							2	UTILIZAR SIEMPRE EL GORRO EN CADA UNA DE LAS CLASES	2	SIEMPRE REALIZA LAS CLASES LLEVANDO EL GORRO

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL
NATACION	FUNDAMENTACION	TECNICO	1	BRAZADA	EJECUCIÓN DE LA BRAZADA EN LOS ESTILOS CROL, ESPALDA, PECHO Y MARIPOSA	64	1	DESPLAZAMIENTOS SOLO REALIZANDO BRAZADA SEGÚN EL ESTILO QUE SE ESTÉ TRABAJANDO, SIN LA AYUDA DE LA PATADA	1	REALIZA BIEN LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA SEGUNDA LA BRAZADA DEL ESTILO QUE ESTE EJECUTANDO
							2	MOVIMIENTOS CON BAJA INTENSIDAD PARA DETALLAR BIEN EL MOVIMIENTO DE BRAZOS, PIES Y CUERPO EN GENERAL	2	MEJORA SU CAPACIDAD DE EMPLITUD EN FLEXIVILIDAD
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2	PATADA	EJECUCIÓN DE LA PATADA EN LOS ESTILOS CROL, ESPALDA, PECHO Y MARIPOSA	64	1	DESPLAZAMIENTOS SOLO REALIZANDO PATADA SEGÚN EL ESTILO QUE SE ESTÉ TRABAJANDO, SIN LA AYUDA DE LAS MANOS	1	REALIZA BIEN LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA SEGUNDA LA PATADA DEL ESTILO QUE ESTE EJECUTANDO
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3	ROLIDO	REALIZACION DEL ROLIDO EN LOS ESTILOS CROL Y ESPALDA	64	1	DESPLAZAMIENTOS CON TABLA EN EL PECHO HACIENDO GIROS DE 38 GRADOS HACIA LA DERECHA Y LA	1	REALIZA CON GRAN FLUIDEZ DESPLAZAMIENTOS CON TABLA EN EL PECHO HACIENDO GIROS DE 38 GRADOS
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4	VIRAJES Y LLEGADAS	EJECUCION DE LOS DIFERENTES TIPOS DE VIRAJES SEGÚN EL ESTILO	64	1	REALIZAR ROLLOS EN EL MISMO PUESTO	1	EJECUTA DE MANERA ADECUADA LOS ROLLOS, LOS CUALES LE VAN A FACILITAR AL MOMENTO DE REALIZAR
							2	PARA LOS VIRAJES DE CROL Y ESPALDA REALIZA UN ROLLO Y FINALIZA IMPULSÁNDOSE CON LA PARED	2	REALIZA LOS VIRAJES DE LOS 2 ESTILOS DE FORMA RÁPIDA Y BIEN EJECUTADA SACÁNDOLE PROVECHO PARA AVANZAR MÁS RÁPIDO CADA VEZ QUE LLEGUE A LA PARED ANTES DE CUMPLIR EL RECORRIDO.
							3	.PARA LOS DE PECHO Y MARIPOSA SOLO TIENE QUE TOCAR CON LAS DOS MANOS LA PARED AL LLEGAR E IMPULSARSE CON LOS PIES Y SEGUIR NADANDO.	3	SIEMPRE AL TERMINAR LOS RECORRIDOS CON ESTOS DOS ESTILOS, TOCA LA PARED CON LAS DOS MANOS.
							4		4	
							5		5	
			5	SALIDAS	SALIDA DESDE PARTIDOR Y POR DENTRO DEL AGUA	64	1	PARA LOS ESTILOS CROL, MARIPOSA Y PECHO LOS DEPORTISTAS EJECUTARAN LA SALIDA DESDE PARTIDOR Y PARA ESPALDA LO REALIZARAN POR DENTRO DE LA PISCINA	1	EJECUTA CON GRAN FLUIDEZ Y SACA PROVECHO DE LA SALIDA PARA TOMAR VENTAJA EN CADA PRUEBA
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
		TACTICO	1	SALIDAS	RECHAZO Y ENTRADA AL AGUA	48	1	REALIZARAN UN GRAN RECORRIDO DEL METROS, GANANDO UN DESPLAZAMIENTO AÉREO LARGO Y AL ENTRAR AL AGUA HARÁN UN SUBACUÁTICO SIN SOBREPASAR LOS 15 METROS. ESTO PARA LOS ESTILOS CROL, MARIPOSA Y PECHO	1	EJECUTA DE GRAN MANERA CADA SALIDA Y HACE UN BUEN SUBACUÁTICO
							2	LA SALIDA PARA EL ESTILO ESPALDA LA EJECUTARAN DESDE DENTRO DEL AGUA IMPULSÁNDOSE HACIA ATRÁS	2	EJECUTA DE MANERA CORRECTA EN CADA RELEVO CON IMPULSO CON ROLIDO CONTINUO EN POSICION DE ESPALDO
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2	REMATES	SPRINT FINAL	48	1	DOSIFICAR BIEN EL GASTO ENERGÉTICO PARA REMATAR CON FUERZA EN LA LLEGADA A LA PRUEBA	1	DOSIFICA BIEN EL GASTO ENERGÉTICO PARA REMATAR CON FUERZA EN LA LLEGADA A LA PRUEBA
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
		FISICO	1	FUERZA	MEJORAR LA FUERZA EN TREN INFERIOR Y SUPERIOR POR MEDIO DE EJERCICIOS DENTRO Y FUERA DE LA PISCINA	48	1	TRABAJOS CON BANDAS ELÁSTICAS	1	LOGRA SACAR PROVECHO A ESTOS TRABAJAR EN LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS
							2	EJERCICIOS CON DOSUS Y PELOTAS DE PILATES	2	
							3	TRABAJOS CON PESAS	3	
							4		4	
							5		5	
			2	VELOCIDAD	MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y DESPLAZAMIENTO PARA UN MAYOR RENDIMIENTO EN LOS EJERCICIOS DE LOS ENTRENAMIENTOS	48	1	EJECUTAR DE FORMA RÁPIDA A LAS SEÑALES DEL ENTRENADOR EN LA SALIDA DE LOS PARTIDORES	1	MEJORA SU VELOCIDAD DE REACCIÓN Y DESPLAZAMIENTO EN SITUACIONES DE COMPETENCIA.
							2	REALIZAR LOS RECORRIDOS DE FORMA RÁPIDA EJECUTANDO BIEN LA TÉCNICA DE NADO	2	
							3	RECORRIDOS DE 50 Y 100 METROS	3	
							4		4	
							5		5	
			3	FLEXIBILIDAD	EJECUTAR MOVIMIENTOS AMPLIOS EN LAS BRAZADAS Y PATADAS QUE PERMITA SACAR MAYOR PROVECHO EN LOS RECORRIDOS	48	1	EJERCICIOS DE ELONGACIÓN ESPECÍFICOS DE LA NATACIÓN	1	REALIZA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DURANTE LOS MOMENTOS QUE SE REQUIERAN
							2	ESTIRAR ANTES DEL ENTRENAMIENTO Y DESPUES	2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			5				2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
		Columna	1	LIDERAZGO	FOMENTAR EN LOS NIÑOS Y/O JOVENES EL LIDERAZGO, QUE IMPLICA INICIATIVA, CREATIVIDAD Y PROACTIVIDAD, Y LES AYUDA A PROMOVER LA AUTONOMÍA Y LA TOMA DE DECISIONES.	16	1	EJERCICIOS DE FORMARCION DE LIDER DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO Y FUERA	1	FOMENTAR LIDERES A NIVEL DEPORTIVOS DONDE HAYA IMPLEMENTACION DE SUS HABILIDADES
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2	TOLERANCIA	APOYAR EL APRENDIZAJE DE ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR SITUACIONES DE FRUSTRACIÓN Y PARA ACEPTAR LA DIFERENCIA DE PENSAMIENTO Y ESTILO DE VIDA DE LOS DEMÁS.	16	1	RESPETAR AL COMPAÑERO Y/O RIVAL DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO	1	IMPLEMENTA LA PRÁCTICA DEL DEPORTE DESDE EDADES TEMPRANAS PARA ASUMIR LOS FRACASOS Y LOS ÉXITOS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
		PSICO-SOCIAL EVOLUTIVO	3	RESPETO	INCENTIVAR EL RESPETO POR MEDIO DEL DEPORTE PERMITE VALORAR AL OTRO FRENTE A SU CONDICIÓN SOCIAL, RELIGIOSA, IDEOLÓGICA Y EN GENERAL SU FORMA DE VER LA VIDA.	16	1	CORRECCION DEL VOCABULARIO O PALABRAS GROSERAS	1	LOGRAR ENTENDER QUE OTROS NIÑOS Y PERSONAS A SU ALREDEDOR SON DIFERENTES A ÉL Y LA IMPORTANCIA DE ACEPTAR A LOS DEMÁS TAL COMO SON
							2	EVITAR LOS SOBRENOMBRES A LOS COMPAÑEROS	2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4	TRABAJO EN EQUIPO	EL DEPORTE FOMENTA EN ELLOS LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR CON SUS COMPAÑEROS EN UN AMBIENTE DE SOLIDARIDAD	16	1	REALIZAR LOS APOYOS DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO	1	GENERA ESPACIOS A NIVEL GRUPAL Y AMBIENTES SANOS PARA EL DEPORTE
							2	PENSAR EN EL JUEGO COLECTIVO	2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL
NATACION	FUNDAMENTACION	TECNICO	1	BRAZADA	EJECUCIÓN DE LA BRAZADA EN LOS ESTILOS CROL, ESPALDA, PECHO Y MARIPOSA	64	1	DESPLAZAMIENTOS SOLO REALIZANDO BRAZADA SEGÚN EL ESTILO QUE SE ESTÉ TRABAJANDO, SIN LA AYUDA DE LA PATADA	1	REALIZA BIEN LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA SEGUNDA LA BRAZADA DEL ESTILO QUE ESTE EJECUTANDO
							2	MOVIMIENTOS CON BAJA INTENSIDAD PARA DETALLAR BIEN EL MOVIMIENTO DE BRAZOS, PIES Y CUERPO EN GENERAL	2	MEJORA SU CAPACIDAD DE EMPLITUD EN FLEXIVILIDAD
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2	PATADA	EJECUCIÓN DE LA PATADA EN LOS ESTILOS CROL, ESPALDA, PECHO Y MARIPOSA	64	1	DESPLAZAMIENTOS SOLO REALIZANDO PATADA SEGÚN EL ESTILO QUE SE ESTÉ TRABAJANDO, SIN LA AYUDA DE LAS MANOS	1	REALIZA BIEN LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA SEGUNDA LA PATADA DEL ESTILO QUE ESTE EJECUTANDO
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3	ROLIDO	REALIZACION DEL ROLIDO EN LOS ESTILOS CROL Y ESPALDA	64	1	DESPLAZAMIENTOS CON TABLA EN EL PECHO HACIENDO GIROS DE 18 GRADOS HACIA LA DERECHA Y LA	1	REALIZA CON GRAN FLUIDEZ DESPLAZAMIENTOS CON TABLA EN EL PECHO HACIENDO GIROS DE 18 GRADOS
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4	VIRAJES Y LLEGADAS	EJECUCION DE LOS DIFERENTES TIPOS DE VIRAJES SEGÚN EL ESTILO	64	1	REALIZAR ROLLOS EN EL MISMO PUESTO	1	EJECUTA DE MANERA ADECUADA LOS ROLLOS, LOS CUALES LE VAN A FACILITAR AL MOMENTO DE REALIZAR
							2	PARA LOS VIRAJES DE CROL Y ESPALDA REALIZA UN ROLLO Y FINALIZA IMPULSANDO SE CON LA PARED	2	REALIZA LOS VIRAJES DE LOS 2 ESTILOS DE FORMA RÁPIDA Y BIEN EJECUTADA SACÁNDOLE PROVECHO PARA AVANZAR MÁS RÁPIDO CADA VEZ QUE LLEGUE A LA PARED ANTES DE CUMPLIR EL RECORRIDO.
							3	.PARA LOS DE PECHO Y MARIPOSA SOLO TIENE QUE TOCAR CON LAS DOS MANOS LA PARED AL LLEGAR E IMPULSARSE CON LOS PIES Y SEGUIR NADANDO.	3	SIEMPRE AL TERMINAR LOS RECORRIDOS CON ESTOS DOS ESTILOS, TOCA LA PARED CON LAS DOS MANOS.
							4		4	
							5		5	
			5	SALIDAS	SALIDA DESDE PARTIDOR Y POR DENTRO DEL AGUA	64	1	PARA LOS ESTILOS CROL, MARIPOSA Y PECHO LOS DEPORTISTAS EJECUTARAN LA SALIDA DESDE PARTIDOR Y PARA ESPALDA LO REALIZAN POR DENTRO DE LA PISCINA	1	EJECUTA CON GRAN FLUIDEZ Y SACA PROVECHO DE LA SALIDA PARA TOMAR VENTAJA EN CADA PRUEBA
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							4		4	
							5		5	
		TACTICO	1	SALIDAS	RECHAZO Y ENTRADA AL AGUA	48	1	REMEMBRANDO UN GRAN RECORRIDO PARTIDO, GANANDO UN DESPLAZAMIENTO AÉREO LARGO Y AL ENTRAR AL AGUA HARÁN UN SUBACUÁTICO SIN SOBREPASAR LOS 15 METROS. ESTO PARA LOS ESTILOS CROL, MARIPOSA Y PECHO	1	EJECUTA DE GRAN MANERA CADA SALIDA Y HACE UN BUEN SUBACUÁTICO
							2	LA SALIDA PARA EL ESTILO ESPALDA LA EJECUTARAN DESDE DENTRO DEL AGUA IMPULSÁNDOSE HACIA ATRÁS	2	EJECUTA DE GRAN MANERA ENTRADA AL AGUA CON IMPULSO CON ROLIDO CONTINUO EN POSICION DE ESPALDA
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2	REMATES	SPRINT FINAL	48	1	DOSIFICAR BIEN EL GASTO ENERGÉTICO PARA REMATAR CON FUERZA EN LA LLEGADA A LA PRUEBA	1	DOSIFICA BIEN EL GASTO ENERGÉTICO PARA REMATAR CON FUERZA EN LA LLEGADA A LA PRUEBA
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
		FISICO	1	FUERZA	MEJORAR LA FUERZA EN TREN INFERIOR Y SUPERIOR POR MEDIO DE EJERCICIOS DENTRO Y FUERA DE LA PISCINA	48	1	TRABAJOS CON BANDAS ELÁSTICAS	1	LOGRA SACAR PROVECHO A ESTOS TRABAJAR EN LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS
							2	EJERCICIOS CON BOSUS Y PELOTAS DE PILATES	2	
							3	TRABAJOS CON PESAS	3	
							4		4	
							5		5	
			2	VELOCIDAD	MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y DESPLAZAMIENTO PARA UN MAYOR RENDIMIENTO EN LOS EJERCICIOS DE LOS ENTRENAMIENTOS	48	1	EJECUTAR DE FORMA RÁPIDA A LAS SEÑALES DEL ENTRENADOR EN LA SALIDA DE LOS PARTIDORES	1	MEJORA SU VELOCIDAD DE REACCIÓN Y DESPLAZAMIENTO EN SITUACIONES DE COMPETENCIA.
							2	REALIZAR LOS RECORRIDOS DE FORMA RÁPIDA EJECUTANDO BIEN LA TÉCNICA DE NADO	2	
							3	RECORRIDOS DE 50 Y 100 METROS	3	
							4		4	
							5		5	
			3	FLEXIBILIDAD	EJECUTAR MOVIMIENTOS AMPLIOS EN LAS BRAZADAS Y PATADAS QUE PERMITA SACAR MAYOR PROVECHO EN LOS RECORRIDOS	48	1	EJERCICIOS DE ELONGACIÓN ESPECÍFICOS DE LA NATACIÓN	1	REALIZA EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DURANTE LOS MOMENTOS QUE SE REQUIERAN
							2	ESTIRAR ANTES DEL ENTRENAMIENTO Y DESPUES	2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	

HORARIOS Y SITIO DE TRABAJO

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

DEPORTE / MODALIDAD: NATACION
MUNICIPIO: TENA
NOMBRE DEL FORMADOR: JEERZON SANCHEZ HUERTAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONE
10:00 AM A 12: 00 PM	GRUPO	INICIACION							
	SEDE DE TRABAJO	ESCALANTE							
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAO	ESCALANTE	TENA	VEREDA GUASIMAL	LA GRAN VIA				
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4:00 P.M A 6:00 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	ESCALANTE	TENA	VEREDA GUASIMAL	LA GRAN VIA				
	GRUPO								
	SEDE DE								
	GRUPO								
	SEDE DE								
	GRUPO								
	SEDE DE								
	GRUPO								
	SEDE DE								
	GRUPO								
	SEDE DE								

NOMBRE MONITOR: JEERZON SANCHEZ

COBERTURA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	7	2		5	1	2									9
7 AÑOS	4	2		3	1	2									6
8 AÑOS	7	5		5	3	3									12
9 AÑOS	1	1		1		1									2
10 AÑOS	2	2													4
11 AÑOS	1	2		2		1									3
12 AÑOS	2	3	2	2		1									5
13 AÑOS	2					2									2
14 AÑOS	1	1			1	1									2
15 AÑOS	2	1	1	1		1									3
16 AÑOS	1					1									1
17 AÑOS	1		1												1
TOTALES	60														50

OBLIGACIÓN 4

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

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: TENA CUNDINAMARCA**				
LUGAR:				TENA		**HORARIO DE PRACTI**	JORNADA DE LA TARDE			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
CLASES				**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X		
			RESPONSABILIDAD	X		X		X		
			COMPAÑERISMO	X		X		X		
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X		
			OBEDIENCIA	X		X		X		
			AUTODISCIPLINA	X		X		X		
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN	X		X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		X		
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X		
			RITMO	X		X		X		
			EQUILIBRIO	X		X		X		
			ORIENTACION	X		X		X		
			DIFERENCIACION	X		X		X		
			REACCIÓN	X		X		X		
			ADAPTACIÓN	X		X		X		
		DE	FUERZA	X		X		X		
			VELOCIDAD	X		X		X		
	PARTE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINACIONALES	VELOCIDAD	X		X		X		
			FLEXIBILIDAD	X		X		X		
			RESISTENCIA	X		X		X		
		ELEMENTOS TECNICOS	ESTILO LIBRE O CROL	X		X		X		
			ESTILO ESPALDA	X		X		X		
			ESTILO MARIPOSA							
			ESTILO PECHO O BRAZA							
			DESLIZAMIENTOS	X		X		X		
			VIRAJES			X		X		
		ELEMENTOS TACTICOS	RESPIRACIONES Y APNEAS	X		X		X		
			FLOTACIÓN	X		X		X		
			INMERSIONES	X		X		X		
			PROPULSIONES Y DESPLAZAMIENTOS	X		X		X		
			ENTRADAS AL AGUA	X		X		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	X		X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES			X		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X		

Página 1

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACIÓN 5

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE INICIACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha: *******	Lugar:Guasimal	Municipio: TENA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 44	N° de semana: 16
Nombre :JEERZON SANCHEZ HUERTAS				N° de deportistas: 15	Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *Explorar el medio acuático a través de juegos e inmersiones completas en la pisicina.*

Objetivo Especifico: *Conocer jugar con nuestra respiración mediante la generación de burbujas con el aire.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juego un Barco en altamar.	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Hoja de asistencia, flotador tubular, elemeatos sumergibles.
2. "El llamado" con su respectivo gorro d	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular descendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: piedrita, aros sumergibles, gorro gafas, y flotador tubular.
2. Recogiendo el tesoro.		Explosiva		10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. los delfines marchando		Desplazamiento		10	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
6. los delfines marchando	Velocidad	Desplazamiento		10	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. como el cangrejo.		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .inmersión total en la piscina.	Acoplamiento		10'	MATERIALES Y RECURSO: piedrita, aros sumergibles, gorro gafas, y flotador tubular.
2. como el delfin ingresa al agua	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático.	Equilibrio		10'	
4. el salto en bomba	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. capitan capitancito-	Adaptación		5'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando.	Patrones Basicos de Movimiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en	ES Y RECURSOs: Toalla, jabon y ropa
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

Página 1

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE INICIACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha: 03/11/2021	Lugar: TENA	Municipio: TENA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 45	N° de semana: 16
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS				N° de deportistas: 7	Edades: 6a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *desplazar mediante figura en el agua y dentro de ella mediante juegos y saltos.*

Objetivo Especifico: *Inmersiones y flotaciones mediante juegos y formas de saltar.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juego con el flotador capitan capitancito	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Hoja de asistencia, flotador tubular, elementos sumergibles.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de b	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: piedrita, aros sumergibles, gorro gafas, y flotador tubular.
2.		Explosiva			
3. los saltarines del lago	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad Velocidad	Maxima			
6.Desplazamiento con pequeñas apneas.		Desplazamiento		10'	
6.Desplazamiento con pequeñas apneas.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con flotador y sin flotador.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: piedrita, aros sumergibles, gorro gafas, y flotador tubular.
2.el 1, 2, 3, para nadar.	Ritmo		10'	
3.Las estrellas de mar.	Equilibrio		10'	
4. saltos en bombas acuaticas.	Orientación		10'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Juego de relevos en la piscina, salando, co	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.La flechita como medio de desplazamiento	estilo Libre.		20	MATERIALES Y RECURSO: flotador tubular.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongacion muscular de forma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

Página 1

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE INICIACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	04/11/2021	Lugar: ESCALANTE	Municipio: TENA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 46	N° de semana: 16
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 5	Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *Realizar inmersiones mediante la relajación y control de la respiración.*

Objetivo Especifico: *Desplazamiento mediante el flotador tubular.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Un barco en Altamar, que vino a	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro d	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular descendente	Movilidad Articular		5'	
4. Jugaremos congelados.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: piedrita, aros sumergibles, gorro gafas, y flotador tubular. gafas, y flotador tubular.
2. Relevos en grupos de cuadro propulsió		Explosiva		10'	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
5.		Maxima			
6. Juego de la flechita veloz.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Formando estrellas encima del agua.		Dinamica		10'	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .flotaciones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: piedrita, aros sumergibles, gorro gafas, y flotador tubular.
2.Elaborando burbujas en el agua con salt	Ritmo		10'	
3.Posición de perrito	Equilibrio		10'	
4. Juego andando boca arriba	Orientación		10'	
5.Diferenciación de supino y prono.	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Juego de relevos en la piscina, desplaza	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

Página 1

PLAN DIARIO DE CLASE INICIACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	08/11/2021	Lugar: GUASIMAL	Municipio: TENA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 47	N° de semana: 17
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 10	Edades: 6 a 8 año
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *Realizar inmersiones a traves de la busqueda de objetos.*

Objetivo Especifico: *desplazamientos controlados con elemetos flotables.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos el semaforo veloz	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: piedrita, aros sumergibles, gorro gafas, y flotador tubular.
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. desplazamientos con la habilidad de perrito en relevos 4x10m		Anaerobica		10'	
5.Aceleración de la patada alternada sin fl	Velocidad	Maxima		10'	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1.Sumergir completamente nuestro cuerpo buscando objetos.	Acoplamiento		10'	MATERIALES Y RECURSO: piedrita, aros sumergibles, gorro gafas, y flotador tubular.
2.Realizo apertura de brazos para la busqu	Ritmo		10'	
3. floto en el agua realizando perrito y esp	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el p	Orientación		10'	
5.	Diferenciación			
6.el timbre acuatico.	Reacción		10	
7. El submarino dice_.	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI	Actividad	
1.Estiramiento	2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	2'30"	Recorderis de los valores vistos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

Página 1

PLAN DIARIO DE CLASE INICIACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha: 10/11/2021	Lugar: TENA	Municipio: TENA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 48	N° de semana: 17
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS				N° de deportistas: 7	Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *entradas al agua mediante saltos divertidos*

Objetivo Especifico: *saltar dentro y fuera del gua al momento de entrar al agua.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos "Marineros a sus barcos"	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro c	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifesta			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: piedrita, aros sumergibles, gorro gafas, y flotador tubular.
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: piedrita, aros sumergibles, gorro gafas, y flotador tubular.
2.Elaborando burbujas en el agua con sal	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. El submarino dice....	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADO

PLAN DIARIO DE CLASE INICIACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha: 11/11/2021	Lugar: Escalante	Municipio: Tena	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 49	N° de semana: 17
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS				N° de deportistas: 5	Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *respetar mediante flotaciones e inmersiones.*

Objetivo Especifico: *explorar mediante juegos nuestro trazado horizontal.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos "Marineros a sus barcos"	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de b	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: piedrita, aros sumergibles, gorro gafas, y flotador tubular.
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salto e	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático.	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el pi	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. El submarino dice....	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando, co	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongacion muscular de forma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADO

Página 1

PLAN DIARIO DE CLASE INICIACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha: 15/11/2021	Lugar: GUASIMAL	Municipio: TENA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 50	N° de semana: 18
Nombre del Formador:JEERZON SANCHEZ HUERTAS				N° de deportistas: 15	Edades: 6 a 8 año
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *resperar mediante flotaciones e imersiones.*

Objetivo Especifico: *explorar mediante juegos nuestro trasado horizontal*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos el baile de la mane.	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Parlante Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac		
1.	Fuerza	Maxima		MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva		
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica	10'	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento	10'	
7.		Reaccion		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salt	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático.	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el p	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Lavandome la carita y haciendo burbujas	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando,	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI	Actividad	
1.Estiramiento	2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	2'30"	Recorderis de los valores vistos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR

PLAN DIARIO DE CLASE INICIACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha: 17/10/2021	Lugar: TENA	Municipio: TENA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 51	N° de semana: 18
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS				N° de deportistas:7	Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *respetar mediante flotaciones e imersiones.*

Objetivo Especifico: *explorar mediante juegos nuestro trazado horizontal.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Un barco en Altamar, que vino a	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de b	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular descendente	Movilidad Articular		5'	
4. Jugaremos congelados.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2. Relevos en grupos de cuadro propulsión d		Explosiva		10'	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego de la flechita veloz.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Formando estrellas encima del agua.		Dinamica		10'	

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. .flotaciones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salto e	Ritmo		10'	
3.Posición de perrito	Equilibrio		10'	
4. Juego andando boca arriba	Orientación		10'	
5.Diferenciación de supino y prono.	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Juego de relevos en la piscina, desplazamie	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongacion muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR

PLAN DIARIO DE CLASE INICIACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha: 18/11/2021	Lugar: ESCALANTE	Municipio: TENA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 52	N° de semana: 18
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS				N° de deportistas: 5	Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *desplazamiento a traves de formas jugadas*

Objetivo Especifico: *Jugar mediante actividades tradicionales acuaticas*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos el semaforo veloz	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro d	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. desplazamientos con la habilidad de perrito en relevos 4x10m		Anaerobica		10'	
5.Aceleración de la patada alternada sin f		Maxima		10'	
6.	Velocidad	Desplazamiento			
6.	Velocidad	Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1.Sumergir completamente nuestro cuerpo buscando objetos.	Acoplamiento		10'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Realizo apertura de brazos para la busq	Ritmo		10'	
3. floto en el agua realizando perrito y esp	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el	Orientación		10'	
5.	Diferenciación			
6.el timbre acuatico.	Reacción		10	
7. El submarino dice_.	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR

PLAN DIARIO DE CLASE INICIACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha: 22/11/2021	Lugar: GUASIMAL	Municipio: TENA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 53	N° de semana: 19
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS				N° de deportistas: 15	Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *Explorar el medio acuático a traves de juegos e inmersiones hasta la mitad del cuerpo.*

Objetivo Especifico: *Conocer jugar con nuestra respiración mediante la generación de burbujas con el aire.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
1. Juegos "Marineros a sus barcos"	Introduccion a la clase		5'	Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro c	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
	Capacidad	Manifesta			
1.	Fuerza	Maxima			Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO:
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con sal	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. El submarino dice...	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando	Patrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma descendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMAD

PLAN DIARIO DE CLASE INICIACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha: 24/11/2021	Lugar: TENA	Municipio: TENA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 54	N° de semana: 19
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS				N° de deportistas: 25	Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *respirar mendiante actividades aerobias en el agua*

Objetivo Especifico: *realizar inmersiones completas mediante formas jugadas.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos "Marineros a sus barcos"	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro d	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salt	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. El submarino dice...	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR

PLAN DIARIO DE CLASE INICIACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha: 25/11/2021	Lugar: ESCALANTE	Municipio:TENA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 55	N° de semana: 19
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS				N° de deportistas: 5	Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *Explorar el medio acuático a traves de juegos e inmersiones hasta la mitad del cuerpo.*

Objetivo Especifico: *Conocer jugar con nuestra respiración mediante la generación de burbujas con el aire.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos el baile de la mano.	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Parlante Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de b	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salto e	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático.	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el pi	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Lavandome la carita y haciendo burbujas.	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando, co	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongacion muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR

Página 1

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha: 29/11/2021	Lugar: GUASIMAL	Municipio: TENA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 56	N° de semana: 20
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS				N° de deportistas: 15	Edades: 6a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *Realizar inmersiones mediante la relajación y control de la respiración.*

Objetivo Especifico: *Flotar en em medio acuativo mediante figuras.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Un barco en Altamar, que vino a	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro d	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular descendente	Movilidad Articular		5'	
4. Jugaremos congelados.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2. Relevos en grupos de cuadro propulsió		Explosiva		10'	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego de la flechita veloz.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Formando estrellas encima del agua.		Dinamica		10'	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .flotaciones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salt	Ritmo		10'	
3.Posición de perrito	Equilibrio		10'	
4. Juego andando boca arriba	Orientación		10'	
5.Diferenciación de supino y prono.	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Juego de relevos en la piscina, desplaza	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓ

Fecha: 30/11/2021	Lugar: TENA	Municipio: TENA	ora: 2:00 p	N° de sesión: 57	N° de semana: 20
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS				N° de deportistas: 7	Edades: 6a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *Realizar inmersiones mediante la relajación y control de la respiración.*

Objetivo Especifico: *Flotar en un medio acuatico mediante figuras.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Un barco en Altamar, que vino a	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo querra de	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular descendente	Movilidad Articular		5'	
4. Juguemos congelados.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, querra, gafas.
2. Relevos en grupos de cuadro propulsión		Explosiva		10'	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego de la flechita veloz.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Formando estrellas encima del agua.		Dinamica		10'	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. .flotacionnes en el agua con los	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, querra, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salt	Ritmo		10'	
3.Puricion de perrito	Equilibrio		10'	
4. Juego andando boca arriba	Orientación		10'	
5.Diferenciación de supinos y pronos.	Diferenciación		10	
5.Diferenciación de supinos y pronos.	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Juego de relevos en la piscina, desplaza	Patronar Buscar de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		2'30''	Elongación muscular de forma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentación de la clase valorar		2'30''	Recordar de los valores virtuales	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2'30''	Feedback de lo aprendido en la	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales		2'30''	El Area del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

PLAN DIARIO DE CLASE FUNDAMENTACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	02/11/2021	Lugar: ESCALANTE	Municipio: TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 46	N° de semana: 16
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 10	Edades: 9 a 12 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: *Explorar el medio acuático a traves de juegos e inmersiones hasta la mitad del cuerpo.*

Objetivo Especifico: *Conocer jugar con nuestra respiración mediante la generación de burbujas con el aire.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos "Marineros a sus barcos"	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de b	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento			20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salto e	Ritmo			10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático.	Equilibrio			10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el pi	Orientación			20'	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. El submarino dice....	Adaptación			10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando, co	Patrones Basicos de Movimiento				

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

PLAN DIARIO DE CLASE FUNDAMENTACION

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha: 03/11/2021	Lugar: TENA	Municipio: TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 33	N° de semana: 8
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS				N° de deportistas: 10	dades: 9 a 12 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *desarrollar series de patada alterna y doble patada.*

Objetivo Especifico: *fortalecer nuestro tren inferior.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos el baile de la mane.	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Parlante Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salt	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático.	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el p	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Lavandome la carita y haciendo burbuja	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE FUNDAMENTACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	04/11/2021	Lugar: GUASIMAL	Municipio: TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 47	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 15	dades: 9 a 12 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *Realizar inmersiones mediante la relajación y control de la respiración.*

Objetivo Especifico: *Flotar en un medio acuatico mediante figuras.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Un barco en Altamar, que vino a naufragar.	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silbato.
2. "El llamado" con su respectivo grito de baño y gafas.	llamada a lista		5'	
3.Movilidad articular descendente	Movilidad Articular		5'	
4. Juguemos congelados.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			Página 2 MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, aros, gafas.
2. Relevos en grupos de cuadro propulsión de tren inferior		Explosiva		10'	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego de la flechita veloz.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Formando estrellas encima del agua.		Dinamica		10'	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. .flotaciones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, aros, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salto entre lineas.	Ritmo		10'	
3.Paricion de perritos	Equilibrio		10'	
4. Juego andando hacia arriba	Orientación		10'	
5.Diferenciación de supino y prono.	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Juego de relevos en la piscina, desplazamiento de perritos	Patronar Baricar de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongacion muscular de forma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentación de la clase valores		2'30"	Recordar de los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2'30"	Feedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Area del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE FUNDAMENTACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	09/11/2021	Lugar: TENA	Municipio: TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 48	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 10	dades: 9 a 12 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *incursionar con pequeños desplazamiento manteniendo la respiración*

Objetivo Especifico: *desarrollar series cortas de desplazamientos.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos el remolque veloz	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de baño y gafas.	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la piscina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. desplazamientos con la habilidad de perrito en relevos 4x20m		Anaerobica		10'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
5.Aceleración de la patada alternada sin flexionar.	Velocidad	Maxima		10'	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.Sumergir completamente nuestro cuerpo buscando objetos.	Acoplamiento		10'
2.Realizar apertura de brazos para la busqueda de objet	Ritmo		10'
3. flotar en el agua realizando perrito y espalda.	Equilibrio		10'
4. La guia de la brujula. Suelta y atrapa el pin pon.	Orientación		10'
5.	Diferenciación		
6.el timbre acustico.	Reacción		10
7. El submarino dice....	Adaptación		10'
8.Juegos de relevos en la piscina, rolando, corriendo	Patrones Basicos de Movimiento		

MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		2'30''	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentación de la clase valorar		2'30''	Recordar de los valores virtuales	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2'30''	Feedback de lo aprendido en la piscina.	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales		2'30''	El Area del cuerpo y de los implementos.	

FIRMA FORMADOR:

Página 1

Página 2

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE FUNDAMENTACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	10/11/2021	Lugar:ESCALANTE	Municipio: TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 49	N° de semana: 17
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 10	Edades: 9 a 12 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: *generar empatia con el medio mediante los saltos y estilos de entrada.*

Objetivo Especifico: *explorar formas de mantener la respiración fuera y dentro del agua.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos "Marineros a sus barcos"	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de b	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salto e	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático.	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el pi	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. El submarino dice....	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando, co	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE FUNDAMENTACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	11/11/2021	Lugar: TENA	Municipio: TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 49	N° de semana: 17
Nombre del Formador:JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 15	Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *mejorar la posición horizontal en flechita.*

Objetivo Especifico: *realizar desplazamiento en flechita en forma prono y supino.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos "Marineros a sus barcos"	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro d	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con sal	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. El submarino dice....	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE FUNDAMENTACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha: *******	Lugar: GUASIMAL	Municipio: TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 50	N° de semana: 18
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS				N° de deportistas: 10	Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *desplazamientos alternos en estilo crall o libre*

Objetivo Especifico: *explorar de forma creativa los momentos del estilo crall*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos el baile de la mano.	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Parlante Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de l	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.	Velocidad	Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

Página 1

Página 2

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salto	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático.	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el p	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Lavandome la carita y haciendo burbujas.	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando, c	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30''	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30''	Recorderis de los valores vistos en las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30''	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30''	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE FUNDAMENTACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha: 17/11/2021	Lugar: ESCALANTE	Municipio: TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 51	N° de semana: 18
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS				N° de deportistas: 10	Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *desplazamiento en espalda con flotador.*

Objetivo Especifico: *Realizar pequeñas brazadas en estilo espalda..*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Un barco en Altamar, que viaa a naufragar.	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" cada ro respectivo grito de baño y ge	llamado a la ista		5'	
3.Movilidad articular dorcondante	Movilidad Articular		5'	
4. Juegremos congeladar.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Firicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Relevos en grupos de cuadro propulsión de tras la		Explosiva		10'	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego de la flechita veloz.		Desplazamiento		10'	
7.	Flexibilidad	Reacción			
8.		Estatica			
9.Formando estrellas encima del agua.		Dinamica		10'	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. .flotaciones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salto entre lín	Ritmo		10'	
3.Paricion de perrito	Equilibrio		10'	
4. Juego andando boca arriba	Orientación		10'	
5.Diferenciación de supino y prono.	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Juego de relevos en la piscina, desplazamiento de	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma dorcondante	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentación de la clase valores		2'30"	Recordar de los valores virtuales en las actividades.	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2'30"	Feedback de lo aprendido en la piscina.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	El Area del cuerpo y de los implementos.	

FIRMA FORMADOR:

Página 1

Página 2

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE FUNDAMENTACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	18/11/2021	Lugar:TENA	Municipio: TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 52	N° de semana: 18
Nombre del Formador:JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 15	dades: 9 a 12 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *desplazamientos en estilo de espalda.*

Objetivo Especifico: *desarrollar la doble patada en el estilo de espalda mediante juegos.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos el semaforo veloz	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.		Aerobica			
4. desplazamientos con la habilidad de perrito en relevos 4x20m	Resistencia	Anaerobica		10'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
5.Aceleración de la patada alternada sin fl	Velocidad	Maxima		10'	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1.Sumergir completamente nuestro cuerpo buscando objetos.	Acoplamiento		10'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Realizo apertura de brazos para la busqu	Ritmo		10'	
3. floto en el agua realizando perrito y esp	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el p	Orientación		10'	
5.	Diferenciación			
6.el timbre acuatico.	Reacción		10	
7. El submarino dice_.	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando,	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR

Página 1

PLAN DIARIO DE CLASE FUNDAMENTACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	23/11/2021	Lugar:GUASIMAL	Municipio: TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 53	N° de semana: 18
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 10	Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *desplazamientos en estilo de espalda.*

Objetivo Especifico: *desarrollar la patada alterna en el estilo de espalda.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos "Marineros a sus barcos"	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro d	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento		10'	
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salt	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. El submarino dice_.	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

Página 1 de 1

PLAN DIARIO DE CLASE FUNDAMENTACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	25/10/2021	Lugar:ESCALANTE	Municipio: TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 54	N° de semana: 18
Nombre del Formador:JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 10	dades: 9 a 12 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: *desplazamiento en flechita con propulsiones.*

Objetivo Especifico: *aplicar ejercicios de doble patada Delfin.*

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos "Marineros a sus barcos"	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac		
1.	Fuerza	Maxima		MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva		
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica	10'	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento	10'	
7.	Flexibilidad	Estatica		
8.		Dinamica		
9.				

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salt	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático.	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el p	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. El submarino dice_.	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI	Actividad	
1.Estiramiento	2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	2'30"	Recorderis de los valores vistos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE FUNDAMENTACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	23/11/2021	Lugar:TENA	Municipio:TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 55	N° de semana: 10
Nombre del Formador:JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 15	Edades: 9 a 12 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: *desplazamiento en flechita con propulsiones*

Objetivo Especifico: *aplicar ejercicios de patada alterna*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos el baile de la mano.	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Parlante Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de b	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salto e	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático.	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el pi	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Lavandome la carita y haciendo burbujas.	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando, co	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongacion muscular de forma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE FUNDAMENTACIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	30/112021	Lugar:GUASIMAL	Municipio: TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 56	N° de semana: 1
Nombre del Formador:JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 10	dades: 9 a 12 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: *Realizar jercicios de desplacamiento de forma correcta.*

Objetivo Especifico: *imitar de forma continua los movimientos de piernas*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Un barco en Altamar, que vino c	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo carro de b	llamada a lista		5'	
3.Movilidad articular descendente	Movilidad Articular		5'	
4. Juguemos congelados.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, carro, cafar.
2. Relevar en grupos de cuadro propulsión c		Explosiva		10'	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego de la flechita veloz.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Formando estrellas encima del agua.		Dinamica		10'	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .flotacionar en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, carro, cafar.
2.Elaborando burbujas en el agua con salto	Ritmo		10'	
3.Puriciòn de perrito	Equilibrio		10'	
4. Juego andando boca arriba	Orientación		10'	
5.Diferenciación de supinos y pronos.	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Juego de relevar en la piscina, desplazam	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		2'30''	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar		2'30''	Recordar de las valores virtud en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30''	Feedback de lo aprendido en la piscina.	
4.Tarea en casa y recomendaciones generales		2'30''	EL Aseo del cuerpo y de las	

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE PERFECCIONAMIENTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha: 01/11/2021	Lugar:ESCALANTE	Municipio: TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 33	N° de semana: 15
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS				N° de deportistas: 12	dades: 13 a 17 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: *Corregir posturas en el estilo libre crol*

Objetivo Especifico: *discriminar los diferentes estilos de patadas.*

Objetivo Tecnico o Tactico: *Rematar en los ultimos 15 metros mediante ejercicios de potencia.*

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos "Marineros a sus barcos"	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de b	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salto e	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático.	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el pi	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. El submarino dice....	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando, co	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30''	Elongacion muscular de forma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30''	Recorderis de los valores vistos en las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30''	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30''	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

Página 1
Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE PERFECCIONAMIENTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	03/11/2021	Lugar: TENA	Municipio:TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 34	N° de semana: 15
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 8	Edades: 13 a 17 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: *realiar traslados a traves de inmersiones en apneas.*

Objetivo Especifico: *realizar clavados y avanzar mediante patada de pecho o braza.*

Objetivo Tecnico o Tactico: *Posicionar el cuerpo de forma correcta para los estilos libre y espalda.*

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos el baile de la mano.	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Parlante Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de b	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salto e	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático.	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el pi	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Lavandome la carita y haciendo burbujas.	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando, co	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE PERFECCIONAMIENTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	04/11/2021	Lugar:GUASIMAL	Municipio:TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 35	N° de semana: 15
Nombre del Formador:JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 12	dades: 13 A 17 añ
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: *Realizar inmersiones mediante la relajación y control de la respiración.*

Objetivo Especifico: *Flotar en em medio acuatico mediante figuras.*

Objetivo Tecnico o Tactico: *Generar diferentes cambios de ritmo según el estilo.*

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Un barco en Altamar, que vino a	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular descendente	Movilidad Articular		5'	
4. Jugaremos congelados.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2. Relevos en grupos de cuadro propulsió		Explosiva		10'	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
6. Juego de la flechita veloz.	Velocidad	Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Formando estrellas encima del agua.		Dinamica		10'	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .flotaciones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salt	Ritmo		10'	
3.Posición de perrito	Equilibrio		10'	
4. Juego andando boca arriba	Orientación		10'	
5.Diferenciación de supino y prono.	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Juego de relevos en la piscina, desplazar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR

Página 1

PLAN DIARIO DE CLASE PERFECCIONAMIENTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	08/11/2021	Lugar:ESCALANTE	Municipio: TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión:36	N° de semana: 16
Nombre del Formador:JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 12	dades: 13 A 17 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: *Corregir posturas en el estilo libre (crol)*

Objetivo Especifico: *discriminar los diferentes estilos de patadas.*

Objetivo Tecnico o Tactico: *Rematar en los ultimos 15 metros mediante ejercicios de potencia.*

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos el semaforo veloz	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de l	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. desplazamientos con la habilidad de perrito en relevos 4x20m		Anaerobica		10'	
5.Aceleración de la patada alternada sin flex	Velocidad	Maxima		10'	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1.Sumergir completamente nuestro cuerpo buscando objetos.	Acoplamiento		10'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Realizo apertura de brazos para la busque	Ritmo		10'	
3. floto en el agua realizando perrito y espal	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el pi	Orientación		10'	
5.	Diferenciación			
6.el timbre acuatico.	Reacción		10	
7. El submarino dice....	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando, c	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI	Actividad	
1.Estiramiento	2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	2'30"	Recorderis de los valores vistos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE PERFECCIONAMIENTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	10/11/2021	Lugar: TENA	Municipio:TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 37	N° de semana: 16
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 8	dades: 13 A 17 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: *realiar traslados a traves de inmersiones en apneas.*

Objetivo Especifico: *realizar clavados y avanzar mediante patada de pecho o braza.*

Objetivo Tecnico o Tactico: *Posicionar el cuerpo de forma correcta para los estilos libre y espalda.*

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos "Marineros a sus barcos"	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de b	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salto e	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático.	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el pi	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. El submarino dice....	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando, co	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongacion muscular de forma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR

Página 1

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE PERFECCIONAMIENTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	11/11/2021	Lugar:GUASIMAL	Municipio:TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 38	N° de semana: 1
Nombre del Formador:JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 12	dades: 13 A 17 añ
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: *recoller traslados a traves de inmersiones en apneas.*

Objetivo Especifico: *realizar clavados y avanzar mediante patada de pecho o brazo.*

Objetivo Tecnico o Tactico: *Posicionar el cuerpo de forma correcta para los estilos libre y espalda.*

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodirciplina	X	Participaciàn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabaja en equipo	X	Cumplimiento		Juega Limpio		Obediencia	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegar "Marinerar a rar barcar"	Intraduccian a la clare		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillar, cinta plastica y rilvata.
2. "El llamada" can su respectiva querra de l	llamada a lista		5'	
3.Movilidad articular ercendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trate suave alrededar de la piricina, elangaciàn muscular.	Calentamienta		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicar		Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac		
1.	Fuerza	Maxima		MATERIALES Y RECURSO: Pin pun, querra, gafar.
2.		Explariva		
3. El zuldadita de plama	Resistencia	Aerabica	10'	
4.		Anaerabica		
5.	Velacidad	Maxima		
6.Desplazamientar zuplanda el pinpan.		Desplazamienta	10'	
7.		Reacciàn		
8.	Flexibilidad	Ertatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempa
1. .Inmerrimar en el agua can lar	Acoplamiento		20'

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempa	
1. .Inmerrimar en el agua can lar diferentes partes del cuerpa.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pun, querra, gafar.
2.Elaborando burbujar en el agua can zalta	Ritmo		10'	
3.Juegan de artatuar en el medin acuàtica.	Equilibrio		10'	
4. La quia de la brujula. Suelta y atrapa el p	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. El zubmarina dice....	Adaptación		10'	
8.Juegan de relevar en la pircina, relanda, c	Patranar Baricar de Mavimienta			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempa	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempa 10 MIN	Actividad	
1.Estiramienta	2'30''	Elangaciàn muscular de farma	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciàn de la clare valarar	2'30''	Recardarir de lar valarar virtar en lar	
3.Retroalimentaciàn de ejercicias propuestar	2'30''	Feedback de la aprendida en la pircina.	
4. Tarear en casa y recamendacianer generalar	2'30''	EL Area del cuerpa y de lar	

FIRMA FORMADOR:

Página 1

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE PERFECCIONAMIENTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	15/11/2021	Lugar:ESCALANTE	Municipio:TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 39	N° de semana: 16
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 12	dades: 13 A 17 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: *realizar correcciones en el estilo libre.*

Objetivo Especifico: *potenciar el tren superiore mendiante juegos y pre competencias.*

Objetivo Tecnico o Tactico: *menajar el estilo espalda mediante ejercicio moderado.*

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos el baile de la mane.	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Parlante Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro d	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salt	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Lavandome la carita y haciendo burbuja	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

Página 1

PLAN DIARIO DE CLASE PERFECCIONAMIENTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	17/11/2021	Lugar:TENA	Municipio:TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 40	N° de semana: 17
Nombre del Formador:JERRZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 8	dades: 13 A 17 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: *Perfeccionar las Entradas al agua para el estilo libre y desplazamientos*

Objetivo Especifico: *Concientizar los movimiento previo a la entrada al agua.*

Objetivo Tecnico o Tactico: Corregir patrones alternos al estilo libre o crol.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Un barco en Altamar, que vino a	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de b	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular descendente	Movilidad Articular		5'	
4. Jugaremos congelados.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2. Relevos en grupos de cuadro propulsión		Explosiva		10'	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
6. Juego de la flechita veloz.	Velocidad	Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Formando estrellas encima del agua.		Dinamica		10'	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .flotaciones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salto	Ritmo		10'	
3.Posición de perrito	Equilibrio		10'	
4. Juego andando boca arriba	Orientación		10'	
5.Diferenciación de supino y prono.	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Juego de relevos en la piscina, desplazam	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI	Actividad	
1.Estiramiento	2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	2'30"	Recorderis de los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

Página 1

PLAN DIARIO DE CLASE PERFECCIONAMIENTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha: 18/10/2021	Lugar:GUASIMAL	Municipio:TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 41	N° de semana: 17
Nombre del Formador: JEERZON SANCHEZ HUERTAS				N° de deportistas: 12	dades: 13 A 17 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: *Experimentar formas de flotación en el agua.*

Objetivo Especifico: *Flotar y desplazar el cuerpo a traves de la propulción y sus formas jugadas*

Objetivo Tecnico o Tactico: *Romper la resistencia frontal a traves de las propulciones del tren inferior.*

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos el semaforo veloz	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro d	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. desplazamientos con la habilidad de perrito en relevos 4x20m		Anaerobica		10'	
5.Aceleración de la patada alternada sin f		Maxima		10'	
6.	Velocidad	Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1.Sumergir completamente nuestro cuerpo buscando objetos.	Acoplamiento		10'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Realizo apertura de brazos para la busq	Ritmo		10'	
3. floto en el agua realizando perrito y esp	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el	Orientación		10'	
5.	Diferenciación			
6.el timbre acuatico.	Reacción		10	
7. El submarino dice_.	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

Página 1

PLAN DIARIO DE CLASE PERFECCIONAMIENTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	22/11/2021	Lugar:TENA	Municipio:TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 42	N° de semana: 17
Nombre del Formador:JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 12	dades: 13 A 17 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: *desarrollar formas de flotación en el agua.*

Objetivo Especifico: *Flotar y desplazar el cuerpo a traves de la propulción y sus formas jugadas*

Objetivo Tecnico o Tactico: *Romper la resistencia frontal a traves de las propulciones del tren inferior.*

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos "Marineros a sus barcos"	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de l	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.	Velocidad	Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salto	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático.	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el pi	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. El submarino dice...	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando, c	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

Página 1

PLAN DIARIO DE CLASE PERFECCIONAMIENTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	24/11/2021	Lugar:ESCALANTE	Municipio:TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 43	N° de semana: 17
Nombre del Formador:JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 8	dades: 13 A 17 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: *entrar al gua mendiante los clavado desde las piletas.*

Objetivo Especifico: *mejorar las entradas al gua mediante juegos y formas jugadas.*

Objetivo Tecnico o Tactico: *Perfeccionar el estilo croll y espalda.*

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Juegos "Marineros a sus barcos"	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro d	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular ascendente	Movilidad Articular		5'	
4. Trote suave alrededor de la pisicina, elongación muscular.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.		Explosiva			
3. El soldadito de plomo	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Desplazamientos soplando el pinpon.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .Inmersiones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salt	Ritmo		10'	
3.Juego de estatuas en el medio acuático	Equilibrio		10'	
4. La guia de la brujula. Suelto y atrapo el	Orientación		20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. El submarino dice...	Adaptación		10'	
8.Juego de relevos en la piscina, salando	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	
1.Estiramiento		2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2'30"	Recorderis de los valores vistos en	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR:

PLAN DIARIO DE CLASE PERFECCIONAMIENTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE NATACIÓN

Fecha:	29/11/2021	Lugar:GUASIMAL	Municipio: TENA	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 44	N° de semana: 18
Nombre del Formador:JEERZON SANCHEZ HUERTAS					N° de deportistas: 12	dades: 13 A 17 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: *Realizar inmersiones mediante la relajación y control de la respiración.*

Objetivo Especifico: *Flotar en em medio acuatico mediante figuras.*

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): *Potencializar el tren inferior mediante la aplicación de test en el medio ac*

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Un barco en Altamar, que vino a	Introduccion a la clase		5'	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, cinta plastica y silvato.
2. "El llamado" con su respectivo gorro de l	llamado a lista		5'	
3.Movilidad articular descendente	Movilidad Articular		5'	
4. Jugaremos congelados.	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2. Relevos en grupos de cuadro propulsión		Explosiva		10'	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego de la flechita veloz.		Desplazamiento		10'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Formando estrellas encima del agua.		Dinamica		10'	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. .flotaciones en el agua con las diferentes partes del cuerpo.	Acoplamiento		20'	MATERIALES Y RECURSO: Pin pon, gorro, gafas.
2.Elaborando burbujas en el agua con salto	Ritmo		10'	
3.Posición de perrito	Equilibrio		10'	
4. Juego andando boca arriba	Orientación		10'	
5.Diferenciación de supino y prono.	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Juego de relevos en la piscina, desplazam	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI	Actividad	
1.Estiramiento	2'30"	Elongación muscular de forma descendente	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	2'30"	Recorderis de los valores vistos en las actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	2'30"	Feeedback de lo aprendido en la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	2'30"	EL Aseo del cuerpo y de los	

FIRMA FORMADOR

Página 1

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sergio Castro Bionio, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 79.062 315 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sergio Alejandro Castro Ovalle con Tarjeta de identidad No 1.077.920 646 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Tena CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de Natación.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Natación, a los Veintinueve (29) días del mes de Junio del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Sergio Castro Bionio
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 79.062.315

TELÉFONO 311 467 5408

DIRECCIÓN Tena centro

Huella

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal 111321 - Teléfono 749 1505
www.indeportescundinamarca.gov.co

OBLIGACION 6



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	11	#	#	#	#	#	#	#	#	20	#	22	23	24	#	#	27	#	29	30	#	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Juan Martin suarez Guiñones	3,123E+09		1					1		1	1				1		1	1			1		1	1				0				11	10	1	91%
2	Crithian felipe pascagaza gil	3,135E+09		1					1		1	1				1		1	0			1		1	1				0				11	9	2	82%
3	Thomas Morales Maldonado	3,205E+09		1					1		1	1				1		1	1			1		1	1				1				11	11	0	100%
4	Erik Emanuel veloza	3,235E+09		1					1		1	1				1		1	1			1		1	1				1				11	11	0	100%
5	juan David Benavidez	3,213E+09		0					1		1	0				0		1	1			1		1	1				1				11	8	3	73%
6	manuel mathias samudio	3,215E+09		1					1		1	1				1		1	1			0		1	1				1				11	10	1	91%
7	andres felipe martinez	3,203E+09		1					0		1	1				1		1	0			0		1	1				0				11	7	4	64%
8	santiago villamil			1					1		0	1				1		1	1			0		1	1				0				11	8	3	73%
9	omar sebastian veloza			1					1		1	1				1		0	1			1		1	0				0				11	8	3	73%
10	dylan veloza	3,212E+09		1					1		1	1				1		1	1			1		1	0				1				11	10	1	91%
11	Dylan Garzon	3,144E+09		1					1		1	0				1		1	1			1		1	0				1				11	9	2	82%
12	emilio venavidez			0					1		0	1				1		1	0			1		0	1				1				11	7	4	64%
13	jordan moreno			1					1		0	1				1		0	1			1		0	1				1				11	8	3	73%
14	laura moreno			1					1		1	0				0		1	1					1	1				0				10	7	3	70%
15	james suarez			1					1		1	1				1		0	1			1		1	1				0				11	9	2	82%
16	dilan sanchez			1					1		1	1				1		1	1			1		0	1				0				11	9	2	82%
17	geronimo sanchez			1					1		1	1				0		1	1			1		1	1				1				11	10	1	91%
18	samirth andres moreno			1					1		0	1				1		1	1			1		1	0				0				11	8	3	73%
19	isabella zea moreno	3,224E+09		1					0		0	1				1		1	0			1		1	1				1				11	8	3	73%
20	nicol alejandra calderon	3,215E+09		1					1		0	1				1		1	0			1		1	1				1				11	9	2	82%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL : FUNDAMENTACION 9 a 12

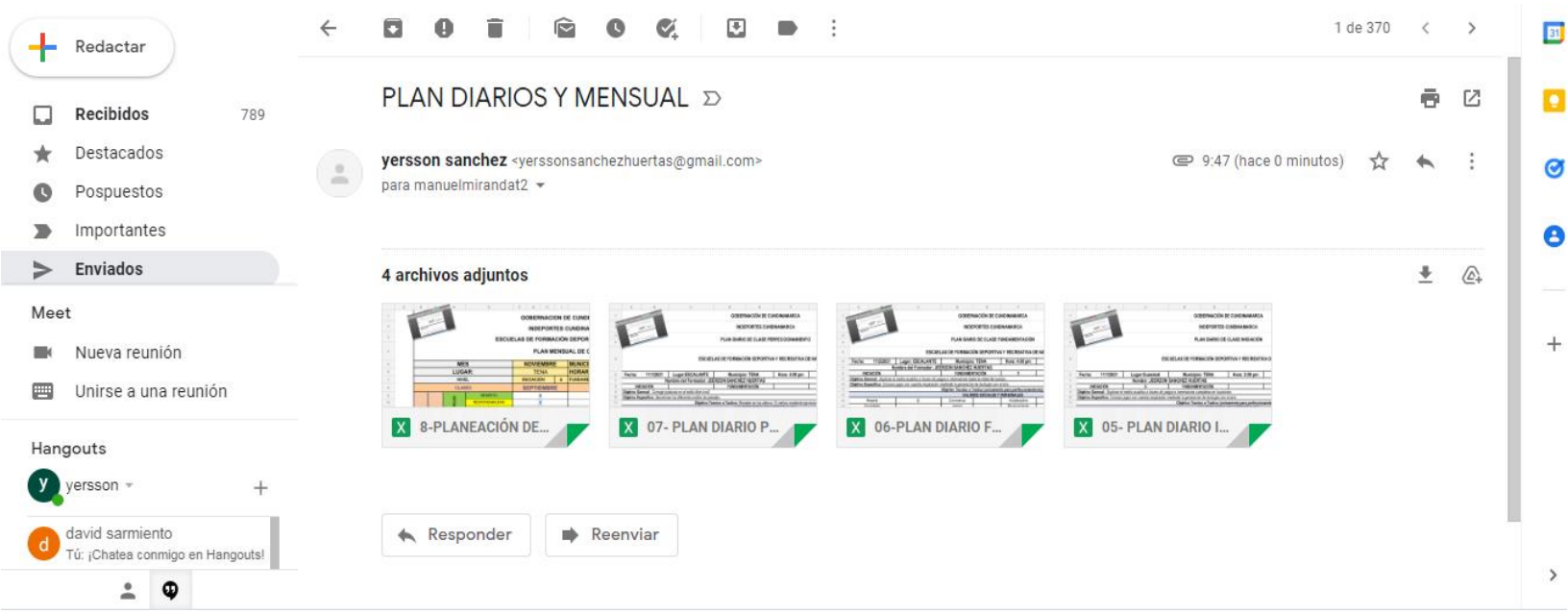
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	11	#	#	#	#	#	#	#	#	20	#	22	23	24	#	#	27	28	29	30	#	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Sara Sofia suarez Guiñones	3123344843	1	1	1				1	1	1					1	0	1						1	0	1				1				13	11	2	85%
2	santiago samudio vargas	3214631716	1	1	1				1	1	1					1	1	1						0	1	1				0				13	11	2	85%
3	johan david carrillo	3214573650	1	1	1				0	1	1					1	1	1						1	0	1				0				13	10	3	77%
4	natalia veloza	3235242140	1	1	0				1	1	1					1	0	1						0	0	1				1				13	9	4	69%
5	thomas valbuena	301 436 23 06	1	0	1				1	1	1					1	1	1						0	1	1				1				13	11	2	85%
6	julian castañeda		0	1	1				1	1	0					1	1	1						1	1	0				1				13	10	3	77%
7	danna dimate	3223333344	1	1	0				1	1	1					1	0	1						0	1	1				1				13	10	3	77%
8	kevin samuel barbosa	3223301108	1	1	1				1	1	1					1	1	1						1	1	1				0				13	12	1	92%
9	brayan alonso rios	3203418511	1	1	0				1	1	1					1	0	1						1	1	1				1				13	11	2	85%
10	andres alejandro castillo	3208525330	1	1	1				1	1	1					1	1	1						1	1	1				1				13	13	0	100%
11	jhon alexander castillo	3203568623	1	1	1				1	1	1					1	0	1						1	1	1				1				13	12	1	92%
12	jhojan andrey zea moreno	3224163106	1	1	1				0	0	1					1	1	1						1	1	1				1				13	11	2	85%
13	Shaira Selena Ovalle Rodriguez	3115752294	1	0	1				1	1	0					1	1	1						1	1	1				0				12	9	3	75%
14	karen estefania ovalle rodriguez	3115752294	1	1	1				1	0	1					1	1	1						0	1	1				1				13	11	2	85%
15	Saria Valentina Varon Hernandez	3188648370	1	1	1				1	1	1					1	1	1						1	1	1				1				13	13	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

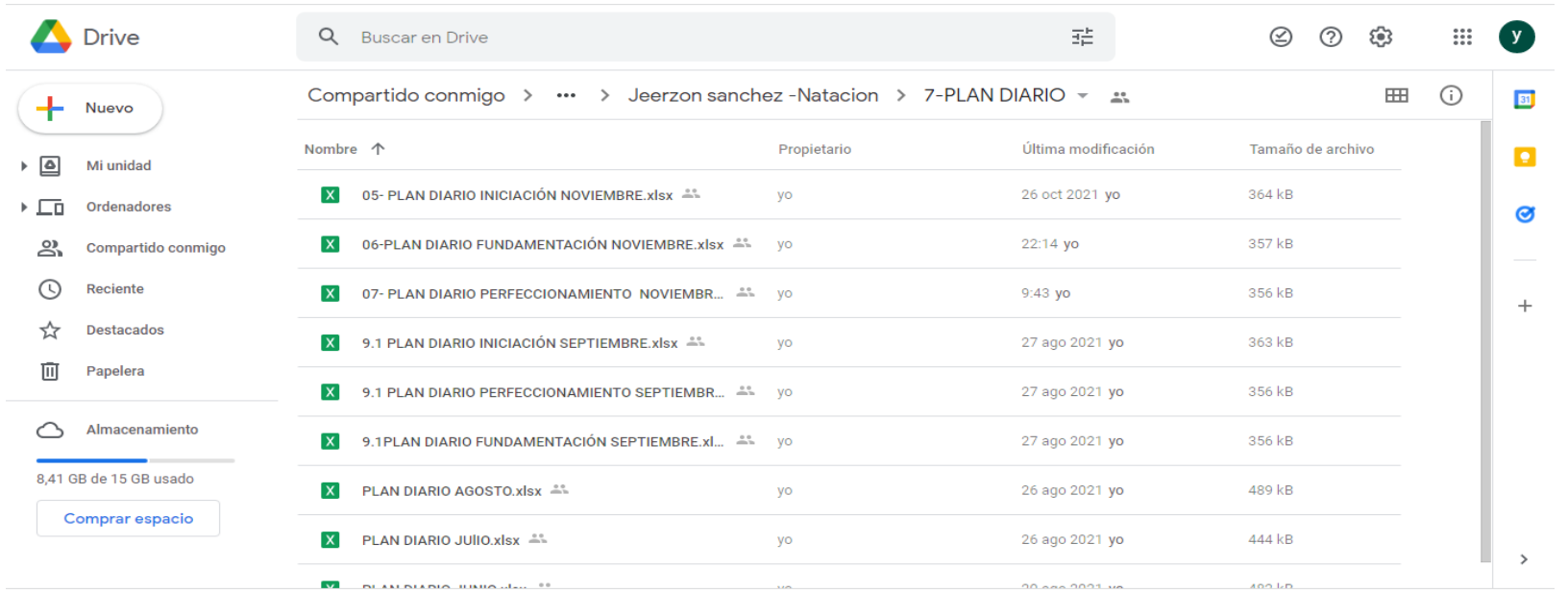


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL : PERFECCIONAMIENTO 13 A 17

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	11	#	#	#	#	#	#	#	#	20	#	22	23	24	#	#	27	#	29	30	#	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES	# FALLAS	% CUMPLIMIENT
1	Maria paula morales maldonado	3,123E+09	1	1					0	1	1					1	0	0						0	1	0				1				12	7	5	58%
2	nicol daniela veloza vargas	3,215E+09	1	1					1	1	1					1	0	1						1	1	0				1				12	10	2	83%
3	Gabriela villamil	3,215E+09	0	1					0	1	1					0	0	1						0	1	0				1				12	6	6	50%
4	Brenda veloza	3,235E+09	0	1					0	1	1					0	0	1						1	1	1				0				12	7	5	58%
5	Linda Mariana Veloza		1	1					1	1	1					0	1	0						0	1	1				1				12	9	3	75%
6	edwin cuadrado		1	0					1	1	1					1	1	1						0	1	1				1				12	10	2	83%
7	daniel murillo		1	1					1	1	1					1	1	1						1	1	1				1				12	12	0	100%
8	duvan galvis		1	1					1	0	1					1	1	1						1	1	1				1				12	11	1	92%
9	miguel angel moreno		1	1					1	1	0					1	1	1						0	1	0				1				12	9	3	75%
10	paula rivera pardo		0	1					1	1	1					0	1	1						1	1	1				1				12	10	2	83%
11	jennifer rivera pardo		1	0					1	1	1					1	1	1						0	1	1				1				12	10	2	83%
12	bryan jimenez	3,016E+09	1	1					1	1	1					1	0	0						0	1	1				0				12	8	4	67%
13	oscar parra		1	1					1	1	1					1	1	1						1	1	1				0				12	11	1	92%
14	miguel angel lozano luis	3,124E+09	1	1					1	1	1					1	1	0							1	1				0				11	9	2	82%
15	juan felipe barbosa	3,108E+09	1	1					1	1	1					1	1	1						1	1	1				1				12	12	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBLIGACION 7





OBLIGACION 8

ANALISIS GRAFICOS DE LOS DEPORTITAS DE NATACION

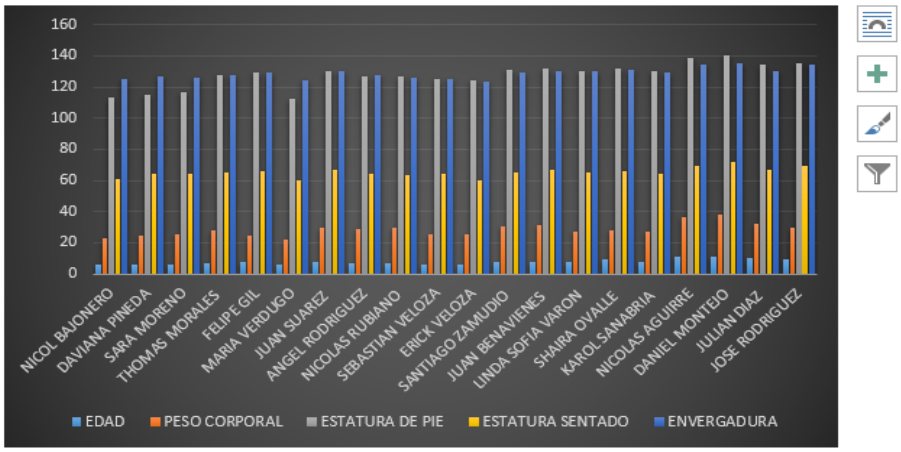
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.
1	1	NICOL BAJONERO	6	22,44	113	61	125
2	2	DAVIANA PINEDA	6	24,45	115	64	127
3	3	SARA NIKOL MORENO	6	25,46	117	64	126
4	4	THOMAS MORALES	7	28,19	128	65	128
5	5	FELIPE GIL	8	29,4	129	66	129
6	6	ANA MARIA YERDUGO	6	22,34	112	60	124
7	7	JUAN SUAREZ QUIÑONES	8	29,2	130	67	130
8	8	ANGEL DAVID RODRIGURZ	7	28,45	127	64	128
9	9	NICOLAS RODRIGUEZ RUBIANO	7	29,3	127	63	126
10	10	SEBASTIAN YELOZA	6	25,4	125	64	125
11	11	ERICK YELOZA	6	25,3	124	60	123
12	12	SANTIAGO ZAMUDIO	8	30,33	131	65	129
13	13	JUAN DAVID BENAVIEDES	8	31,2	132	67	130
14	14	LINDA SOFIA YARON	8	27,2	130	65	130
15	15	SHAIRA CELENA OVALLE	9	28,3	132	66	131
16	16	KAROL SANABRIA	8	27,4	130	64	129
17	17	NICOLAS AGUIRRE	11	36,51	139	69	134
18	18	DANIEL MONTEJO	11	38,22	140	72	135
19	19	JULIAN DIAZ	10	32,22	134	67	130
20	20	JOSE RODRIGUEZ	9	29,6	135	69	134

Página 1





OBLIGACION 9



EL SUSCRITO SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE TENA CUNDINAMARCA

CERTIFICA

Que **JEERZON SANCHEZ HUERTAS,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1.072.428.987** expedida en la Mesa, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACION .** durante el período comprendido entre el 01 al 30 de Noviembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

GILDARDO PACHON SALAMANCA
Secretario de Desarrollo Social.

Proyectó	Revisó	Ruta de Documento	Aprobación
Sonia Milena Zamudio	Gildardo Pachón Salamanca	120- 39 -04	Version 1-2020

INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
JEERZON SANCHEZ HUERTAS	MONITOR INSTRUCTOR DE NATACION	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
TENA	CUNDINAMARCA	30/11/2021

QUIEN CERTIFICA

GILDARDO PACHON SALAMANCA	SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL
NOMBRE	CARGO
FIRMA	ALCALDIA DE TENA
	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita

Observaciones

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso
Conmutador: 749 1205

OBLIGACION 10





OBLIGACION 11

INFORME DE SUPERVISIÓN PARA CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

ESPACIO EXCLUSIVO PARA EL CONTRATISTA										
Nombre del contratista	Hevert Jeerzon Sánchez Huertas									
Número de identificación	1072428987		**Tipo de documento**		Cedula de Ciudadanía					
Número del contrato	458		**Pago número**		7	de	8			
Período informado	01-de-Nov al -30 de Nov. del 2021		**N° de Registro Presupuestal**		2 0210001105 fecha de expedición: 14/05/ 2021					
Cuenta bancaria - entidad:	24101435149 Banco caja social				Corriente		Ahorros	X		
Valor del pago	UN MILLON SEISCIENTOS CINCUENTA SEIS MIL DE PESOS 1.656.000 M/CTE									
Fecha Acta Inicio	18-de-mayo del 2021		**Fecha de terminación vigencia inicial**		17-de Diciembre-del-2021					
Prórroga	SI		NO	X	**Fecha de terminación prórroga**	N/A				
Adición	SI		NO	X	**Valor adicionado**	N/A				
Suspensiones	SI		NO	X	**Periodo de Terminación**	N/A				

Objeto del Contrato: prestación de servicios de apoyo a la gestión como formador deportivo y recreativo para el departamento de Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa". para el cumplimiento de las metas del instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1)Efectuar la organización, instrucción, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 grupos de formación deportiva en el área y municipio asignados por el supervisor, el contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción a los procesos de formación que lidera, para la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en el deporte, a través de medios de comunicación masivos, las Juntas de Acción Comunal, las Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades.	**Se a elaborado actividades de integración con los deportistas de la disciplina de natación y se ha mantenido la población de los tres niveles los deportistas el grupo de iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento han aumentado su nivel en cada modalidad de espalada, crol, pecho y mariposa donde se a desplegando actividades recreativos juegos en formas jugadas y a actividades de competencia entre ellos mismos para asi aumentar el nivel a la hora de las competencias esto nos ayuda como un mecanismo que orienta el proceso de aprendizaje en la modalidad de la Natación con el fin de mejorar cada día más para su rendimiento técnico físico, táctico para desarrollar sus capacidades y aumentar su confianza la hora de competir con otras escuelas**
2) Posterior al acta de inicio se deberá presentar ante el respectivo supervisor el Plan de trabajo, teniendo 15 días calendario como término para dicha	**Realicé la entrega del acta de inicio por parte del supervisor Giovanni Guerra en la vía virtual el 18 de mayo del 2021 donde nos dan pautas para entregar los respectivos documentos, donde se hace entrega de horarios y sitios de trabajo, al gestor**

entrega, en donde se especifique horarios, sitios de práctica, y demás datos correspondientes	**de la provincia del Tequendama Manuel Antonio Miranda en donde muy gentil nos explica paso por paso como se realiza las entregas de documentos.** **Se desarrolla la practica en las piscinas correspondientes al municipio de tena, guasimal y el Escalante se trabaja lunes martes y miércoles con los niños de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.**
3) Tener una cobertura mínima de 20 personas por grupo o una cobertura global de 60 beneficiados activos como mínimo durante el mes en los 3 grupos, en caso de estar vigentes las medidas que restrinjan la movilidad, o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista podrá disminuir la cobertura a 15 personas por grupo o una cobertura global de 45 beneficiados activos como mínimo durante el mes	En el mes de Noviembre se sostiene la cobertura de 50 niños en el cual se ha trabajado de buena manera en la vereda Guasimal y en el casco urbano y en la vereda Escalante de tena Cundinamarca donde tenemos los tres niveles iniciación tenemos 20 niños de 6 a 8 años fundamentación 15 niños de 9 a 12 años y perfeccionamiento en donde han dado un rendimiento en las tres disciplinas. Se ha generado un mayor rendimiento en los procesos formativos en la escuela de formación de natación en el municipio de tena en donde hemos logrando buenos resultados, se sostiene la cobertura de 50 deportistas en la escuela de natación y dando lo mejor cada día.
4) Preparar y ejecutar 9 sesiones de formacion a la semana, minimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formacion a cargo. Cada sesión estará compuestas por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formacion y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo. El no cumplimiento en el número de sesiones señaladas dará como consecuencia que el pago acordado por el respectivo periodo se realice de manera proporcional a las sesiones efectivamente realizadas; en caso de que se restrinja la movilidad o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista desarrollará 6 sesiones de formación a la semana, minimo 24 sesiones al mes, a través de la utilización de medios virtuales o medios de comunicación masivo, adoptando las estrategias pertinentes junto con el supervisor, teniendo en cuenta las necesidades de los municipios y conmutando, si es el caso, por actividades de recreación o actividad física.	**Se desarrolla las planeaciones semanales y diarias por cada nivel generando un mayor conocimiento a los niños del municipio de Tena Cundinamarca preparando clases un mejor rendimiento y aprendizaje en donde se desarrolla con ejemplos recreativos y juegos para una mayor confianza.** **Cada clase se desarrolló en la piscina el manatial por nivel de iniciación fundamentación y perfeccionamiento tienen una duración de 2 horas desarrollando actividades juegos en ocasiones por lluvia se realiza clases de actividad física y aérobicos para mantener un astado físico ya que es fundamental para la disciplina de natación.** **Se ha aumentado el nivel de aprendizaje para los niños de cada nivel ya realizando trabajo de alta duración con dificultad y con buena técnica en el desarrollo de las clases.** **Se ha desarrollado nuevas estrategias y juegos basándonos en métodos de entrenamientos recreativo y lúdico , como forma de aprendizaje ya que el niño atreves del juego tiene la posibilidad de aprender más rápido son juegos con un rendimiento básico para que logre realizarlo y que el deportista pueda generar confianza frente a las actividades y sienta otro método de entrenamiento.**
5) Consolidar y actualizar la información a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca	**Se ha realizado la actualización en el Drive de la entrega de consentimientos informados y las fichas de inscripción a los padres de los niños inscritos por partes de instructor de**

tenga implementada para la inscripción, consentimiento informado y firmado por los padres o tutores de cada deportista, y demás información que se requiera	**Indeportes de la disciplina de natación para que los consentimientos sean firmados y autorizados por los padres, donde los consentimientos ya se subieron al Drive y todavía sigue las inscripciones abiertas para los niveles de iniciación fundamentación y perfeccionamiento para seguir trabajando y brindarles conocimientos.**
6) El contratista deberá tomar asistencia de los beneficiados por sesión realizada y soporte fotográfico conforme al formato dispuesto para ello y entrega en el respectivo informe mensual; la no entrega de esta evidencia ocasionará que no se contabilice como sesión realizada. En la evidencia se debe dejar constancia del buen uso y promoción de la imagen de INDEPORTES Cundinamarca.	**Actualice la respectiva asistencia de los deportistas en la disciplina de Natación en los niveles de iniciación – fundamentación - perfeccionamiento en el mes de julio teniendo en cuenta los formatos establecidos, donde se toma lista y se llevara una asistencia para llevar un mejor orden a la hora de ejecutar las clases.** **También se realizó un soporte fotográfico del mes de septiembre por cada sesión de clase para que se evidencie que si se está cumpliendo y se toma lista por cada nivel, teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad que se deben cumplir en el ámbito de entrenamiento en la disciplina de natación, como la toma de la temperatura alcohol en las manos y zapatos y el uso del tapabocas para los padres y el distanciamiento social entre ellos para no tener ningún contagio**
7) Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes y hasta la finalización de su contrato al respectivo supervisor o persona delegada por la subgerencia técnica, la planeación diaria de clase describiendo en cada una de las partes de ella los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados	**Se realizó las planeaciones diarias y semanales del Noviembre por cada nivel generando los objetivos y los temas que se va a tratar para el mejoramiento de las clases teniendo en cuenta los aspectos físicos técnicos y tácticos para que el niño obtenga un mejoramiento en cada clase que se le realice obteniendo un proceso a su desarrollo motor a la hora de ejecutar los juegos y actividades, teniendo en cuenta los tiempos de calentamiento y descanso para generar una buena recuperación y adaptación a su cuerpo.**
8) Presentar ante el Supervisor las evaluaciones que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados; las cuales estarán establecidos en el cronograma general, los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	**Se desarrolló las estrategias de evaluación para aplicar los test en el municipio Tena Cundinamarca ya que estamos en un proceso de formación en la disciplina de natación, teniendo en cuenta el rendimiento de cada deportista.** **Se realizó la toma de peso estatura envergadura y se aplicó pruebas de salto horizontal salto vertical test de legger en donde se les aplico a cada uno de los niños.** **Se realizó un festival interno donde evalué a cada nadador de la escuela de formación de tena donde se le califico la técnica del braceo en crol, y el roleo en espada miramos la postura del cuerpo y la velocidad en donde el instructor tomaba el tiempo de cada nadador en donde salió victorioso bryam con un tiempo de 21 segundos en 50 mts en crol y de las modalidad femenina con un tiempo de 27 segundos Daniela Sanabria en modalidad de crol.**
9) El contratista deberá entregar certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la	**El señor Gildardo pachón jefe administrativo de municipio de tena certifica que realice mi labor deportiva y las diferentes actividades propuestas por el instituto, en la disciplina de**

realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	**natación del 1 de Noviembre al 30 de Novieembre cumpliendo con los horarios y los sitios de trabajo estipulados y cumpliendo con apoyos en el municipio**
10) Desarrollar dos eventos de carácter municipal, de manera presencial o virtual teniendo en cuenta las medidas adoptadas por las autoridades territoriales en materia de aislamiento preventivo obligatorio de cara a conjurar la crisis generada por la COVID 19. Uno de estos eventos deberá encaminarse a la respectiva disciplina deportiva y el otro a actividades recreativas según las fechas indicadas por la subgerencia técnica.	**Se realizó la cuarta integración el 9 de Noviembre con deportistas de la disciplina de Natación en el municipio de tena, fue una integración con las veredas de Guasimal y los compañeros de tena en donde participo los niños de iniciación y los niños de fundamentación y perfeccionamiento. Donde se realizó competencia entre ellos mismos** **los deportistas de la disciplina de natación desarrollaron una buena competencia entre ellos en modalidad espalda y estilo de crol pecho y mariposa en donde se dio como ganadora entre las mujeres Daniela sanabria y en el grupo de los hombres bryam Jimenez dando lo mejor de cada uno de ellos para Así obtener grandes resultados.**
11) Consolidar y presentar mensualmente con el informe de supervisión un logro o actividad que deba ser resaltado, en el formato establecido por Indeportes Cundinamarca.	**Se presentará mensualmente el informe de supervisión explicando los procesos que se lleva a cabo en el municipio de tena Cundinamarca por los niveles de iniciación-fundamentación y perfeccionamiento.** **Donde se explica los resultados de los entrenamientos y el cumplimiento de los alumnos y el formador teniendo en cuenta lo logros obtenidos de la escuela de formación de natación de tena.**
12) Cumplir e implementar los protocolos de bioseguridad emitidos por las autoridades competentes para evitar el contagio y propagación del virus COVID-19 o relacionados, así como disponer de los elementos de autocuidado necesarios para cumplir con las obligaciones contractuales de forma habitual o por medios alternos.	**Se establece los protocoles de bioseguridad en las entradas de cada piscina alcohol y gel para evitar contagio.** **Los padres que esperan a sus hijos también toman conciencia cumplen con el distanciamiento social y el uso del tapabocas.** **Se ha cumplido con el tema de bioseguridad cumpliendo con el distanciamiento y los debidos protocolos de bioseguridad para así salvaguardar la integridad de padres y de los deportistas, teniendo en cuenta su tapabocas para todos los que ingresen, se dispone de elementos de autocuidado como alcohol gel y pistola mara medir la temperatura se le toma la temperatura al entrar y al salir.** **También se mide la temperatura cuando se termina la clase cumpliendo con las normas de bioseguridad y los padres con su distanciamiento social con tapabocas.**
13) Asistir a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor o la Subgerencia Técnica, al igual que apoyar la realización de los eventos que INDEPORTES Cundinamarca programe y requiera su apoyo o participación.	**Se asiste a las reuniones que presta indeportes por parte del gestor Manuel miranda por vía virtual, y estoy disponible a cualquier evento o actividad que realicé el instituto de indeportes de Cundinamarca.** **Se realizó una reunión el presencial del 2021 el tema fue entrega de uniformes por parte de indeportes Cundinamarca y ponencia por parte de gestores de la provincias.**
14) Apoyar el componente de actividad física y recreación en las diferentes actividades que realicen los fines de semana en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	**Se hace apoyos en el municipio de tena Cundinamarca el 31 de octubre el día del niños y se apoya en los juegos comunales y estoy al tanto y presto para apoyar en cualquier evento que se presente por parte de indeportes o del municipio de tena**

<table>
<tr><td>15) Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución a través de un informe final, en formato digital y modificable</td><td>Se realiza el septimo informe desarrollando los documentos a entregar y cumpliendo con los productos durante a la ejecución y la intervención de las clases.</td></tr>
<tr><td></td><td>En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:
<table>
<tr><th>Periodo</th><th>IBC</th><th>Salud</th><th>Pensión</th><th>ARL</th><th>Planilla</th></tr>
<tr><td>Abril</td><td>333.127</td><td>41.700</td><td>53.400</td><td>8.200</td><td>9419943730</td></tr>
<tr><td>Mayo</td><td>908.526</td><td>113.600</td><td>145.400</td><td>22.200</td><td>9420534393</td></tr>
<tr><td>Junio</td><td>908.526</td><td>113.600</td><td>145.400</td><td>22.200</td><td>9421770746</td></tr>
<tr><td>Julio</td><td>908.526</td><td>113.600</td><td>145.400</td><td>22.200</td><td>9422924049</td></tr>
<tr><td>agosto</td><td>908.526</td><td>113.600</td><td>145.400</td><td>22.200</td><td>9424107759</td></tr>
<tr><td>septiembre</td><td>908.526</td><td>113.600</td><td>145.400</td><td>22.200</td><td>9425359918</td></tr>
<tr><td>octubre</td><td>908.526</td><td>113.600</td><td>145.400</td><td>22.200</td><td>9426556915</td></tr>
<tr><td>Totales</td><td>N/A</td><td>$382.500</td><td>$489.600</td><td>$74800</td><td>N/A</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td colspan="2">FIRMA
NOMBRE COMPLETO
CC.1072428987</td></tr>
</table>

ESPACIO EXCLUSIVO PARA EL SUPERVISOR	
Nombre del (la) supervisor(a):	FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ
Cargo Supervisor(a):	TECNICA
Apoyo a la supervisión	MANUEL ANTONIO MIRANDA TORRES
cargo	GESTOR PROVINCIAL

Observaciones del supervisor(a):

Por lo anterior, y en mi calidad de Supervisor del Contrato de Prestación de servicios 458 -2021 y teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades contenidas durante el periodo comprendido 01/Noviembre/2021 al 30/noviembre/2021 considero pertinente y viable realizar el Giro por UN MILLON SEISCIENTOS CINCUENTA SEIS MIL DE PESOS M/CTE. ($1.656.000) a la cuenta de ahorros No. 24101435149 del Banco Caja Social.

En calidad de supervisor(a) del presente contrato de prestación de servicios dejo constancia que el pago de aportes al sistema de seguridad social se efectúa bajo la responsabilidad exclusiva del contratista de conformidad con el artículo 3.2.7.4 del decreto 1273 de 2018 el cual indica que "(…)*estará a cargo del contratista el pago de los aportes al sistema de seguridad social integral y los intereses moratorios a que hubiere lugar; en estos eventos excepcionales, el contratista deberá acreditar al contratante el pago del periodo correspondiente*.(…)"en tal sentido, dejo constancia que se efectuó la revisión de los soportes relacionados en el informe del contratista en especial los concernientes al pago de aportes al sistema de seguridad social teniendo presente que se efectuó la revisión mes vencido, de acuerdo con los lineamientos impartidos en la circular 005 de 2021, expedida por la Subgerencia Administrativa y Financiera del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

ESTADO FINANCIERO

VALOR TOTAL DEL CONTRATO			$11.592.000
CONCEPTO	**PERIODO**	**VALOR A PAGAR**	**SALDO POR EJECUTAR**
Pago 01	Del 18 de mayo al 30 de mayo del 2021	$717.600	$10.874.400
Pago 02	Del 01 de junio al 30 de junio del 2021	$1.656.000	$9.218.400
Pago 03	Del 01 de julio al 30 de julio del 2021	$1.656.000	$7.562.400
Pago 04	Del 01 de agosto al 30 de agosto del 2021	$1.656.000	$ 5.906.400
Pago 05	Del 01 de septiembre al 30 de septiembre del 2021	$1.656.000	$4,250,400
Pago 06	Del 01 de octubre al 30 de octubre del 2021	$1.656.000	$2,594,400
Pago 07	Del 01 de noviembre al 30 de noviembre del 2021	$1.656.000	938,400

El supervisor certifica que el contratista cumplió a satisfacción y dentro de los términos contractuales con todas las obligaciones establecidas en el periodo informado.

Igualmente certifica que el contratista dio cumplimiento con las disposiciones legales vigentes sobre el régimen de seguridad social y cumplió con los aportes de salud, pensión y ARL.

Revisado y aprobado para pago:	**SI**	**X**	**NO**	

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ
Supervisora

MANUEL ANTONIO MIRANDA TORRES
APOYO A LA SUPERVISIÓN

Se ha cumplido con el tema de bioseguridad cumpliendo con el distanciamiento y los debidos protocolos de bioseguridad para así salvaguardar la integridad de padres y de los deportistas.

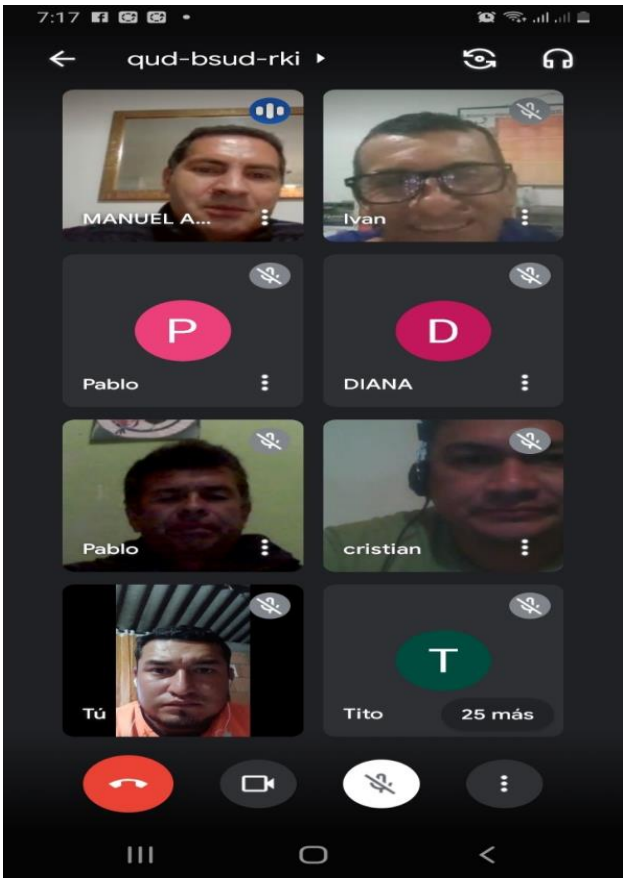
Se establece los protocoles de bioseguridad en las entradas de cada piscina alcohol y gel para evitar contagio.

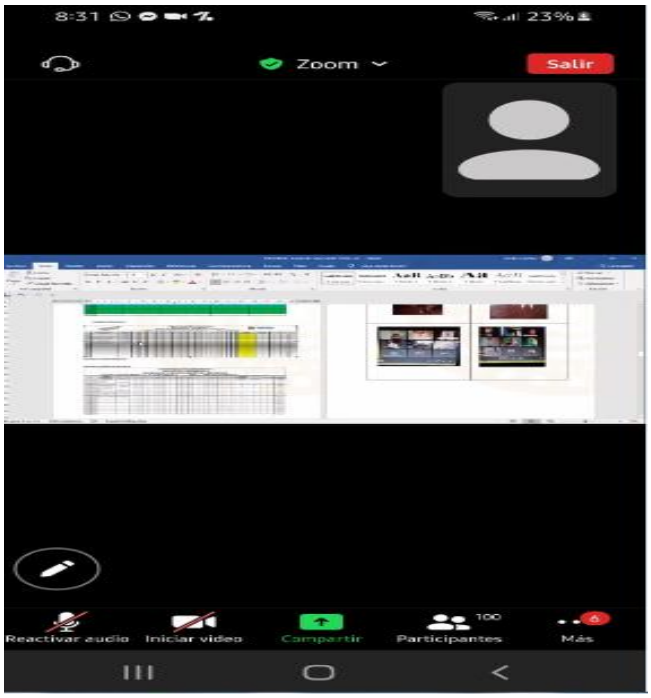
Los padres que esperan a sus hijos también toman conciencia cumplen con el distanciamiento social y el uso del tapabocas



OBLIGACION 13

Se asiste a las reuniones que presta indeportes por parte del Gestor Manuel miranda por vía virtual, y estoy disponible a cualquier evento o actividad que realicé el instituto de indeportes de Cundinamarca.





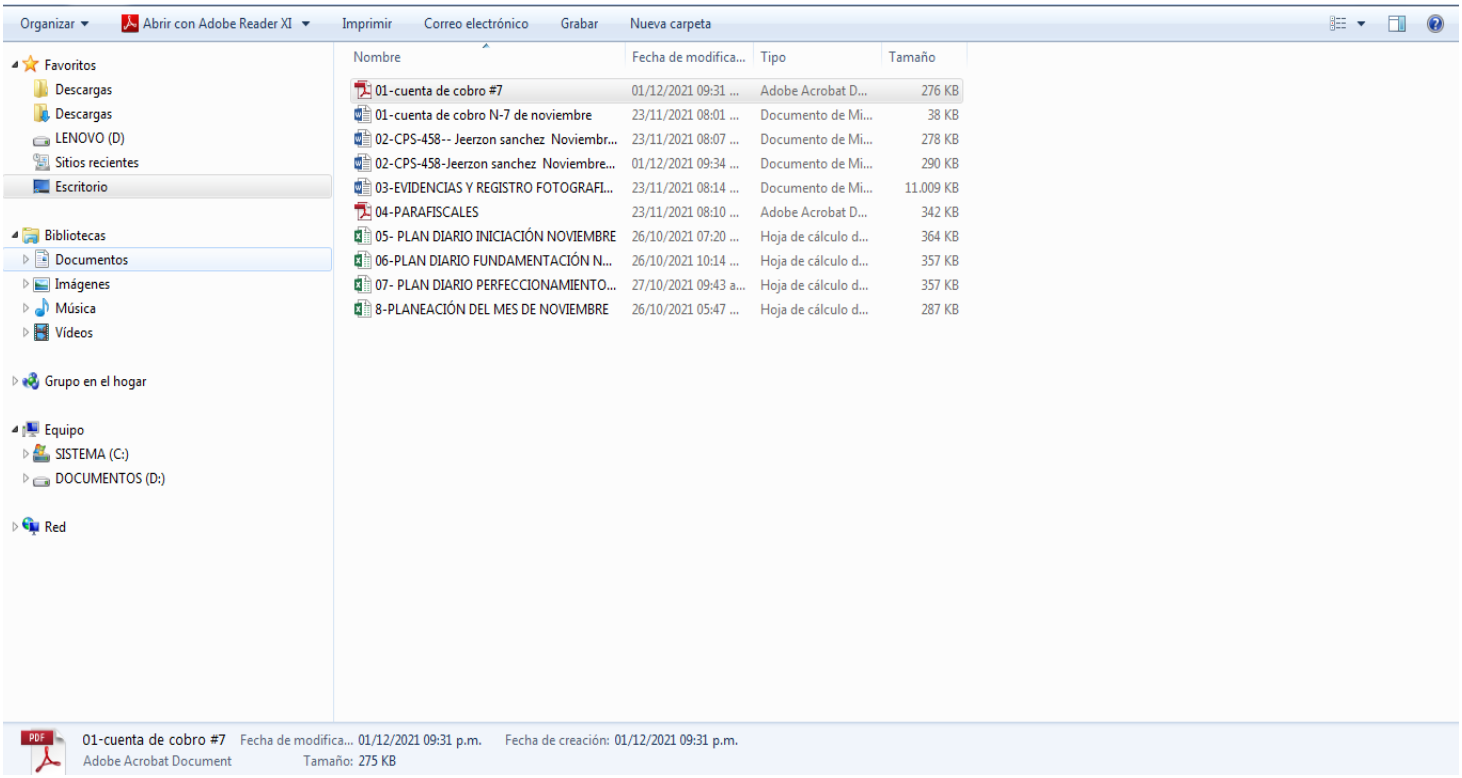
OBLIGACION 14





OBLIGACION 15

Se realiza el septimo informe desarrollando los documentos a entregar y cumpliendo con los productos durante a la ejecución y la intervención de las clases.





INDEPORTES

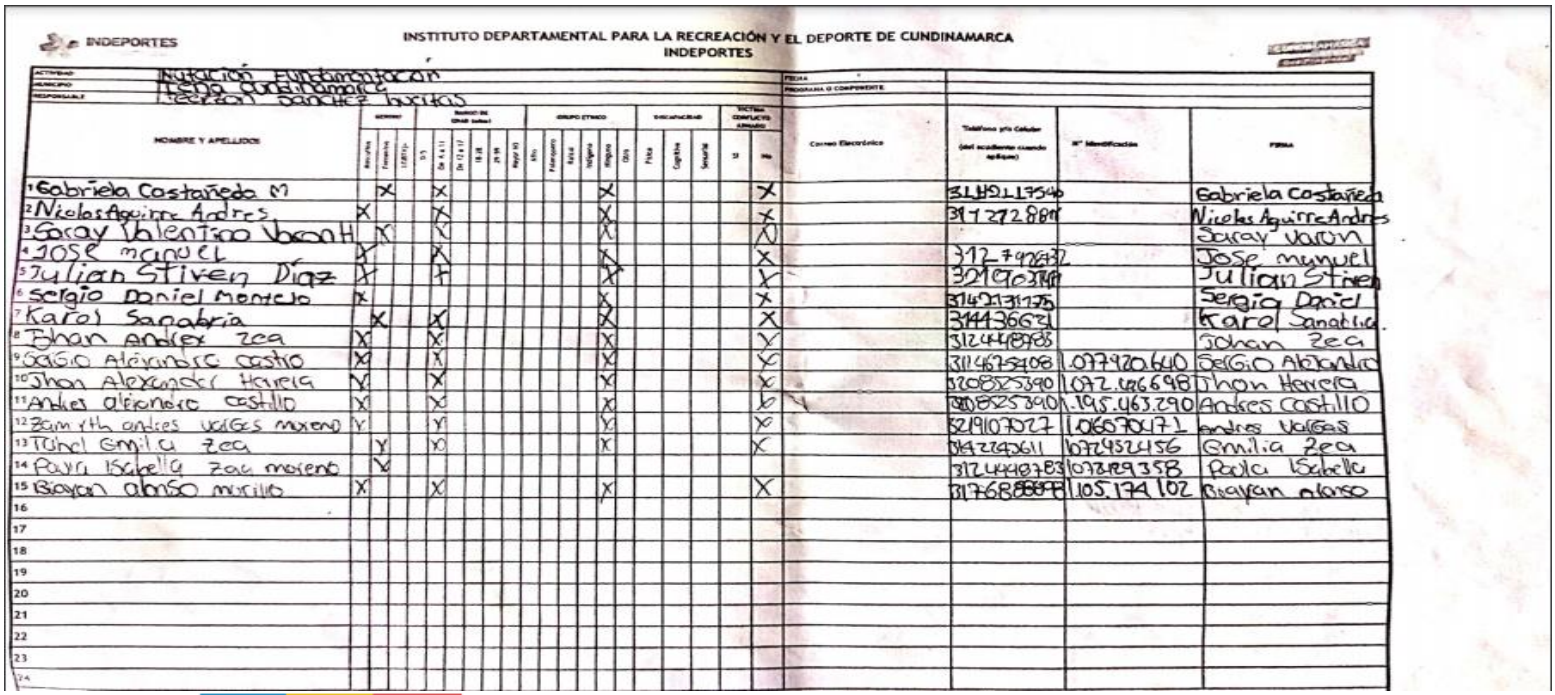
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD: Activación Iniciación
MUNICIPIO: Tena Cundinamarca
RESPONSABLE: Hector Sanchez Hurtado

FECHA:
PROGRAMA O COMPONENTE:

NOMBRE Y APELLIDOS	GÉNERO: Masculino	Femenino	LGBTIQ+	RANGO DE EDAD (Años cumplidos): 5/5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	GRUPO ETNICO: Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Mestizo	Otro	DISCAPACIDAD: Física	Cognitiva	Sensorial	VICTIMA CONFLICTO ARMADO: SI	No	Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
1 Linda Sofia Hoyos Hernandez	X				X								X								X		3183548830	1069749591	SOFIA Hernandez
2 Nicolas Rodriguez Romano	X				X								X								X		3208693828	1028622286	Nicolas Rodriguez
3 Sara SOFIA Suarez Quiroga		X			X								X								X		3123344843	1074493285	Sara Suarez
4 Juan Martin Suarez Quiroga	X				X								X								X		3123344843	1.160188912	Juan Martin
5 Nicol Baiona Cc		X			X								X								X		3214573850	1013149625	Nicol Baiona
6 David Carrillo	X				X								X								X		3214573850	1019996685	David carrillo
7 Ana maria Vanegas Vargas		X			X								X								X		3209773193	1072110507	Ana maria V.
8 Thomas Morales Hernandez	X				X								X								X		3201	1079208980	Thomas morales
9 Sara Nikol moreno Pinto		X			X								X								X		3013	1154659418	Sara Nikol
10 Eric Emanuel Veloza	X				X								X								X		3233242440	1079209453	Eric emanuel
11 Samuel mathias Zamudio V.	X				X								X								X			1079	Samuel mathias
12 Santiago Zamudio Vargas	X				X								X								X			1079207415	Santiago Z.
13 Juan David Bermudez	X				X								X								X			1083249085	Juan David
14 Karol Natalia Veloza		X			X								X								X			1079209240	Karol Natalia
15 Homar Sebastian Veloza	X				X								X								X			1195465495	Sebastian
16 Angel David Rodriguez	X				X								X								X			1016695741	Angel David
17 Cristhian Felipe Fagobaza	X				X								X								X			1070659694	Cristhian Felipe
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

Los datos suministrados son de usuarios son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD: Iniciación Fundamentación
MUNICIPIO: Tena Cundinamarca
RESPONSABLE: Hector Sanchez Hurtado

FECHA:
PROGRAMA O COMPONENTE:

NOMBRE Y APELLIDOS	GÉNERO: Masculino	Femenino	LGBTIQ+	RANGO DE EDAD (Años cumplidos): 5/5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	GRUPO ETNICO: Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Mestizo	Otro	DISCAPACIDAD: Física	Cognitiva	Sensorial	VICTIMA CONFLICTO ARMADO: SI	No	Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
1 Gabriela Castañeda M		X			X								X								X		3LHS117546		Gabriela Castañeda
2 Nicolas Aguirre Andres	X				X								X								X		317 272 8844		Nicolas Aguirre Andres
3 Saray Valentina Varon H	X				X								X								X				Saray Varon
4 JOSE manuel	X				X								X								X		312 7		Jose manuel
5 Julian Stiven Diaz	X				X								X								X		321		Julian Stiven
6 sergio daniel Mendoza	X												X								X		314		Sergio Daniel
7 Karol Sanabria		X			X								X								X		3144		Karol Sanabria
8 Johan Andrey Zea	X				X								X								X		312		Johan Zea
9 Sergio Alexandro castro	X				X								X								X		314	1077920640	Sergio Alexandro
10 Jhon Alexander Herrera	X				X								X								X		320	1072.026698	Jhon Herrera
11 Andres alexandro castillo	X				X								X								X		320	1.195.463.290	Andres Castillo
12 Samyth andres VARGAS moreno	X				X								X								X		321	1065704171	andres VARGAS
13 Tsinel Emilia Zea		X			X								X								X		314	1074524156	Emilia Zea
14 Paula Isabella Zea moreno		X																					312	1078293578	Paula Isabella
15 Brayan alonso murillo	X				X								X								X		317	105.179.102	Brayan alonso
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD: Noche con Festival Orquesta
MUNICIPIO: Tena Cundinamarca
RESPONSABLE: Yeison Ramirez Mateus

FECHA:
PROGRAMA O COMPONENTE:

NOMBRE Y APELLIDOS	SEXO: Masculino	SEXO: Femenino	SEXO: LGBTIQ+	RANGO DE EDAD: 0-5	RANGO DE EDAD: De 6 a 11	RANGO DE EDAD: De 12 a 17	RANGO DE EDAD: 18-28	RANGO DE EDAD: 29-59	RANGO DE EDAD: Mayor 60	GRUPO ETNICO: Ind.	GRUPO ETNICO: Palenquero	GRUPO ETNICO: Raizal	GRUPO ETNICO: Rrom	GRUPO ETNICO: Negro	GRUPO ETNICO: Otro	DISCAPACIDAD: Física	DISCAPACIDAD: Cognitiva	DISCAPACIDAD: Sensorial	VICTIMA CONFLICTO ARMADO: SI	VICTIMA CONFLICTO ARMADO: No	Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	Firma
1 Oscar Daniel Bruno Diaz	X				X									X						X		3228377391	1068811060	oscar.
2 Duvan Yoey Galvis calderon	X				X									X						X		3777793021	1070323657	Duvan Galvis
3 Juan Felipe Herrera Barbosa	X				X									X						X		3702727691	1079259791	Juan Felipe
4 Nicol Fernanda Castellanos		X			X									X						X	nicolcastellanos@gmail	3132089169	1072423199	Nicol Castellanos
5 Valeria acosta maldonado		X			X									X						X		3024656495	1022421826	Valeria maldonado
6 Helcanny Haldanado		X			X									X						X		3112511731		Helcanny Haldo
7 Saray Valentina Vaca		X			X									X						X		3188648310	1069533609	Saray Vaca
8 Michell Dahiana G.j		X			X									X						X		3132278091		Michell Gonzales
9 Nicol Daniela Sanabria		X			X									X						X		3224478965	1.097920162	Daniela sanabria
10 Dana Valentina Dimate		Y			Y									Y						Y				
11 Miguel Angel Vaca Zabaleta					X									X						X			1072182109	Miguel Angel
12 Danny Alejandra Rico		Y			Y									Y						X		1088085881	1072425184	Danny Alejandra
13 Paula Natalia Rivera Pardo		Y			Y									Y						X		3023885781	1023378582	Paula Natalia
14 Harold Daniel [illegible]					X									X						Y		1076899181	1111196360	Daniel Murillo
15 Jennifer Alejandra Rivera		X			Y									X						X		3023886598	1031649988	Jennifer Rivera
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								