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

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
# 1	

2

PLAN PEDAGOGICO DE NATACIÓN

SAN BERNARDO 2021

MICHELLE DANIELA COSME QUEVEDO

FORMADORA DEPORTIVA

INDEPORTES

Introducción:

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

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

Justificación:

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

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
			1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El estudiante ejecuta armónicamente la respiración al momento de desplazarse debajo del agua
					RITMO	El estudiante realiza distintos deplazamientos mediante la propulsión
					EQUILIBRIO	El estudiante realiza giros en los diferentes ejes : longitudinal, transversal, anteroposterior
					ORIENTACION	El estudiante dentro el medio acúatico diferencia su posición temporo espacial
					DIFERENCIACION	El estudiante identifica que partes de su cuerpo se utilizan para la propulsión, flotación, respiración

#3

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

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

.

#4

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES		MUNICIPIO: SAN BERNARDO		
LUGAR:		HORARIO DE PRACTI	11- 1PM	
NIVEL	INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO
CLASES		SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	
		RESPONSABILIDAD	X		X
		COMPAÑERISMO	X	X	
		JUSTICIA	X	X	
		COOPERACION	X		X
		LEALTAD		X	X
		TRABAJO EN EQUIPO	X		
	VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
		OBEDIENCIA	X	X	X
		AUTODISCIPLINA	X		X
		PARTICIPACIÓN	X		X
		PERSEVERANCIA		X	X
		AUTODOMINIO		X	
		RECOMPENSA		X	
PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
		MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
		CALENTAMIENTO	X	X	X
	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X
		RITMO		X	
		EQUILIBRIO		X	
		ORIENTACION		X	X
		DIFERENCIACION			X
		REACCIÓN	X		X

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES		MUNICIPIO: SAN BERNARDO		
LUGAR:		HORARIO DE PRACTI	1-3 pm	
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN X		PERFECCIONAMIENTO
CLASES		SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
		RESPONSABILIDAD	X		
		COMPAÑERISMO		X	X
		JUSTICIA		X	
		COOPERACION		X	X
		LEALTAD			
		TRABAJO EN EQUIPO	X		X
	VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	
		OBEDIENCIA	X		
		AUTODISCIPLINA	X		X
		PARTICIPACIÓN	X		X
		PERSEVERANCIA	X		X
		AUTODOMINIO		X	X
		RECOMPENSA		X	
PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
		MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	
		CALENTAMIENTO	X	X	X
	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
		RITMO	X		X
		EQUILIBRIO		X	
		ORIENTACION		X	
		DIFERENCIACION			X
		REACCIÓN	X		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

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

#5

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Omaira Pedreros Duarte
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070750138

TELÉFONO 3112712688

DIRECCIÓN Barrio San Gabriel

Huella

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205

Escaneado con CamScanner





Escaneado con CamScanner

#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	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Gabriela Nuñez	3203309705			1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	11	1	92%
2	Sara Ramirez	3115230713			1	1	1					1	1	0					0	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
3	Erika Isabella Lopez Chala	3044765467			1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1						12	9	3	75%
4	Valentina Fuentes	3112792401			1	1	1					1	0	1					1	1	0					1	1	1						12	10	2	83%
5	Dulce Maria Acero	3204026579			1	0	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1						12	10	2	83%
6	Karen Muñoz Carrillo	3224010375			1	1	0					1	1	1					0	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
7	Jhoan Castillo	3124567687			1	1	0					1	1	0					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
8	Saray Jimenez	3112563240			1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1						12	11	1	92%
9	Andres Camilo Beltran	3112550267			1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1						12	11	1	92%
10	Sara Sofia Ruiz	3224088273			1	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0						12	1	11	8%
11	Ayleen Rodriguez	3043987058			0	1	0					0	1	0					0	1	0					0	1	0						12	4	8	33%
12	Mallen Melo	3167310697			1	0	1					0	0	1					1	1	0					0	0	1						12	6	6	50%
13	Sara Chavez	3245371143			0	1	0					1	0	0					1	0	1					1	0	1						12	6	6	50%
14	Roller Martinez	3132360631			0	0	0					1	1	1					0	0	0					1	1	0						12	5	7	42%
15	Pablo Alejandro Herrera	3228143059			1	0	1					1	0	1					0	0	0					0	0	0						12	4	8	33%
16	Carlos Arague	3142107207			1	0	0					0	0	1					0	0	0					0	1	1						12	4	8	33%
17	Maria Alejandra Aldana	3134462604			0	0	1					0	1	0					1	0	1					0	1	0						12	5	7	42%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Cristian Santiago Bautista	3142013215			1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	11	1	92%
2	Sara Julieta Hurtado	3118476568			1	1	1					1	1	0					0	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
3	Alejandro Gutierrez	3143717126			1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1						12	9	3	75%
4	Marlón Sanabria	3227511463			1	1	1					1	0	1					1	1	0					1	1	1						12	10	2	83%
5	Andres Gonzales	3223442518			1	0	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1						12	10	2	83%
6	Samanta Rico	3228813950			1	1	0					1	1	1					0	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
7	Yotsuan David Muñoz	3108027133			1	1	0					1	1	0					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
8	Kenneth Acero	3245885272			1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1						12	11	1	92%
9	Luisa Fernanda Beltran	3132505628			1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1						12	11	1	92%
10	Andres Felipe Diaz	3214841389			1	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0						12	1	11	8%
11	Alison Daniela Cantor	3106137403			1	1	0					0	1	0					0	1	0					0	1	0						12	5	7	42%
12	Laura Cantor	3106137403			1	0	1					0	0	1					1	1	0					0	0	1						12	6	6	50%
13	Ashly Sanchez	3219050908			0	1	0					1	0	0					1	0	1					1	0	1						12	6	6	50%
14	Juan Camilo Mora	3115859882			0	0	0					1	1	1					0	0	0					1	1	0						12	5	7	42%
15	Oscar David Rojas	3123204385			1	0	1					1	0	1					0	0	0					0	0	0						12	4	8	33%
16	Liz Olaya	3508552302			1	0	0					0	0	1					0	0	0					0	1	1						12	4	8	33%
17	Alison Muñoz	3218011846			0	0	1					0	1	0					1	0	1					0	1	0						12	5	7	42%
18	Carlos Jose Garcia	3142127072			1	0	0					0	1	0					0	0	1					0	0	0						12	3	9	25%
19	Juana Camila Fernandez	3123631321			1	0	0					1	1	0					0	0	1					1	0	1						12	6	6	50%
20	Juliana Varela	3132892163			1	0	1					0	0	0					0	1	0					0	0	1						12	4	8	33%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Jimmy Vigoya	3118061360			1	1	0					1	0	1					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
2	Sebastián Pedreros	3112712680			1	1	1					1	1	0					0	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
3	Mariana Pedreros	3112712680			1	0	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1						12	10	2	83%
4	Felipe Valderrama	3103443469			1	1	1					0	1	1					1	1	0					1	1	1						12	10	2	83%
5	Juan Jose Marín Diaz	3115561984			1	0	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1						12	10	2	83%
6	Daniel David Gonzales Sierra	3203534072			1	1	0					1	1	1					0	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
7	Mally Esperanza Lopez	3208232949			1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	11	1	92%
8	Diego Ruiz	3124976249			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
9	Nikol Bohorquez	3208434473			1	1	1					0	0	0					1	1	1					1	1	1						12	9	3	75%
10	Heidy Reyes	3208764068			1	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0						12	1	11	8%
11																																	0	0	0	#¡DIV/0!
12																																	0	0	0	#¡DIV/0!
13																																	0	0	0	#¡DIV/0!
14																																	0	0	0	#¡DIV/0!
15																																	0	0	0	#¡DIV/0!
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

#7

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

Objetivo General:

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

SESIÓN 1 | SESIÓN 2 | SESIÓN 3 | SESIÓN 4 | SESIÓN 5 | SESION 6 | SESION 7 | SESION 8 | ...

#8

CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

		NOMBRES Y APELLIDOS	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
			TIEMPO			TIEMPO		
			MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	3142013215	Cristian Santiago Bautista	2	29	3	3	21	54
2	3118476568	Sara Julieta Hurtado	5	30	5	6	14	32
3	3143717126	Alejandro Gutierrez	1	44	3	2	11	53
4	3227511469	Marlón Sanabria	1	5	12	2	14	23
5	3223442518	Andres Gonzales	1	49	85	2	11	60
6	3228819950	Samanta Rico	4	11	1	6	21	44



#9	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE SAN BERNARDO *OFICINA DE DEPORTES Y RECREACIÓN* EL COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE SAN BERNARDO **HACE CONSTAR:** Que **MICHELLE DANIELA COSME QUEVEDO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1.007.413.340** de Bogotá presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACIÓN**, durante el período comprendido entre el *01 de Noviembre de 2021 al 30 de Noviembre de 2021*, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide los 30 días del mes de Noviembre de 2021. Diego Fernando Mora Pulido Coordinador De Deportes y Recreación Calle 6 No. 3A -16/28 Tel.: 3104770250 E-mail: alcaldia@sanbernardo-cundinamarca.gov.co Código Postal Urbano 252020 / Rural 252027-252028
#10	 





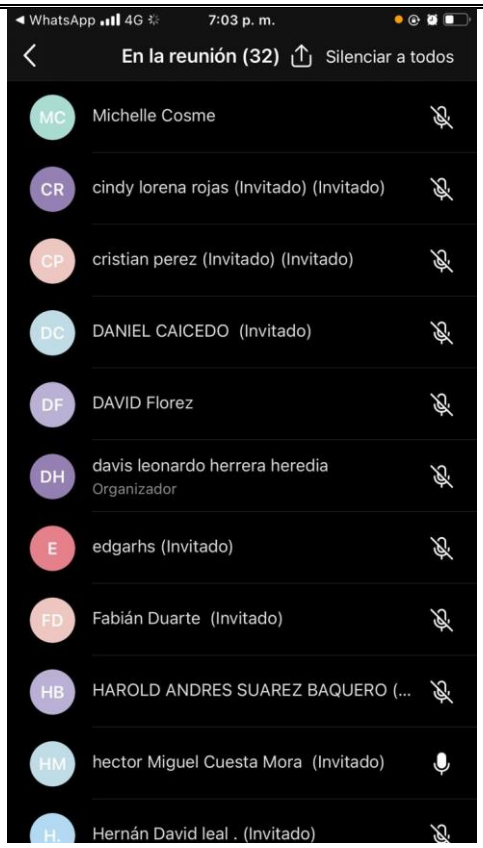


	
#11	

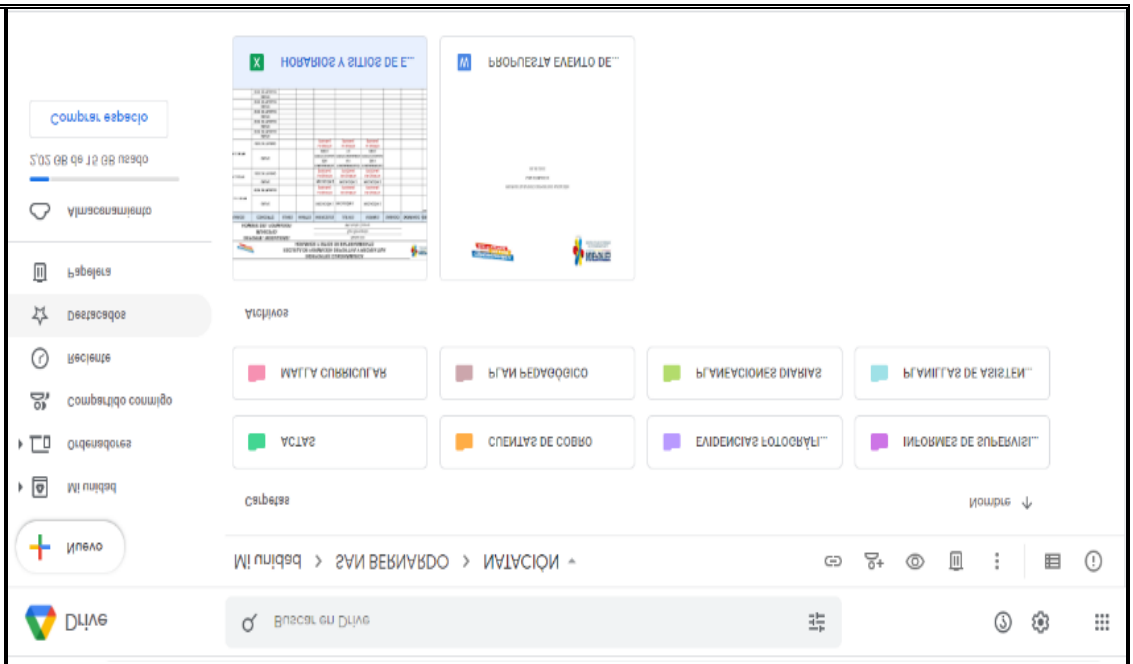

DUCHAS



#12	 

#13	WhatsApp 4G 7:03 p. m. En la reunión (32) Silenciar a todos MC Michelle Cosme CR cindy lorena rojas (Invitado) (Invitado) CP cristian perez (Invitado) (Invitado) DC DANIEL CAICEDO (Invitado) DF DAVID Florez DH davis leonardo herrera heredia Organizador E edgarhs (Invitado) FD Fabián Duarte (Invitado) HB HAROLD ANDRES SUAREZ BAQUERO (... HM hector Miguel Cuesta Mora (Invitado) Hernán David leal . (Invitado)

#14	

#15	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE GRUPOS DE FORMACIÓN

INICIACIÓN	





FUNDAMENTACIÓN	



PERFECCIONAMIENTO	 



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

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

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Gabriela Nuñez	3203309705			1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	11	1	92%
2	Sara Ramirez	3115230713			1	1	1					1	1	0					0	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
3	Erika Isabella Lopez Chala	3044765467			1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1						12	9	3	75%
4	Valentina Fuentes	3112792401			1	1	1					1	0	1					1	1	0					1	1	1						12	10	2	83%
5	Dulce Maria Acero	3204026579			1	0	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1						12	10	2	83%
6	Karen Muñoz Carrillo	3224010375			1	1	0					1	1	1					0	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
7	Jhoan Castillo	3124567687			1	1	0					1	1	0					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
8	Saray Jimenez	3112563240			1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1						12	11	1	92%
9	Andres Camilo Beltran	3112550267			1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1						12	11	1	92%
10	Sara Sofia Ruiz	3224088273			1	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0						12	1	11	8%
11	Ayleen Rodriguez	3043987058			0	1	0					0	1	0					0	1	0					0	1	0						12	4	8	33%
12	Mailen Melo	3167310697			1	0	1					0	0	1					1	1	0					0	0	1						12	6	6	50%
13	Sara Chavez	3245371143			0	1	0					1	0	0					1	0	1					1	0	1						12	6	6	50%
14	Roller Martinez	3132360631			0	0	0					1	1	1					0	0	0					1	1	0						12	5	7	42%
15	Pablo Alejandro Herrera	3228149059			1	0	1					1	0	1					0	0	0					0	0	0						12	4	8	33%
16	Carlos Arague	3142107207			1	0	0					0	0	1					0	0	0					0	1	1						12	4	8	33%
17	Maria Alejandra Aldana	3134462604			0	0	1					0	1	0					1	0	1					0	1	0						12	5	7	42%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Cristian Santiago Bautista	3142013215			1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	11	1	92%
2	Sara Julieta Hurtado	3118476568			1	1	1					1	1	0					0	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
3	Alejandro Gutierrez	3143717126			1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1						12	9	3	75%
4	Marlón Sanabria	3227511469			1	1	1					1	0	1					1	1	0					1	1	1						12	10	2	83%
5	Andres Gonzales	3223442518			1	0	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1						12	10	2	83%
6	Samanta Rico	3228819950			1	1	0					1	1	1					0	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
7	Yotsuan David Muñoz	3108027133			1	1	0					1	1	0					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
8	Kenneth Acero	3245885272			1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1						12	11	1	92%
9	Luisa Fernanda Beltran	3132505628			1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1						12	11	1	92%
10	Andres Felipe Diaz	3214841389			1	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0						12	1	11	8%
11	Alison Daniela Cantor	3106137403			1	1	0					0	1	0					0	1	0					0	1	0						12	5	7	42%
12	Laura Cantor	3106137403			1	0	1					0	0	1					1	1	0					0	0	1						12	6	6	50%
13	Ashly Sanchez	3213050908			0	1	0					1	0	0					1	0	1					1	0	1						12	6	6	50%
14	Juan Camilo Mora	3115858682			0	0	0					1	1	1					0	0	0					1	1	0						12	5	7	42%
15	Oscar David Rojas	3123204385			1	0	1					1	0	1					0	0	0					0	0	0						12	4	8	33%
16	Liz Olaya	3508552302			1	0	0					0	0	1					0	0	0					0	1	1						12	4	8	33%
17	Alison Muñoz	3218011846			0	0	1					0	1	0					1	0	1					0	1	0						12	5	7	42%
18	Carlos Jose Garcia	3142127072			1	0	0					0	1	0					0	0	1					0	0	0						12	3	9	25%
19	Juana Camila Fernandez	3123631321			1	0	0					1	1	0					0	0	1					1	0	1						12	6	6	50%
20	Juliana Varela	3132892163			1	0	1					0	0	0					0	1	0					0	0	1						12	4	8	33%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Jimmy Vigoya	3118061960			1	1	0					1	0	1					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
2	Sebastián Pedreros	3112712680			1	1	1					1	1	0					0	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
3	Mariana Pedreros	3112712680			1	0	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1						12	10	2	83%
4	Felipe Valderrama	3103449469			1	1	1					0	1	1					1	1	0					1	1	1						12	10	2	83%
5	Juan Jose Martín Diaz	3115561984			1	0	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1						12	10	2	83%
6	Daniel David Gonzales Sierra	3203534072			1	1	0					1	1	1					0	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
7	Maily Esperanza Lopez	3209292949			1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	11	1	92%
8	Diego Ruiz	3124976249			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1						12	12	0	100%
9	Nikol Bohorquez	3208494473			1	1	1					0	0	0					1	1	1					1	1	1						12	9	3	75%
10	Heidy Reyes	3208764068			1	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0						12	1	11	8%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANÁLISIS CUALITATIVO Y CUANTITATIVO DE PRUEBAS FÍSICAS Y ANTROPOMETRICAS

MUNICIPIO: SAN BERNARDO- CUNDINAMARCA

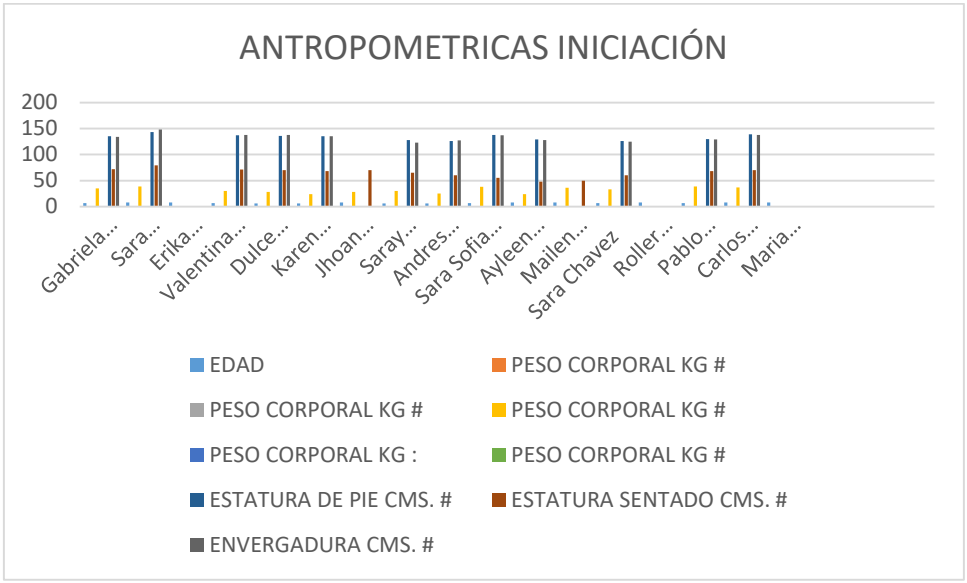
Se realizaron dos tomas de pruebas siguiendo el cronograma dado por INDEPORTES

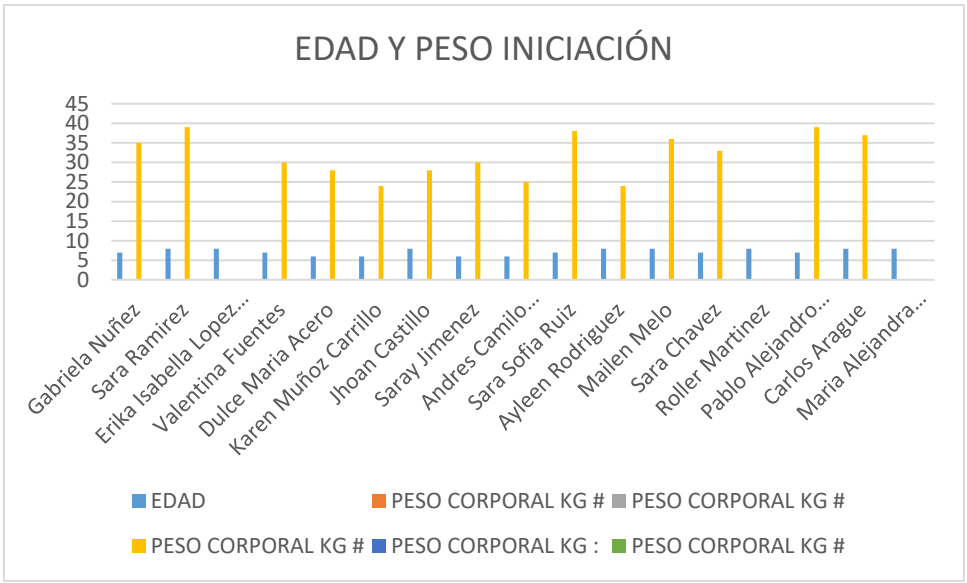
Al culminar los ciclos de realización de pruebas y medidas antropométricas se llegó a las siguientes conclusiones:

INICIACIÓN:

NIVEL: INICIACIÓN											
	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.
				#	#	#	:	#	#	#	#
1	3203303705	Gabriela Nuñez	7			35	:		135	72	134
2	3115230713	Sara Ramirez	8			39	:		143	79	148
3	3044765467	Erika Isabella Lopez Chala	8				:				
4	3112792401	Valentina Fuentes	7			30	:		137	71	138
5	3204026579	Dulce Maria Acero	6			28	:		136	70	138
6	3224010375	Karen Muñoz Carrillo	6			24	:		135	68	135
7	3124567687	Jhoan Castillo	8			28	:			70	
8	3112563240	Saray Jimenez	6			30	:		128	65	123
9	3112550267	Andres Camilo Beltran	6			25	:		126	60	127
10	3142345342	Sara Sofia Ruiz	7			38	:		138	55	137
11	3043387058	Ayleen Rodriguez	8			24	:		129	48	128
12	3167310637	Mailen Melo	8			36	:			50	
13	3245371143	Sara Chavez	7			33	:		126	60	125
14	3132360631	Roller Martinez	8				:				

8	3112563240	Saray Jimenez	6			30	:		128	65	123
9	3112550267	Andres Camilo Beltran	6			25	:		126	60	127
10	3142345342	Sara Sofia Ruiz	7			38	:		138	55	137
11	3043387058	Ayleen Rodriguez	8			24	:		129	48	128
12	3167310637	Mailen Melo	8			36	:			50	
13	3245371143	Sara Chavez	7			33	:		126	60	125
14	3132360631	Roller Martinez	8				:				
15	3228143053	Pablo Alejandro Herrera	7			39	:		130	68	129
16	3142107207	Carlos Arague	8			37	:		139	70	138
17	3134462604	Maria Alejandra Aldana	8				:				


ANTROPOMETRICAS INICIACIÓN
200
150
100
50
0
Gabriela...
Sara...
Erika...
Valentina...
Dulce...
Karen...
Jhoan...
Saray...
Andres...
Sara Sofia...
Ayleen...
Mailen...
Sara Chavez
Roller...
Pablo...
Carlos...
Maria...
EDAD
PESO CORPORAL KG #
PESO CORPORAL KG #
PESO CORPORAL KG #
PESO CORPORAL KG :
PESO CORPORAL KG #
ESTATURA DE PIE CMS. #
ESTATURA SENTADO CMS. #
ENVERGADURA CMS. #


EDAD Y PESO INICIACIÓN
45
40
35
30
25
20
15
10
5
0
Gabriela Nuñez
Sara Ramirez
Erika Isabella Lopez...
Valentina Fuentes
Dulce Maria Acero
Karen Muñoz Carrillo
Jhoan Castillo
Saray Jimenez
Andres Camilo...
Sara Sofia Ruiz
Ayleen Rodriguez
Mailen Melo
Sara Chavez
Roller Martinez
Pablo Alejandro...
Carlos Arague
Maria Alejandra...
EDAD
PESO CORPORAL KG #
PESO CORPORAL KG #
PESO CORPORAL KG #
PESO CORPORAL KG :
PESO CORPORAL KG #

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

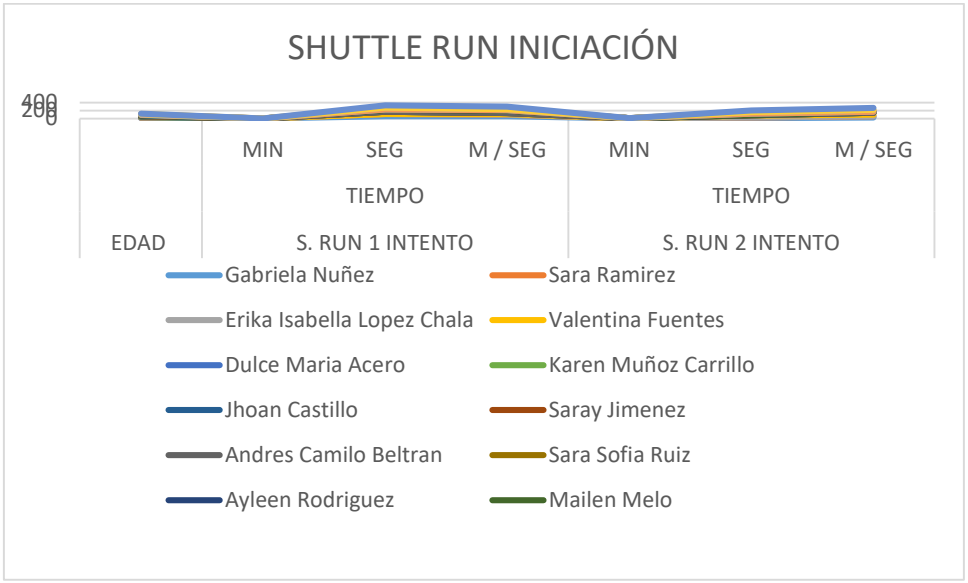
NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	3203309705	Gabriela Nuñez	7	1	60	54	2	10	23
2	3115230713	Sara Ramirez	8	1	50	46	2	15	32
3	3044765467	Erika Isabella Lopez Chala	8						
4	3112792401	Valentina Fuentes	7	1	5	12	1	50	43
5	3204026579	Dulce Maria Acero	6		56	22	1	10	45
6	3224010375	Karen Muñoz Carrillo	6						
7	3124567687	Jhoan Castillo	8						
8	3112569240	Saray Jimenez	6						
9	3112550267	Andres Camilo Beltran	6						

4	3112792401	Valentina Fuentes	7	1	5	12	1	50	43
5	3204026579	Dulce Maria Acero	6		56	22	1	10	45
6	3224010375	Karen Muñoz Carrillo	6						
7	3124567687	Jhoan Castillo	8						
8	3112569240	Saray Jimenez	6						
9	3112550267	Andres Camilo Beltran	6						

10	3142345342	Sara Sofia Ruiz	7	0	45	65	1	5	23
11	3043987058	Ayleen Rodriguez	8						
12	3167310697	Mailen Melo	8						
13	3245371143	Sara Chavez	7	1	12	11	2	30	3
14	3132360631	Roller Martinez	8						
15	3228149059	Pablo Alejandro Herrera	7	1	45	22	3	43	45
16	3142107207	Carlos Arague	8						
17	3134462604	Maria Alejandra Aldana	8	0	55	67	1	35	50
18									

Página 1



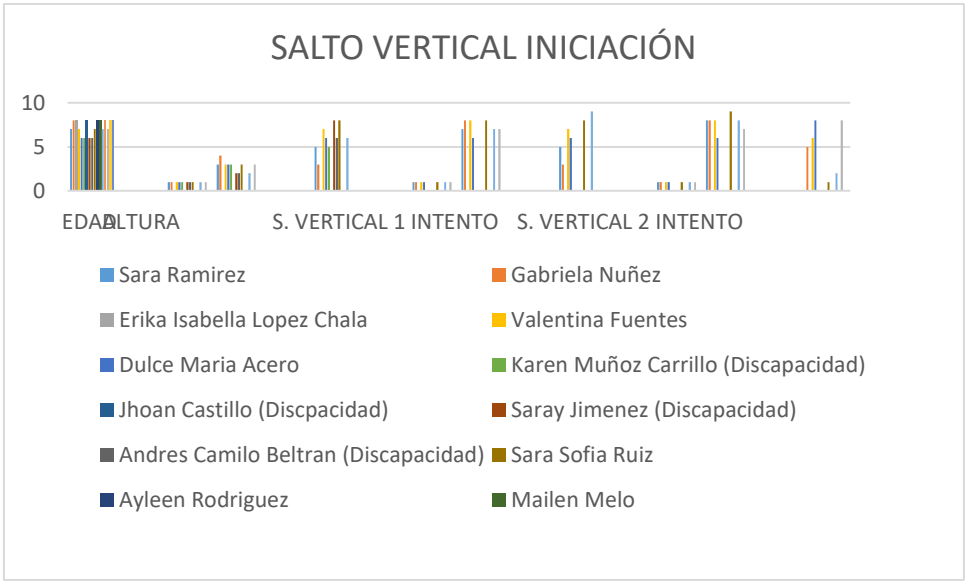
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	3203303705	Sara Ramirez	7		1	3	:	5		1	7	:	5		1	8	:	0
2	3115230713	Gabriela Nuñez	8		1	4	:	3		1	8	:	3		1	8	:	5
3	3044765467	Erika Isabella Lopez Chala	8				:					:					:	
4	3112732401	Valentina Fuentes	7		1	3	:	7		1	8	:	7		1	8	:	6
5	3204026573	Dulce Maria Acero	6		1	3	:	6		1	6	:	6		1	6	:	8
6	3224010375	Karen Muñoz Carrillo (Discapacidad)	6		1	3	:	5				:					:	
7	3124567687	Jhoan Castillo (Discpacidad)	8				:					:					:	
8	3112563240	Saray Jimenez (Discapacidad)	6		1	2	:	8				:					:	
9	3112550267	Andres Camilo Beltran (Discapacidad)	6		1	2	:	6				:					:	
10	3142345342	Sara Sofia Ruiz	7		1	3	:	8		1	8	:	8		1	9	:	1
11	3043987058	Ayleen Rodriguez	8				:					:					:	
12	3167310637	Mailen Melo	8				:					:					:	
13	3245371143	Sara Chavez	7		1	2	:	6		1	7	:	9		1	8	:	2

6	3224010375	Karen Muñoz Carrillo (Discapacidad)	6		1	3	:	5				:					:			
7	3124567687	Jhoan Castillo (Discpacidad)	8				:					:					:			
8	3112563240	Saray Jimenez (Discapacidad)	6		1	2	:	8				:					:			
9	3112550267	Andres Camilo Beltran (Discapacidad)	6		1	2	:	6				:					:			
10	3142345342	Sara Sofia Ruiz	7		1	3	:	8		1	8	:	8		1	9	:	1		
11	3043987058	Ayleen Rodriguez	8				:					:					:			
12	3167310637	Mailen Melo	8				:					:					:			
13	3245371143	Sara Chavez	7		1	2	:	6		1	7	:	9		1	8	:	2		
14	3132360631	Roller Martinez	8				:					:					:			
15	3228143059	Pablo Alejandro Herrera	7		1	3	:	0		1	7	:	0		1	7	:	8		
16	3142107207	Carlos Arague	8				:					:					:			
17	3134462604	Maria Alejandra Aldana	8				:					:					:			
18							:					:					:			

Página 1



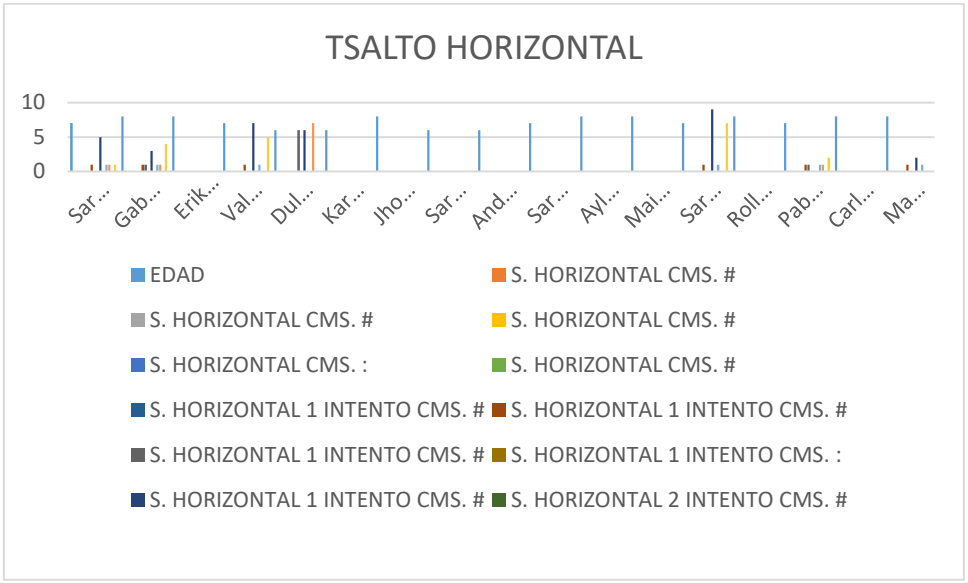
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL CMS.					S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	3203309705	Sara Ramirez	7				:			1	0	:	5		1	1	:	1
2	3115230713	Gabriela Nuñez	8				:			1	1	:	3		1	1	:	4
3	3044765467	Erika Isabella Lopez Chala	8				:					:					:	
4	3112732401	Valentina Fuentes	7				:			1	0	:	7		1	0	:	5
5	3204026579	Dulce Maria Acero	6				:			0	6	:	6		0	7	:	0
6	3224010375	Karen Muñoz Carrillo (Discapacidad)	6				:					:					:	
7	3124567687	Jhoan Castillo (Discpacidad)	8				:					:					:	
8	3112563240	Saray Jimenez (Discapacidad)	6				:					:					:	
9	3112550267	Andres Camilo Beltran (Discapacidad)	6				:					:					:	
10	3142345342	Sara Sofia Ruiz (Discapacidad)	7				:										:	
11	3043387058	Ayleen Rodriguez	8				:					:					:	

7	3124567687	Jhoan Castillo (Discpacidad)	8				:					:					:	
8	3112563240	Saray Jimenez (Discapacidad)	6				:					:					:	
9	3112550267	Andres Camilo Beltran (Discapacidad)	6				:					:					:	
10	3142345342	Sara Sofia Ruiz (Discapacidad)	7				:										:	
11	3043387058	Ayleen Rodriguez	8				:					:					:	
12	3167310697	Mailen Melo	8				:					:					:	
13	3245371143	Sara Chavez	7				:			1	0	:	9		1	0	:	7
14	3132360631	Roller Martinez	8				:					:					:	
15	3228143059	Pablo Alejandro Herrera	7				:			1	1	:	0		1	1	:	2
16	3142107207	Carlos Arague	8				:					:					:	
17	3134462604	Maria Alejandra Aldana	8				:			1	0	:	2		1	0	:	0
18							:					:					:	

Página 1

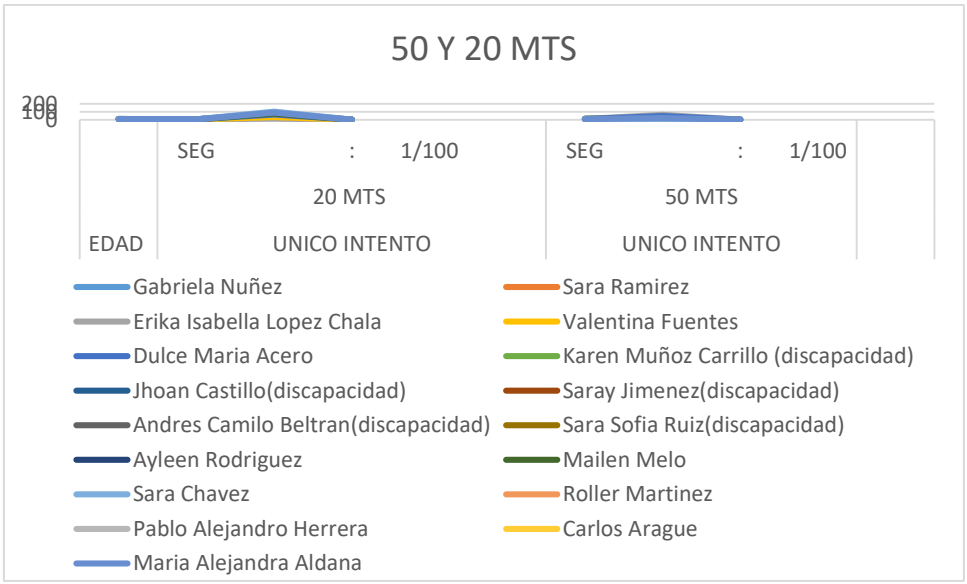


PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	3203309705	Gabriela Nuñez	7	6	55	:			9	1	:		
2	3115230713	Sara Ramirez	8	6	45	:			9	5	:		
3	3044765467	Erika Isabella Lopez Chala	8	5	12	:			8	59	:		
4	3112792401	Valentina Fuentes	7	6	33	:			9	11	:		
5	3204026579	Dulce Maria Acero	6	6	64	:			10	43	:		
6	3224010375	Karen Muñoz Carrillo (discapacidad)	6			:					:		
7	3124567687	Jhoan Castillo(discapacidad)	8			:					:		
8	3112569240	Saray Jimenez(discapacidad)	6			:					:		
9	3112550267	Andres Camilo Beltran(discapacidad)	6			:					:		
10	3142345342	Sara Sofia Ruiz(discapacidad)	7			:					:		
11	3043987058	Ayleen Rodriguez	8			:					:		

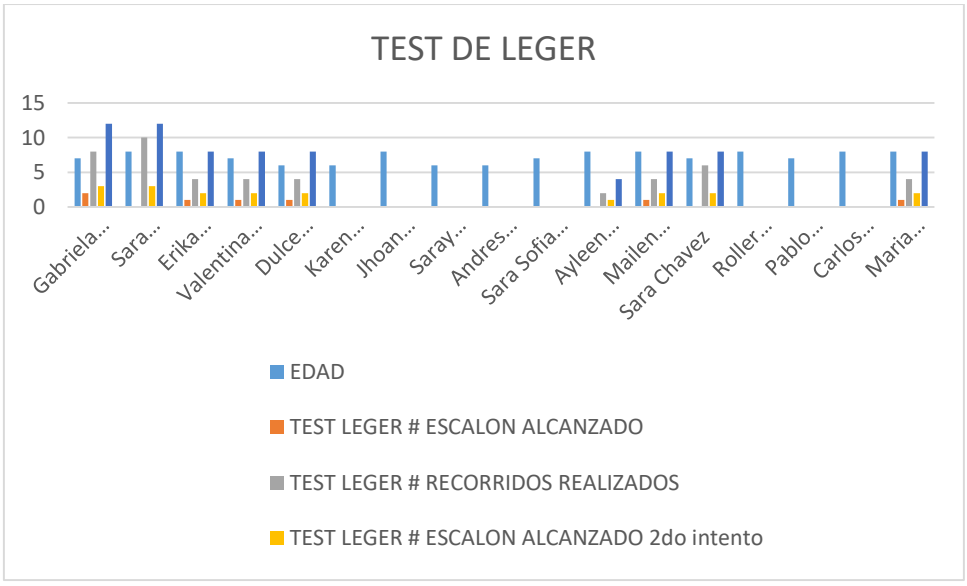
8	3112569240	Saray Jimenez(discapacidad)	6			:					:			
9	3112550267	Andres Camilo Beltran(discapacidad)	6			:					:			
10	3142345342	Sara Sofia Ruiz(discapacidad)	7			:					:			
11	3043987058	Ayleen Rodriguez	8			:					:			
12	3167310697	Mailen Melo	8	6	76	:			11	3	:			
13	3245371143	Sara Chavez	7	5	99	:			9	9	:			
14	3132360631	Roller Martinez	8			:					:			
15	3228149059	Pablo Alejandro Herrera	7			:					:			
16	3142107207	Carlos Arague	8			:					:			
17	3134462604	Maria Alejandra Aldana	8	5	89	:			10	19	:			
18						:					:			



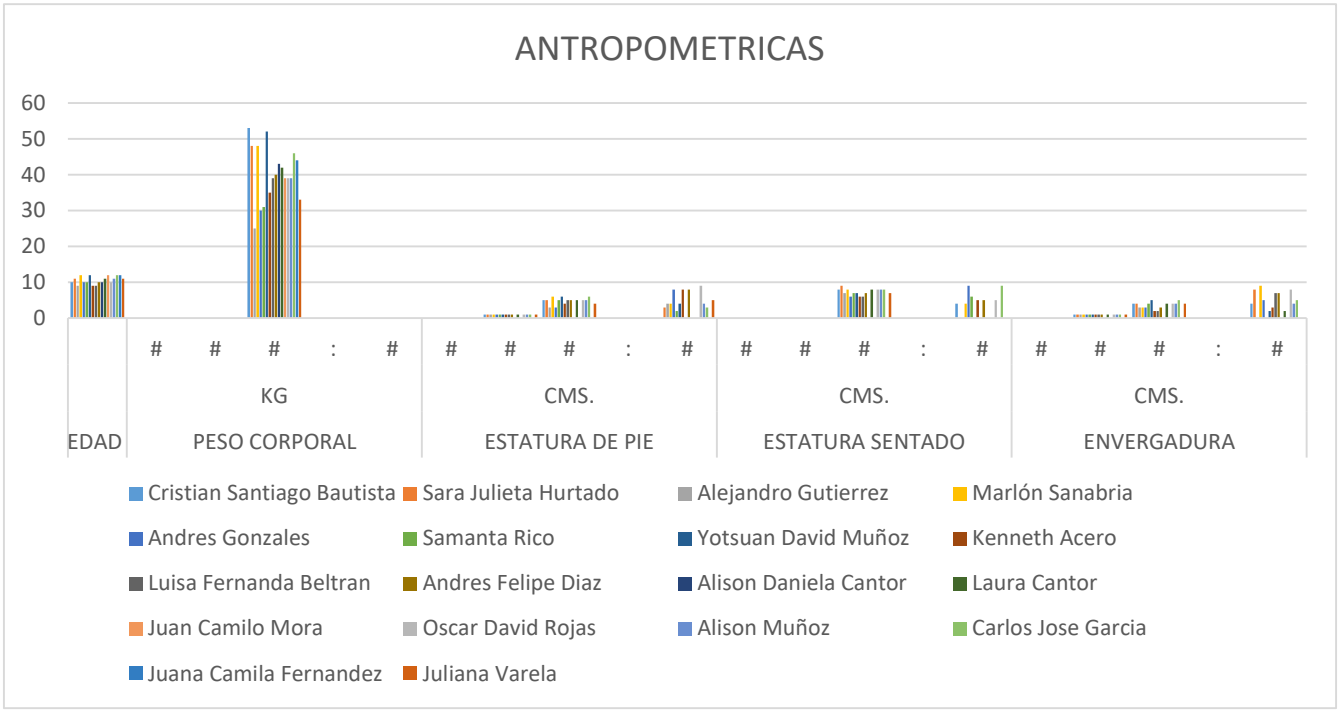
NIVEL: iniciación

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER			
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS	# ESCALON ALCANZADO 2do intento	# RECORRIDOS REALIZADOS 2do intento
1	3203309705	Gabriela Nuñez	7	2	8	3	12
2	3115230713	Sara Ramirez	8	2 y medio	10	3	12
3	3044765467	Erika Isabella Lopez Chala	8	1	4	2	8
4	3112792401	Valentina Fuentes	7	1	4	2	8
5	3204026579	Dulce Maria Acero	6	1	4	2	8
6	3224010375	Karen Muñoz Carrillo	6				
7	3124567687	Jhoan Castillo	8				
8	3112569240	Saray Jimenez	6				
9	3112550267	Andres Camilo Beltran	6				
10	3142345342	Sara Sofia Ruiz	7				
11	3043987058	Ayleen Rodriguez	8	media	2	1	4
12	3167310697	Mailen Melo	8	1	4	2	8
13	3245371143	Sara Chavez	7	1 y medio	6	2	8
14	3132360631	Roller Martinez	8				
15	3228143059	Pablo Alejandro Herrera	7				
16	3142107207	Carlos Aragues	8				
17	3134462604	Maria Alejandra Aldana	8	1	4	2	8

Página 1



FUNDAMENTACIÓN:

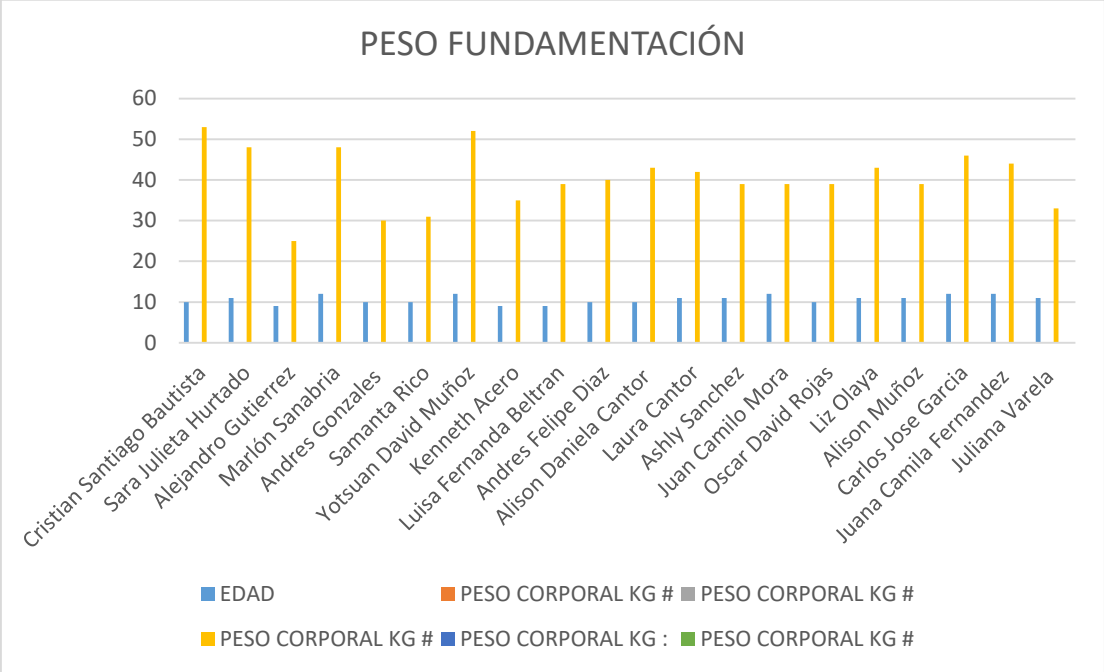


PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.
1	3142013215	Cristian Santiago Bautista	10	53	1.50	84	1.44
2	3118476568	Sara Julieta Hurtado	11	48	1.53	90	1.48
3	3143717126	Alejandro Gutierrez	9	25	1.34	70	1.30
4	3227511469	Marlón Sanabria	12	48	1.64	84	1.39
5	3223442518	Andres Gonzales	10	30	1.38	69	1.35
6	3228819950	Samanta Rico	10	31	1.52	76	1.40
7	3108027133	Yotsuan David Muñoz	12	52	1.64	70	1.52
8	3103368155	Kenneth Acero	9	35	1.48	68	1.23
9	3167540697	Luisa Fernanda Beltran	9	39	1.50	60	1.27
10	3245371168	Andres Felipe Diaz	10	40	1.58	75	1.37
11	3212580986	Alison Daniela Cantor	10	43			
12	3118182729	Laura Cantor	11	42	1.50	80	1.42
13	3219050908	Ashly Sanchez	11	39	1.55	83	1.25
14	3115858682	Juan Camilo Mora	12	39			
15	3123204385	Oscar David Rojas	10	39	1.59	85	1.48
16	3508552302	Liz Olaya	11	43	1.60	87	1.50
17	3218011846	Alison Muñoz	11	39	1.54	80	1.44
18	3142127072	Carlos Jose Garcia	12	46	1.63	89	1.55
19	3123631321	Juana Camila Fernandez	12	44			
20	3132892163	Juliana Varela	11	33	1.45	70	1.40
21							

Página 1

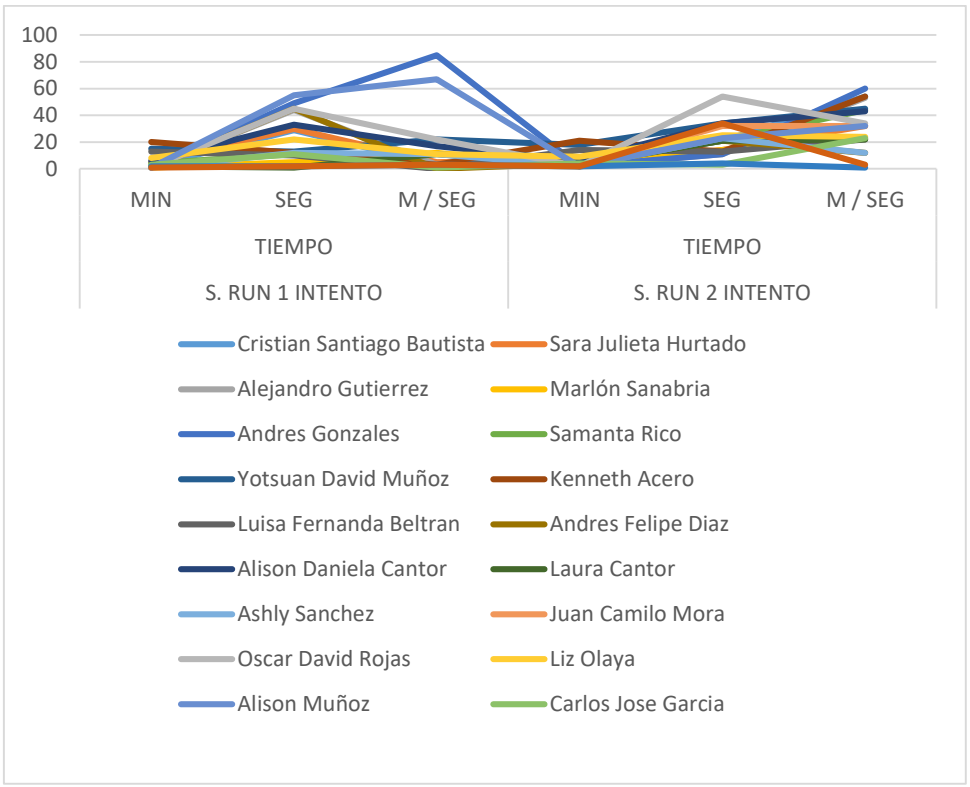


NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

		NOMBRES Y APELLIDOS	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
			TIEMPO			TIEMPO		
			MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	3142013215	Cristian Santiago Bautista	2	29	3	3	21	54
2	3118476568	Sara Julieta Hurtado	5	30	5	6	14	32
3	3143717126	Alejandro Gutierrez	1	44	3	2	11	53
4	3227511469	Marlón Sanabria	1	5	12	2	14	23
5	3223442518	Andres Gonzales	1	49	85	2	11	60
6	3228819950	Samanta Rico	4	11	1	6	21	44
7	3108027133	Yotsuan David Muñoz	15	13	22	18	34	45
8	3103368155	Kenneth Acero	20	12	3	21	13	54
9	3167540697	Luisa Fernanda Beltran	13	10	0	14	13	22
10	3245371168	Andres Felipe Diaz	1	45	0	4	21	12
11	3212580986	Alison Daniela Cantor	6	33	17	6	34	43
12	3118182729	Laura Cantor	2	1	11	3	21	22

11	3212580986	Alison Daniela Cantor	6	33	17	6	34	43
12	3118182729	Laura Cantor	2	1	11	3	21	22
13	3219050908	Ashly Sanchez	1	12	11	2	23	12
14	3115858682	Juan Camilo Mora				2	32	32
15	3123204385	Oscar David Rojas	1	45	22	2	54	34
16	3508552302	Liz Olaya	8	22	11	9	25	24
17	3218011846	Alison Muñoz	1	55	67	2	23	32
18	3142127072	Carlos Jose Garcia	3	11	1	4	3	23
19	3123631321	Juana Camila Fernandez	2	2	3	2	4	1
20	3132892163	Juliana Varela	1	2	3	2	34	3

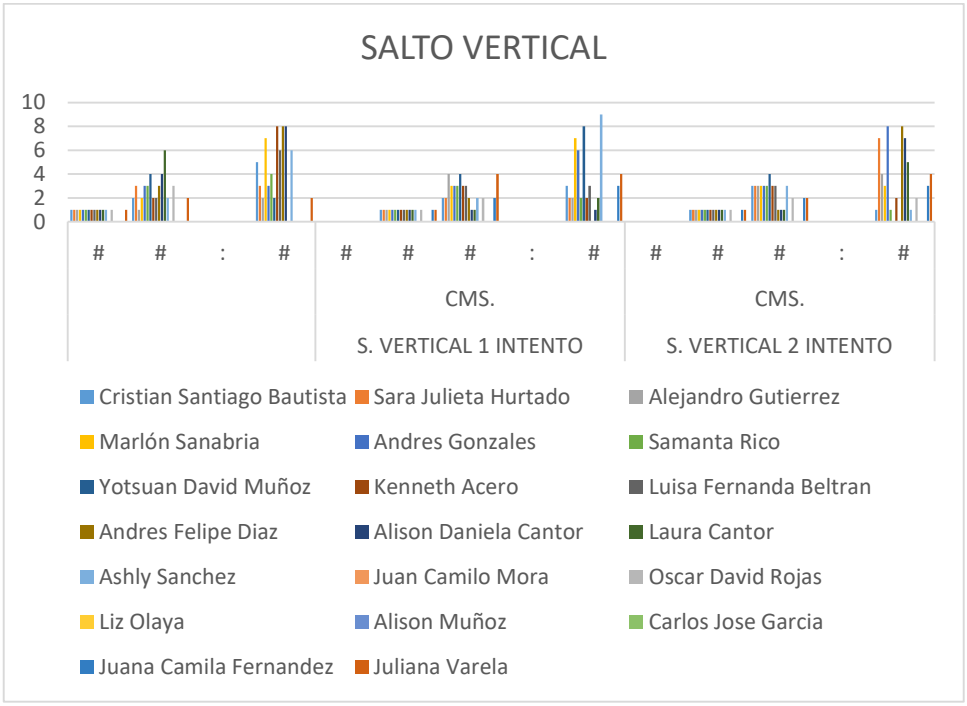
Página 1



NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	3142013215	Cristian Santiago Bautista		1	2	:	5		1	2	:	3		1	3	:	1
2	3118476568	Sara Julieta Hurtado		1	3	:	3		1	2	:	2		1	3	:	7
3	3143717126	Alejandro Gutierrez		1	1	:	2		1	4	:	2		1	3	:	4
4	3227511469	Marlón Sanabria		1	2	:	7		1	3	:	7		1	3	:	3
5	3223442518	Andres Gonzales		1	3	:	3		1	3	:	6		1	3	:	8
6	3228813950	Samanta Rico		1	3	:	4		1	3	:	2		1	3	:	1
7	3108027133	Yotsuan David Muñoz		1	4	:	2		1	4	:	8		1	4	:	0
8	3103368155	Kenneth Acero		1	2	:	8		1	3	:	2		1	3	:	2
9	3167540637	Luisa Fernanda Beltran		1	2	:	6		1	3	:	3		1	3	:	0
10	3245371168	Andres Felipe Diaz		1	3	:	8		1	2	:	0		1	1	:	8
11	3212580386	Alison Daniela Cantor		1	4	:	8		1	1	:	1		1	1	:	7
12	3118182729	Laura Cantor		1	6	:	0		1	1	:	2		1	1	:	5
13	3213050908	Ashly Sanchez		1	2	:	6		1	2	:	9		1	3	:	1
14	3115858682	Juan Camilo Mora				:					:					:	
15	3123204385	Oscar David Rojas		1	3	:	0		1	2	:	0		1	2	:	2
16	3508552302	Liz Olaya				:					:					:	
17	3218011846	Alison Muñoz				:					:					:	
18	3142127072	Carlos Jose Garcia				:					:					:	
19	3123631321	Juana Camila Fernandez				:			1	2	:	3		1	2	:	3
20	3132832163	Juliana Varela		1	2	:	2		1	4	:	4		1	2	:	4
21						:					:					:	

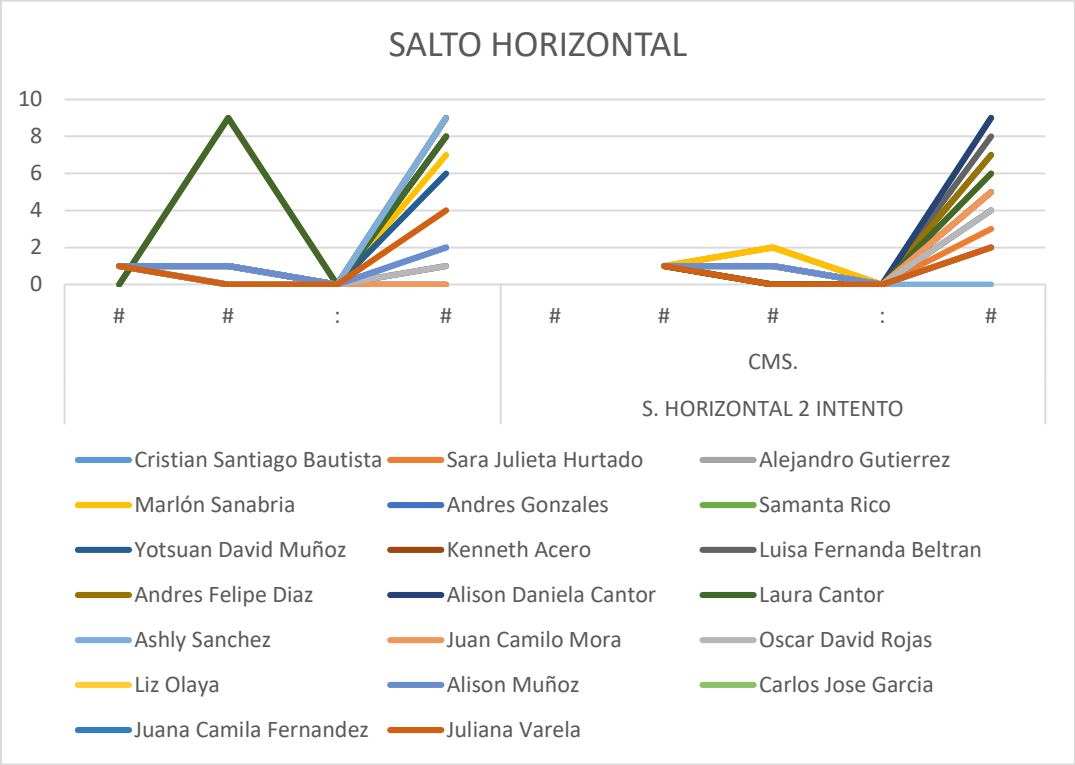
Página 1



NIVEL: FUNDAMENTACIÓN														
	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO						
			CMS.					CMS.						
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#		
1	3142013215	Cristian Santiago Bautista		1	0	:	2		1	1	:	2		
2	3118476568	Sara Julieta Hurtado		1	1	:	9		1	2	:	3		
3	3143717126	Alejandro Gutierrez		1	0	:	9		1	1	:	5		
4	3227511463	Marlón Sanabria		1	1	:	7		1	2	:	6		
5	3223442518	Andres Gonzales		1	1	:	0		1	1	:	7		
6	3228819950	Samanta Rico		1	0	:	8		1	0	:	9		
7	3108027133	Yotsuan David Muñoz		1	1	:	6		1	1	:	4		
8	3103368155	Kenneth Acero		1	1		7		1	1	:	5		
9	3167540637	Luisa Fernanda Beltran		1	1	:	8		1	1	:	8		
10	3245371168	Andres Felipe Diaz		0	9	:	9		1	0	:	7		
11	3212580386	Alison Daniela Cantor		1	1	:	1		1	0	:	9		
12	3118182729	Laura Cantor		0	9	:	8		1	0	:	6		
13	3219050908	Ashly Sanchez		1	0	:	9		1	1	:	0		
14	3115858682	Juan Camilo Mora		1	1	:	0		1	1	:	5		
15	3123204385	Oscar David Rojas		1	1	:	1		1	1	:	4		

9	3167540637	Luisa Fernanda Beltran		1	1	:	8		1	1	:	8
10	3245371168	Andres Felipe Diaz		0	9	:	9		1	0	:	7
11	3212580386	Alison Daniela Cantor		1	1	:	1		1	0	:	9
12	3118182729	Laura Cantor		0	9	:	8		1	0	:	6
13	3219050908	Ashly Sanchez		1	0	:	9		1	1	:	0
14	3115858682	Juan Camilo Mora		1	1	:	0		1	1	:	5
15	3123204385	Oscar David Rojas		1	1	:	1		1	1	:	4
16	3508552302	Liz Olaya				:					:	
17	3218011846	Alison Muñoz		1	1	:	2		1	1	:	2
18	3142127072	Carlos Jose Garcia				:					:	
19	3123631321	Juana Camila Fernandez				:					:	
20	3132892163	Juliana Varela		1	0	:	4		1	0	:	2
21						:					:	

Página 1

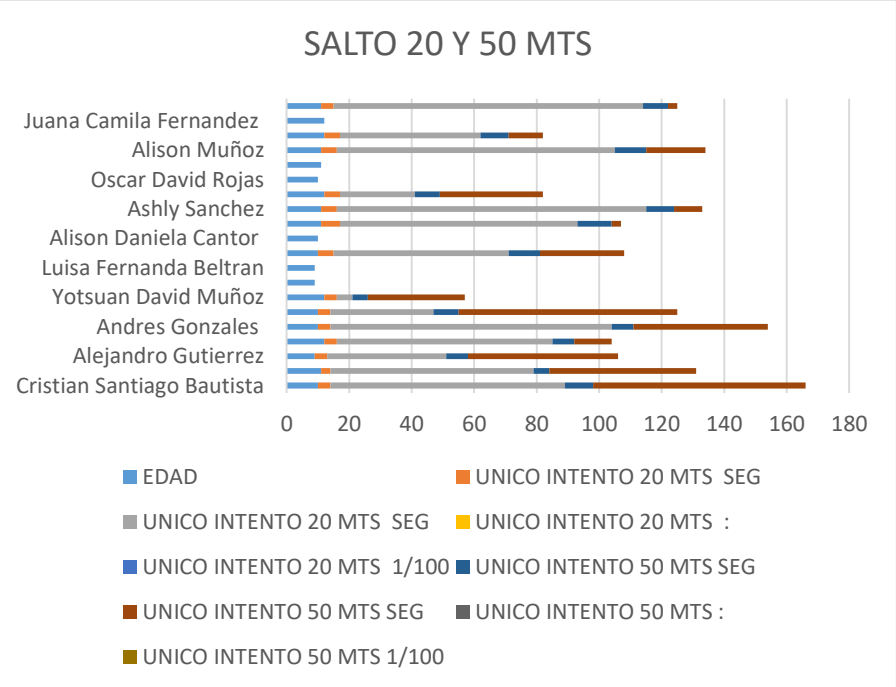


NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	3142013215	Cristian Santiago Bautista	10	4	75	:			9	68	:		
2	3118476568	Sara Julieta Hurtado	11	3	65	:			5	47	:		
3	3143717126	Alejandro Gutierrez	9	4	38	:			7	48	:		
4	3227511469	Marlón Sanabria	12	4	69	:			7	12	:		
5	3223442518	Andres Gonzales	10	4	90	:			7	43	:		
6	3228819950	Samanta Rico	10	4	33	:			8	70	:		
7	3108027133	Yotsuan David Muñoz	12	4	5	:			5	31	:		
8	3103368155	Kenneth Acero	9			:					:		
9	3167540697	Luisa Fernanda Beltran	9			:					:		
10	3245371168	Andres Felipe Diaz	10	5	56	:			10	27	:		
11	3212580986	Alison Daniela Cantor	10			:					:		
12	3118182729	Laura Cantor	11	6	76	:			11	3	:		

9	3167540697	Luisa Fernanda Beltran	9			:					:		
10	3245371168	Andres Felipe Diaz	10	5	56	:			10	27	:		
11	3212580986	Alison Daniela Cantor	10			:					:		
12	3118182729	Laura Cantor	11	6	76	:			11	3	:		
13	3219050908	Ashly Sanchez	11	5	99	:			9	9	:		
14	3115858682	Juan Camilo Mora	12	5	24	:			8	33	:		
15	3123204385	Oscar David Rojas	10			:					:		
16	3508552302	Liz Olaya	11			:					:		
17	3218011846	Alison Muñoz	11	5	89	:			10	19	:		
18	3142127072	Carlos Jose Garcia	12	5	45	:			9	11	:		
19	3123631321	Juana Camila Fernandez	12			:					:		
20	3132892163	Juliana Varela	11	4	99	:			8	3	:		
21						:					:		
22						:					:		

Página 1

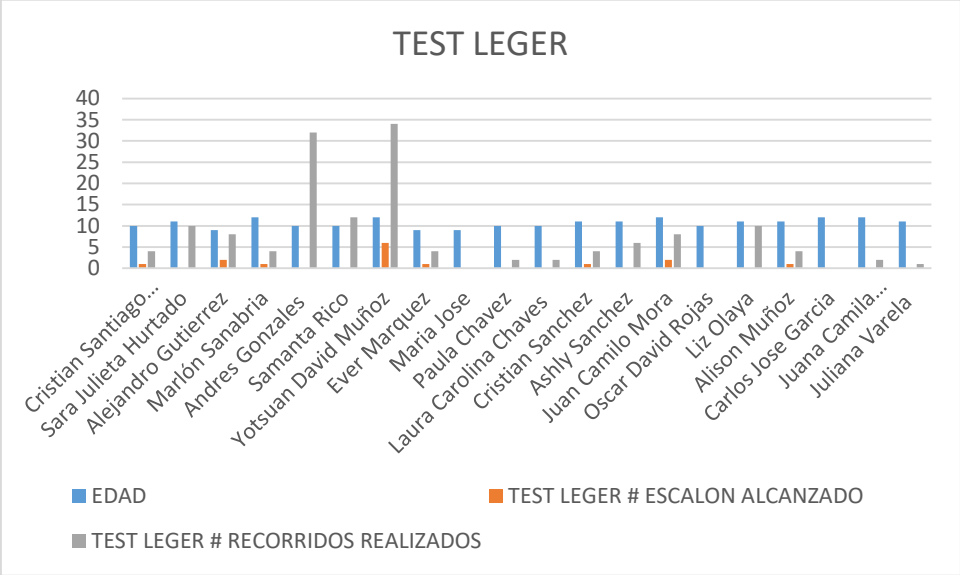


NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1	3142013215	Cristian Santiago Bautista	10	**1**	4
2	3118476568	Sara Julieta Hurtado	11	**2/ MEDIO**	10
3	3143717126	Alejandro Gutierrez	9	**2**	8
4	3227511469	Marlón Sanabria	12	**1**	4
5	3223442518	Andres Gonzales	10	**5/ MEDIO**	32
6	3228819950	Samanta Rico	10	**2 Y MEDIO**	12
7	3108027133	Yotsuan David Muñoz	12	**6**	34
8	3103368155	Ever Marquez	9	**1**	4
9	3167540697	Maria Jose	9		
10	3245371168	Paula Chavez	10	**MEDIO**	2
11	3212580986	Laura Carolina Chaves	10	**MEDIO**	2

8	3103368155	Ever Marquez	9	**1**	4
9	3167540697	Maria Jose	9		
10	3245371168	Paula Chavez	10	**MEDIO**	2
11	3212580986	Laura Carolina Chaves	10	**MEDIO**	2
12	3118182729	Cristian Sanchez	11	**1**	4
13	3219050908	Ashly Sanchez	11	**1 MEDIO**	6
14	3115858682	Juan Camilo Mora	12	**2**	8
15	3123204385	Oscar David Rojas	10		
16	3508552302	Liz Olaya	11	**2 y MEDIO**	10
17	3218011846	Alison Muñoz	11	**1**	4
18	3142127072	Carlos Jose Garcia	12		
19	3123631321	Juana Camila Fernandez	12	**MEDIO**	2
20	3132892163	Juliana Varela	11		1
21					

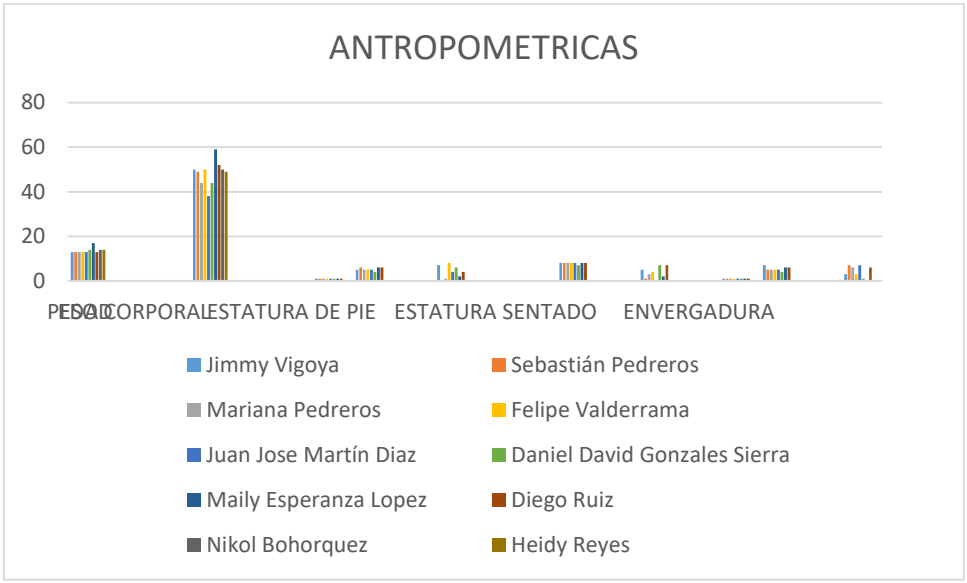
Página 1

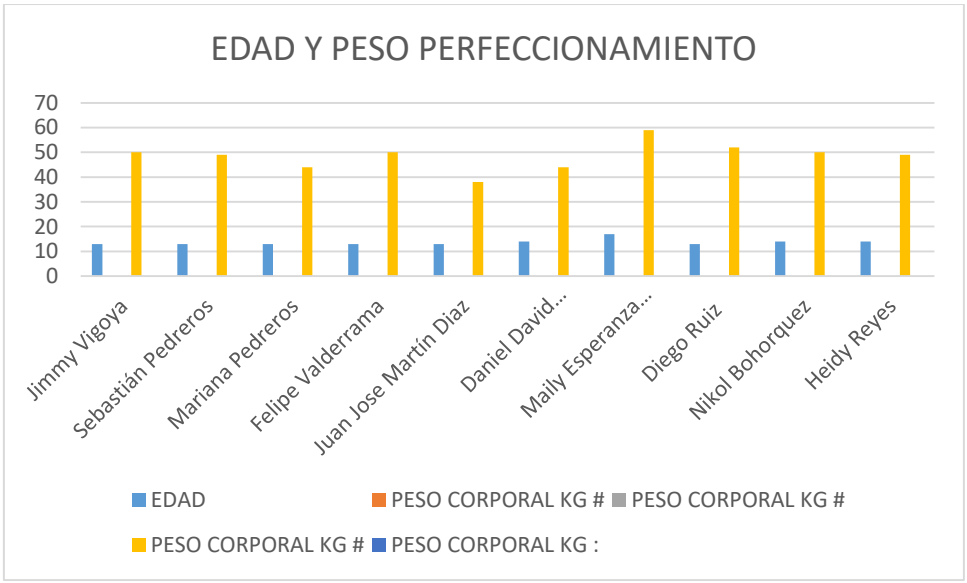


PERFECCIONAMIENTO:

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	3118061960	Jimmy Vigoya	13			50	:		1	5	:	7			8	:	5		1	7	:	3
2	3112712680	Sebastián Pedreros	13			49	:		1	6	:	0			8	:	1		1	5	:	7
3	3112712680	Mariana Pedreros	13			44	:		1	5	:	1			8	:	3		1	5	:	6
4	3103443463	Felipe Valderrama	13			50	:		1	5	:	8			8	:	4		1	5	:	3
5	3115561384	Juan Jose Martín Diaz	13			38	:		1	5	:	4			8	:	0		1	5	:	7
6	3203534072	Daniel David Gonzales Sierra	14			44	:		1	4	:	6			7	:	7		1	4	:	1
7	3209232343	Maily Esperanza Lopez	17			59	:		1	6	:	2			8	:	2		1	6	:	0
8	3123732610	Diego Ruiz	13			52	:		1	6	:	4			8	:	7		1	6	:	6
9	3208434473	Nikol Bohorquez	14			50	:				:					:					:	
10	3208764068	Heidy Reyes	14			49	:				:					:					:	

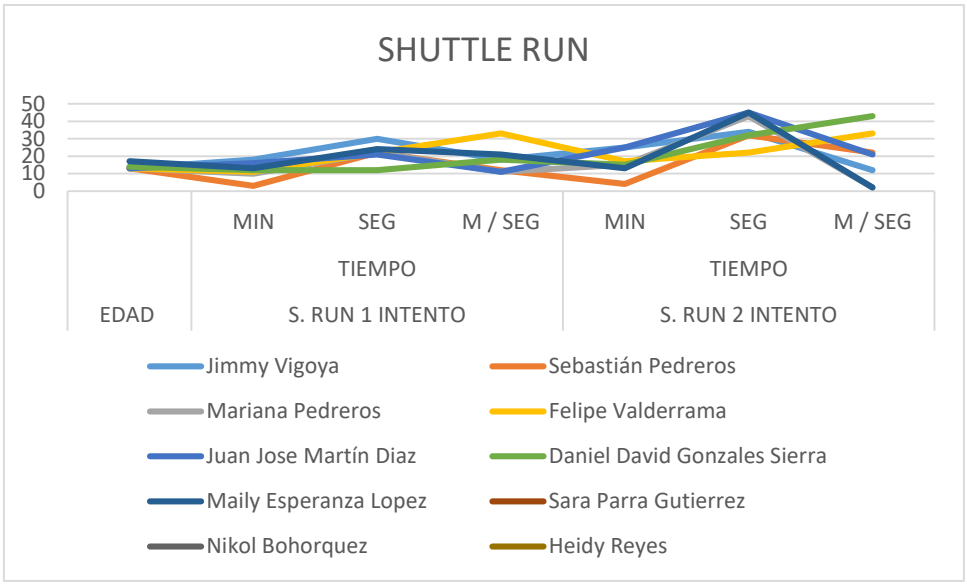

ANTROPOMETRICAS
80
60
40
20
0
EDAD
PESO CORPORAL
ESTATURA DE PIE
ESTATURA SENTADO
ENVERGADURA
Jimmy Vigoya
Sebastián Pedreros
Mariana Pedreros
Felipe Valderrama
Juan Jose Martín Diaz
Daniel David Gonzales Sierra
Maily Esperanza Lopez
Diego Ruiz
Nikol Bohorquez
Heidy Reyes


EDAD Y PESO PERFECCIONAMIENTO
70
60
50
40
30
20
10
0
Jimmy Vigoya
Sebastián Pedreros
Mariana Pedreros
Felipe Valderrama
Juan Jose Martín Diaz
Daniel David...
Maily Esperanza...
Diego Ruiz
Nikol Bohorquez
Heidy Reyes
EDAD
PESO CORPORAL KG #
PESO CORPORAL KG #
PESO CORPORAL KG #
PESO CORPORAL KG :

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

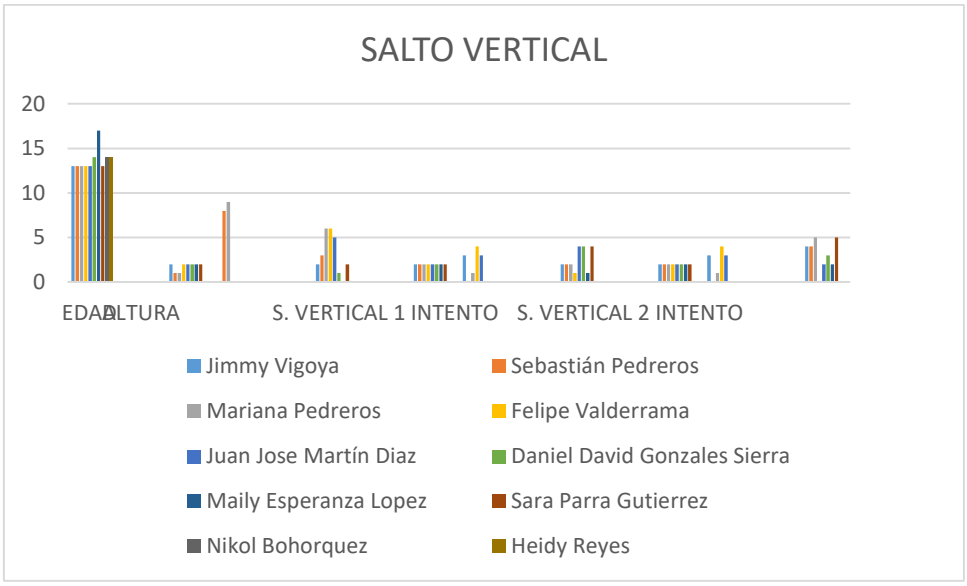
		NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	3118061960	Jimmy Vigoya	13	18	30	18	25	34	12
2	3112712680	Sebastián Pedreros	13	3	22	12	4	32	22
3	3112712680	Mariana Pedreros	13	10	22	11	15	43	2
4	3103449469	Felipe Valderrama	13	11	22	33	17	22	33
5	3115561984	Juan Jose Martín Diaz	13	16	21	11	25	45	21
6	3203534072	Daniel David Gonzales Sierra	14	12	12	18	15	32	43
7	3209292949	Maily Esperanza Lopez	17	13	24	21	13	45	2
8	3123792610	Sara Parra Gutierrez	13						
9	3208494473	Nikol Bohorquez	14						
10	3208764068	Heidy Reyes	14						



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

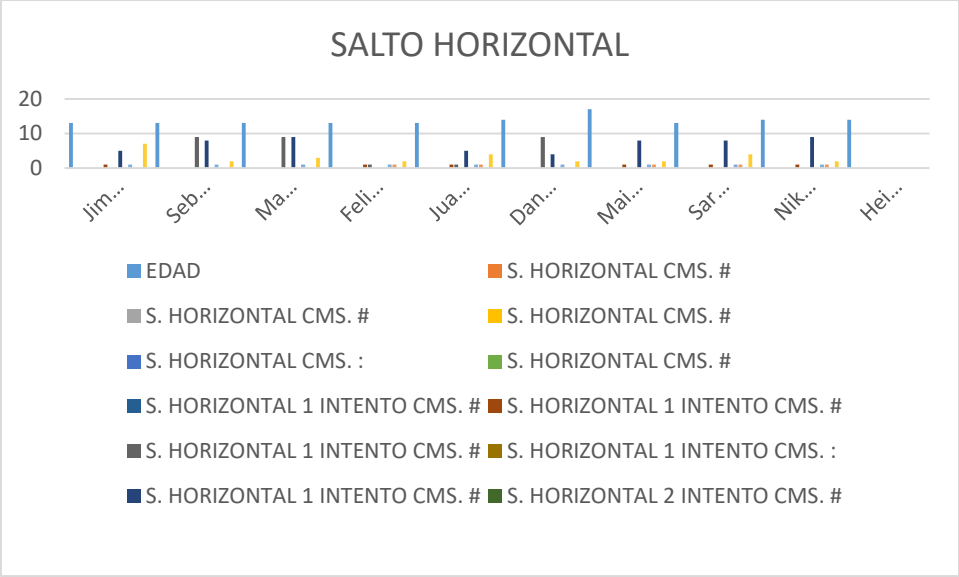
	NUMERO	NOMBRES	EDAD	ALTURA					S. VERTICAL 1 INTENTO					S. VERTICAL 2 INTENTO				
				INICIAL					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	3118061960	Jimmy Vigoya	13		2	0	:	2		2	3	:	2		2	3	:	4
2	3112712680	Sebastián Pedreros	13		1	8	:	3		2	0	:	2		2	0	:	4
3	3112712680	Mariana Pedreros	13		1	9	:	6		2	1	:	2		2	1	:	5
4	3103449469	Felipe Valderrama	13		2	0	:	6		2	4	:	1		2	4	:	0
5	3115561984	Juan Jose Martín Diaz	13		2	0	:	5		2	3	:	4		2	3	:	2
6	3203534072	Daniel David Gonzales Sierra	14		2	0	:	1		2	0	:	4		2	0	:	3
7	3209292949	Maily Esperanza Lopez	17		2	0	:	0		2	0	:	1		2	0	:	2
8	3123792610	Sara Parra Gutierrez	13		2	0	:	2		2	0	:	4		2	0	:	5
9	3208494473	Nikol Bohorquez	14				:					:					:	
10	3208764068	Heidy Reyes	14				:					:					:	



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

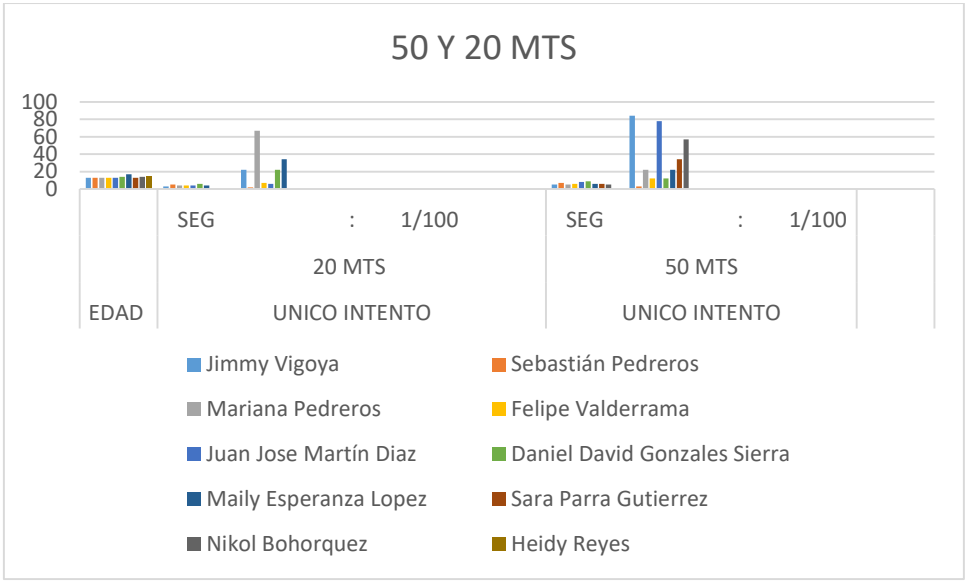
	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL CMS.					S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	3118061960	Jimmy Vigoya	13				:			1	0	:	5		1	0	:	7
2	3112712680	Sebastián Pedreros	13				:			0	9	:	8		1	0	:	2
3	3112712680	Mariana Pedreros	13				:			0	9	:	9		1	0	:	3
4	3103443463	Felipe Valderrama	13				:			1	1	:	0		1	1	:	2
5	3115561984	Juan Jose Martín Diaz	13				:			1	1	:	5		1	1	:	4
6	3203534072	Daniel David Gonzales Sierra	14				:			0	9	:	4		1	0	:	2
7	3209232343	Maily Esperanza Lopez	17				:			1	0	:	8		1	1	:	2
8	3123732610	Sara Parra Gutierrez	13				:			1	0	:	8		1	1	:	4
9	3208434473	Nikol Bohorquez	14				:			1	0	:	9		1	1	:	2
10	3208764068	Heidy Reyes	14				:					:					:	



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

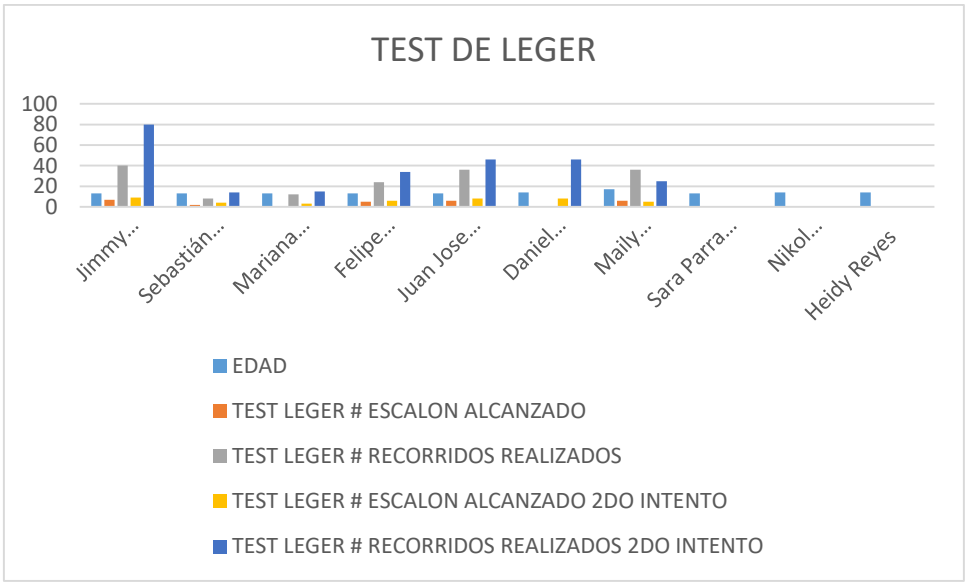
	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	3118061960	Jimmy Vigoya	13	3	22	:			5	84	:		
2	3112712680	Sebastián Pedreros	13	5	2	:			7	3	:		
3	3112712680	Mariana Pedreros	13	4	67	:			5	22	:		
4	3103443469	Felipe Valderrama	13	4	7	:			6	12	:		
5	3115561984	Juan Jose Martín Diaz	13	4	6	:			8	78	:		
6	3203534072	Daniel David Gonzales Sierra	14	6	22	:			9	12	:		
7	3209232949	Maily Esperanza Lopez	17	4	34	:			6	22	:		
8	3123732610	Sara Parra Gutierrez	13			:			6	34	:		
9	3208434473	Nikol Bohorquez	14			:			5	57	:		
10	3208764068	Heidy Reyes	14			:					:		



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER			
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS	# ESCALON ALCANZADO 2DO INTENTO	# RECORRIDOS REALIZADOS 2DO INTENTO
1	3118061960	Jimmy Vigoya	13	7	40	9	80
2	3112712680	Sebastián Pedreros	13	2	8	4	14
3	3112712680	Mariana Pedreros	13	2 Y MEDIO	12	3	15
4	3103449469	Felipe Valderrama	13	5	24	6	34
5	3115561984	Juan Jose Martín Diaz	13	6	36	8	46
6	3203534072	Daniel David Gonzales Sierra	14			8	46
7	3209292949	Maily Esperanza Lopez	17	6	36	5	25
8	3123792610	Sara Parra Gutierrez	13				
9	3208494473	Nikol Bohorquez	14				
10	3208764068	Heidy Reyes	14				



ANÁLISIS CUALITATIVO:

Los niños en edades entre los 6 a los 17 años tienen una gran diferencia en su peso corporal esto también está directamente relacionado con su altura y su etapa de desarrollo, el niño al llegar a la edad de los 11 años empieza a vivenciar nuevos cambios en su crecimiento físico, se produce el popular “estirón” a partir de los 9 años en las niñas y de los 11 en los niños. Esta época de crecimiento origina un crecimiento óseo importante, en las clases se escuchaba a los niños como presentan los dolores de crecimiento. Sin embargo, de estos grupos de formación solo el 1% de niños tiene un peso elevado al normal, por esta razón se ha realizado a la semana una sesión de clase enfocada al ejercicio aeróbico y funcional para fortalecer y mejorar este resultado obtenido.

A nivel motriz en los niños de iniciación que comprenden en las edades de 6 a 8 años se observa su madurez nivel físico de manera continua y se evidencia como son capaces coordinar y sincronizar movimientos mucho mejor que cuando iniciaron en la escuela de formación deportiva debido al proceso que se les ha brindado, incrementándose su fuerza, resistencia muscular y flexibilidad.

En el grupo de mayor edad que es perfeccionamiento, se analizó como si los niños están en el auge de sus habilidades motrices y cognitivas, por esto la competencia es un incentivo para sobresalir en pruebas físicas como las que se realizaron en estas dos ocasiones.

Al observar las anteriores gráficas y el desempeño de cada deportista en las pruebas físicas, se notó una deficiencia en la parte aeróbica en donde en pruebas como el test de leger en la primera toma los niños con mayor número de escalas fueron quienes hacían parte de una escuela deportiva, quienes no tenían una actividad física constante al realizar esta prueba completaron menos de cinco escalas , incluso hubo un porcentaje del 30% que estuvieron en solo una escala, pero ¿Qué paso en la segunda toma? En los niños que llevaban un proceso en la respectiva escuela

de natación de meses, tuvieron una sesión a la semana de actividad física aeróbica y funcional, gracias a esto su nivel de desempeño presento una mejoría del 25% en comparación con la toma anterior, esto se observó no solo en el test de leger sino también el shuttle run, saltos y 20 y 50 mts.

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo				N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Familiarizar al niño con el medio acúatico

Objetivo Especifico: Ejercitar la patada fuera del agua

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	FUERA DE LA PISCINA
4. Jugo de congelados bajo tierra: los niños deberán intentar no dejar que los toquen si es así deberán ser descongelados por un compañero que no haya sido congelado	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Sentado en el borde de la piscina, con la cola en el borde lo más posible y las manos por detrás apoyadas en el suelo. Realizar movimientos de pataleo en el agua con la punta del pie estirada y el tobillo relajado	Fuerza	Maxima	X	10 MINUTOS	
Tumbados boca abajo, sobre el estomago, con las piernas en el agua, el resto del cuerpo en el suelo y los brazos estirados al frente. Realizar movimientos alternativos, primero un pie luego el otro, dando patadas al agua con el empeine.		Explosiva	X	10 MINUTOS	
Los niños harán círculos con los dos brazos tomando el agua con los brazos estirados y moviendola hacia atrás, en ningún momento sacan los brazos del agua	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	

Los estudiantes caminaran de lado, agarrados al borde con las dos manos, dando pasos lateralmente, primero una pierna luego la otra. - Despues Realizarán esto mismo pero solo agarrandose con una sola mano del borde - Caminaran mirando al frente, sin agarrarse al borde. Moveran los dos brazos estirados alternativamente haciendo circulos	Velocidad	Desplazamiento	**X**	20 MINUTOS	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
Deberná bajar por la escalera de espalda, agarrado con las dos manos da vuelta a la piscina sale de ella y vuelve a entrar	Equilibrio		X	20 MINUTOS	
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	atrones Basicos de Movimien				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Corrección para cada estudiante de su manera de ejecutarel ejercício	X	5 MINUTOS	correcciones		
2.Retroalimentaciòn de que valor se trabajo en el dia	X	2 MINUTOS	El respeto		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué es bueno tener confianza dentro del agua?		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo				N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Desarrollar la habilidad motriz acúatica de respiración						
Objetivo Especifico: Ejercitar la respiración con juegos que aparten el miedo de los niños						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	FUERA DE LA PISCINA
4. Jugo de limón: el grupo se ubica en ronda, se desplaza hacia la derecha al ritmo de la canción "jugo de limón, vamos a jugar, el que quede solo, solo quedará ¡eh!"; se cambian de dirección la marcha y se repite la canción, al finalizar se dice un número y los niños deben formar grupos con ese número de participantes.	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Sin tomar aire los estudiantes se sumergiran y dentro del agua abrirán su boca,diciendo todas las vocales	Fuerza	Maxima	X	10 MINUTOS	
		Explosiva			
Los estudiantes en diferentes vasijas con agua intentarán realizar burbujas con nariz, al tener este ejercicío bien hecho harán este mismo ejercicio pero las burbujas se realizarán con la boca	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	Vasijas, ping pong
		Anaerobica			

	Velocidad	Desplazamiento			
Soplando el hombro: los niños en hilera deberan soplar al hombro impidiendo que entre agua por la nariz del niño		Reacciòn	**X**	20 MINUTOS	
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
Los estudiantes deberan desplazar una pelota de ping pong soplando, se desplazarán 10 metros, depues de esto solo la soplaran con la secuencia inhalar+ esperar 5 segundos+ exhalar fuerte con la boca	Diferenciación		X	20 MINUTOS	
	Reacción				
Los estudiante tomarán aire por la boca y sumergirán y lo soltarán por la nariz, produciendo burbujas estas hara que el ping pong se desplace	Adaptación		X	20 MINUTOS	
	atrones Basicos de Movimient				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Corrección para cada estudiante de su manera de ejecutarel ejercício	X	5 MINUTOS	correcciones		
2.Retroalimentaciòn de que valor se trabajo en el día	X	2 MINUTOS	El respeto		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo				N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Crear de manera natural la habilidad motriz acúatica de respiración						
Objetivo Especifico: Utilizar el juego como herramienta para el control de la respiración						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	FUERA DE LA PISCINA
4. Jugo de cien pies: Los niños deberán buscarán seguir las intrucciones de la instructora	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Los estudiantes encontrarán para cada uno una manzana dentro de la piscina, el niño deberá sacar la manzana con una mordida sin usar las manos. como la manzana se mueve esto hará que la cara del niño tengá que sumergirse para lograrlo.	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	MANZANAS
SILBATO: Los niños llevarán un silbato a la clase , deberan sumergir su cara y desplazarce de un extremo al otro de la piscina con este soltarán el aire que toman por la nariz		Explosiva		20 MINUTOS	SILBATOS
Los estudiantes con la música deberan moverse dentro del agua cuando esta pare deberan todos intruducir toda su cabeza al agua	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	
		Anaerobica			

	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
Respiración con colores: los niños al escuchar la instrucción "color amarillo" deberán sumergir su cuerpo hasta tapar la boca y moverse, cuando escuchen "color azul¨ deberán sumergir su cuerpo hasta que el agua tape su nariz y deberan seguir moviendose hasta donde les de el aire, cuando escuchen ¨color rojo¨todos sumergiran todo su cuerpo dentro del agua quien primero salga deberá hacer una penitencia		Reacciòn	**X**	30 MINUTOS	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	trones Basicos de Movimie				

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

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Corrección para cada estudiante de su manera de ejecutar el ejercíci	X	5 MINUTOS	correcciones	
2.Retroalimentaciòn de que valor se trabajo en el día	X	2 MINUTOS	El respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué es importante la respiración en natación?	

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 10-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Estimular la propulsión en distintas posturas y lugares de la piscina					
Objetivo Especifico: Generar la fuerza que se necesita para realizar la propulsión del cuerpo					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	balones de plastico
4. Esquivando: por parejas se tomarán de la mano derecha e intentarán tocar con su mano izquierda el tobillo derecho de su compañero, a su vez deberán impedir ser tocados, a medida que el juego progrese deberán tocar partes diferentes del cuerpo, ejemplo: el hombro, la rodilla, la cadera, la espalda.	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
Los nadadores con los brazos pegados al cuerpo, las piernas juntas tratando de entrar en forma de bloque (compactos), ingresan al agua y flexionan las rodillas al tocar el fondo. Realizan el ejercicio desplazándose desde diferentes distancias antes de entrar al agua (un metro, tres metros, cinco metros)		Explosiva	X	20 MINUTOS	
	Resistencia	Aerobica			
inician desde el muro, flexionan las rodillas y toman posición de flecha dando el mayor impulso en el muro. Avanzan en esta posición hasta donde les sea posible, vuelven al muro a la posición inicial y repiten el ejercicio		Anaerobica	X	20 MINUTOS	
		Maxima			

En saltos de rana los niños deberan atravesar la piscina pasando por encima de su compañero y luego en viceversa	Velocidad	Desplazamiento		20 MINUTOS	
En parejas los niños colocaran sus pies en las manos de su compañer@ ejerciendo fuerza estirando la rodilla y buscando altura		Reacciòn	**X**	20 MINUTOS	
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
El nadador se ubicara en un extremo y debera con sus piernas realizar empujes hacia adelante buscando impulsarce sin ninguna superficie de base	Orientación		**X**	10 MINUTOS	
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	atrones Basicos de Movimient				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Corrección para cada estudiante de su manera de ejecutarel ejercício	X	5 MINUTOS	correcciones		
2.Retroalimentaciòn de que valor se trabajo en el día	X	2 MINUTOS	El respeto		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 11-nov-21	**Lugar: Piscina (la Quinta)**	**Municipio: San Bernardo**	**Hora: 11:00 am**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6- 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Aportar al proceso de sumersión y familiarización del niño					
Objetivo Especifico: Generar movimientos bases para que el niño no se deje hundir					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
En parejas se colocaran tras el comapñero y apoyando las manos en sus hombros se desplazarán por toda la piscina	Fuerza	Maxima	**X**	15 MINUTOS	
En parejas se desplazaran en todas las direcciones transportando a un compañero en brazos		Explosiva	**X**	20 MINUTOS	
En flotación vertical los estudiantes inspiran por la boca rápidamente y apnea durante 10 segundos	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MINUTOS	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			

		Desplazamiento			
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
Flotación dorsal con ayuda de un compañero que le sostendra la nuca al principio	Equilibrio		X	20 MINUTOS	
partiendo de pie , sumergir cabeza en el agua, encoger las piernas y quedar en flotación ventral	Orientación			15 MINUTOS	
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
. Concurso de saltos: Con precaución, evitando saltos arriesgados hacia atrás y saltos muy cercanos al borde, en este deberán crear sus propios saltos al agua	Patrones Basicos de Movimiento		X	15 MINUTOS	

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

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Corrección para cada estudiante de su manera de ejecutarel ejercício	X	5 MINUTOS	correcciones	
2.Retroalimentaciòn de que valor se trabajo en el día	X	2 MINUTOS	El respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?	

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 12-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 am	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Adoptar la posición horizontal en flotación y retorno a la posición vertical					
Objetivo Especifico: Explorar diversas posturas de flotación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza el saludo y se da el debido proceso de desinfección	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	Recurso humano
2. Firma de asistencia	llamado a lista	X	3 MINUTOS	Sitio o lugar de práctica
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	balones de plastico
4. Esquivando: por parejas se tomarán de la mano derecha e intentarán tocar con su mano izquierda el tobillo derecho de su compañero, a su vez deberán impedir ser tocados, a medida que el juego progrese deberán tocar partes diferentes del cuerpo, ejemplo: el hombro, la rodilla, la cadera, la espalda.	Calentamiento	X	7 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
CROL CON UN BRAZO	Fuerza	Maxima	X	15 MINUTOS	
		Explosiva			
Con el pull buoy - Nada 6 x 5 m de crol respirando cada 3 brazadas los primeros 10 m y cada 5 brazadas los siguientes 10 m	Resistencia	Aerobica	X	15 MINUTOS	
		Anaerobica			
		Maxima			

PIES DE ESPALDA 20 m	Velocidad	Desplazamiento	**X**	20 MINUTOS	
Los estudiantes en posición horizontal y ventral en flotación cuando escuchen el silbato cambiarán de dirección		Reacciòn	**X**	20 MINUTOS	
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
Los estudiantes saltarán a la piscina y en el momento en que caigan adoptan la posición de flotación aprendida durante la clase	Patrones Basicos de Movimiento		X	20 MINUTOS	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Corrección para cada estudiante de su manera de ejecutarel ejercício	X	5 MINUTOS	correcciones		
2.Retroalimentaciòn de que valor se trabajo en el día	X	2 MINUTOS	El respeto		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 17-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 Am	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Generar en el estudiante una adaptación en el medio acuatico					
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios y juegos ludicos que permitan que el niño e sienta seguro en el medio acuatico.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.El semáforo: Los niños estaran prestos a escuchar las instrucciones del instructor el cual dira una actividad asociada con el color indicado.	Fuerza	Maxima		2O MINUTOS	
2.Llena tu balde: el grupo se divide en dos, cada grupo tiene un balde con agua a un extremo de la piscina y del otro lado un balde vacío;el objetivo es el primer equipo que llene el vacio		Explosiva	X	20 MINUTOS	Baldes, esponjas absorbentes
3. Desplazamiento: los niños realizan desplazamientos por la parte de la piscina en la que alcancen sin que los tape el agua, caminando y atendiendo a indicaciones como: eleva rodillas, mueve los brazos, mueve tobillos o muñecas	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	

4.Caballitos: cada niño tomará un barrilete como si fuera un caballo, con ambas manos y se desplazara únicamente con el movimiento de sus piernas.		Anaerobica		30 MINUTOS	**Barriletes**
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		**X**		
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación		X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad de entremidades superiores e inferiores		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Tarea investigar que es la natación y sus beneficios		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 18-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 Am	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Realizar el dia de verano, en donde los niños expresarán sus deseos para el proximo año y viviran una jornada ludica y de juegos					
Objetivo Especifico: Conocer mediante juegos y actividades las diversas personalidades y deseos que tiene cada niño de la escuela de formación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Se deben formar dos equipos de al menos 4 jugadores cada uno. Cada miembro de un equipo se debe identificar con un número: 1,2,3... De tal forma, cuando el que porta el pañuelo en la línea media dice el número, el niño de cada equipo debe salir corriendo a por el pañuelo y regresar al punto de salida.Si un equipo persigue y alcanza a su oponente tocándole, ha ganado	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
formar dos equipos y dividir un campo de juego. Un equipo lanzará una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado		Explosiva	X	20 MINUTOS	
5 jugadores: los 4 que ocupan las «esquinas» y uno que está en el medio. El objetivo es pasar de una esquina a otra sin que tu lugar sea ocupado por el jugador del medio. Quien se queda sin esquina, va al centro		Aerobica	X	20 MINUTOS	

Parejas o tríos. Se tienen que colocar uno al lado del otro. Después ata una pierna de cada miembro con un pañuelo o chaqueta. Cada pareja o cada trío tiene que llegar hasta la línea de meta, andando o corriendo	Resistencia	Anaerobica	x	30 MINUTOS	
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Que metas tienen para el año 2022 en el ambito deportivo		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 19-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 Am	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Desarrollar en los niños 2 tipos de entradas al agua (de pie, sentados)					
Objetivo Especifico: Generar mediante ejercicios la confianza que requieren los niños para las entradas al medio acuatico					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Con el debido distanciamiento de la piscina, cada niño realizará una entrada al medio acúatico diferente al de su compañeros y cada uno intentará imitarlo; deberán salir rapidamente del agua despues de la entrada	Fuerza	Maxima		2O MINUTOS	
PROCESO 1: Con los brazos pegados al cuerpo, las piernas juntas tratando de entrar en forma de bloque, entran al agua y al llegar al fondo flexionan rodillas. Este mismo ejercicio se realizará desde diferentes distancias fuera de la piscina (3 y 4 metros)		Explosiva	X	20 MINUTOS	
PROCESO 2:En el borde de la piscina sentado en una posición erguida cada niño extendera sus brazos hacia arriba formando un tipo de flecha por encima de su cabeza, se balanceará hacia adelante con los brazos en dirección a la superficie de la piscina con la barbilla pegada al pecho, intentarán mantener esta posición dentro del agua	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	

PROCESO 3: De cabeza o clavado: Con un pie adelante y los dedos en el borde de la piscina y el otro atrás, brazos en la misma posición del anterior ejercicio apuntando con ellas a la superficie del agua, levantan el pie de atrás y se balancearán hacia adelante, este pie de adelante dará el impulso para dirigirse al agua, conservar la posición dentro del agua.		Anaerobica		20 MINUTOS	
. EJERCICIO DE RESPIRACIÓN: cada niño tomara aire por su boca y lo soltara por su nariz, despues de hacerlo una cuantas veces, lo haremos dentro de nuestras manos llenas de agua, y por último se realizará esto en la piscina	Velocidad	Maxima	**X**	10 MINUTOS	
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.		Estatica	**X**		
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		**X**		
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación		X		
8.	atrones Basicos de Movimient				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Ensayar y observar videos de las entradas según los estilos de nado		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 23-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 Am	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar diversas posturas dentro del agua

Objetivo Especifico: Generar la apropiación del espacio acúatico mediante el uso del espacio

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Útilizando solo su cabeza el estudiante creará una postura novedosa dentro del agua (realizará esto mismo con sus extremidades superiores e inferiores					
2. El niño se sumergirá y buscará realizar figuras geometricas tocando el suelo de la piscina con sus extremidades superiores	Fuerza	Maxima		20 MINUTOS	
3: Lanzandose a la piscina realizará diferentes posturas como : leyendo. Corriendo, dibujando, montando cicla, etc		Explosiva	X	30 MINUTOS	

Secuencia: Realizará tres figuras consecutivas afuera, en la superficie y en el fondo de la piscina	Resistencia	Aerobica	**X**	30 MINUTOS	
		Anaerobica			
. EJERCICIO DE RESPIRACIÓN: cada niño tomara aire por su boca y lo soltara por su nariz, despues de hacerlo una cuantas veces, lo haremos dentro de nuestras manos llenas de agua, y por último se realizará esto en la piscina	Velocidad	Maxima	**X**	10 MINUTOS	
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.		Estatica	**X**		
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		**X**		
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación		X		
8.	atrones Basicos de Movimient				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Repasar lo visto en clase en casa		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

Fecha: 25-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 Am	N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar la habilidad motriz de Sumersión.
Objetivo Especifico: Mejorar la sumersión a traves de juegos predeportivos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
El profesor se coloca en el centro del círculo hecho por los niños dentro de la piscina, hace girar la cuerda, la cual tiene atada en la punta una pelota de goma para facilitar el movimiento giratorio de ésta, los niños deben sumergirse, para que la pelota no los toque y rápidamente emergen para no perder la orientación de la cuerda			X	20 MINUTOS	
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			

El profesor se coloca en el centro del círculo hecho por los niños dentro de la piscina, hace girar la cuerda, la cual tiene atada en la punta una pelota de goma para facilitar el movimiento giratorio de ésta, los niños deben sumergirse, para que la pelota no los toque y rápidamente emergen para no perder la orientación de la cuerda			X	20 MINUTOS	
En grupos los estudiantes jugarán marco polo uno de ellos tendra los ojos vendados y se guiara por las voces de los otros		Maxima	x	20 MINUTOS	
Por grupos de hombres y mujeres deberan ejercer resistencia de manera que el equipo contrario no toque el territorio de juego		Explosiva	x	30 MINUTOS	
Con barriletes al frente con brazos estirados los niños deberan realizar solo patada para llegar al otro extremo de la piscina		Aerobica	x	20 MINUTOS	

Activar Windows

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

Fecha: 26-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 11:00 Am	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Iniciar el proceso de braceo en estilo libre					
Objetivo Especifico: Impartir los elementos técnicos del braceo en estilo libre					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Los estudiantes fuera del agua ejecutaran las 4 fases de braceo	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
Cogidos en la orilla de la piscina los niños realizarán braceo con brazo izquierda y sumergiendo la cabeza harán 3 series de 10 y luego repetiran esto mismo con brazo derecho		Explosiva	x	20 MINUTOS	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
		Maxima			

Cogidos de la orilla realizarán brazadas de estilo libre de manera sincronica	Velocidad	Desplazamiento	X	20 MINUTOS	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento				
Al tener en cuenta la explicación anteriormente dada por la formadora , los estudiantes realizarán respiración lateral cada tres brazadas	Ritmo		X	30 MINUTOS	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MINUTOS	Flexibilidad		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MINUTOS	¿Por qué y para qué se realizaron los ejercicios de la clase?		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2 MINUTOS	Observar el video de los errores más comunes al realizar estilo libre		

FIRMA FORMADOR: MICHELLE COSME

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

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

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Ejecutar patada de espalda con la técnica correcta

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios con elementos para fortalecer la ejecución de patada

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		

	Capacidad	**Manifestaciòn**					
1.Patada de espalda con tabla en la cabeza. Sin sacar rodillas fuera del agua	Fuerza	Maxima	**X**	20 MIN			
2. Flecha de patada de espalda, brazos estirados atrás de la cabeza		Explosiva	**X**	20 MIN			
3. Patada de espalda con rotacion de cadera y hombros, 6 derecha y 6 izquierdo sin mover la cabeza. (Hombros fuera del agua y los brazos a los costados)	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN			
4. Patada de espalda colocando los brazos atrás de la cabeza		Anaerobica	**X**	30 MIN			
	Velocidad	Maxima					

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

Fecha: 4-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Realizar patada dorsal en series de resistencia					
Objetivo Especifico: Desarrollar series de resistencia y alternancia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestaciòn					

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
1. Patada de delfin en posicion dorsal brazos estirados en flecha o brazos a los costados	Resistencia	Aerobica	X	20 MIN	
2. Patada de dorso para avanzados con un brazo apuntando al cielo el otro al costado (el brazo que apunta hacia el cielo, el hombro totalmente fuera del agua		Anaerobica	X	30 MIN	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. 6 patadas derecha, 6 patadas izquierda girando hombros y cadera (brazos a los costados y sacando hombros fuera del agua)	Acoplamiento		X	20 MIN	
2. patada de dorso un brazo en posición de flecha y el otro al costado el brazo que queda al costado sacar el hombro fuera del agua esto 3 segundos y alternado brazos.	Ritmo		X	20 MIN	
	Equilibrio				

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

Fecha: 5-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Desarrollar la correcta postura de estilo espalda					
Objetivo Especifico: Ejercitar el equilibrio y postura correcta para un mejor desempeño en espalda					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
1 .dorso jalándose del carril de ambos lados		Explosiva	**X**	20 MIN	
	Resistencia	Aerobica			
2. patada de dorso un brazo al costado y el otro braceando girando los hombros y caderas sin mover la cabeza.		Anaerobica	**X**	30 MIN	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
3. dorso completo ojos cerrados (para observar que no jale un brazo mas que el otro)	Acoplamiento		**X**	20 MIN	
	Ritmo				
4. dorso completo con un objeto en la frente sin tirarlo esto para observar que no mueve la cabeza.	Equilibrio		X	20 MIN	
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				

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

Fecha:	10-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 4	N° de semana: 2	
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo				N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Desarrollar mayor velocidad de carrera en estilo libre							
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios que potencien la velocidad del nadador en carrera							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
En parejas dentro de la piscina deberán uno sostenerle la manos al otro y solo con pateo deberan intentar mover a su compañero				20 MINUTOS	**pelotas**
En grupos deberan cargar un objeto de mayor peso y moverlo hasta el otro extremo solo con pateo	Fuerza	Maxima		20 MINUTOS	
En parejas uno tomar de la cintura al otro y este con pateo debera intentar soltarce y completar el recorrido seleccionado por la entrenadora		Explosiva	**X**	20 MINUTOS	
Carrera debajo del agua de 5x10	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MINUTOS	
		Anaerobica			
. EJERCICIO DE RESPIRACIÓN: apnea profunda a mayor tiempo	Velocidad	Maxima	**X**	10 MINUTOS	
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		**X**		

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

Fecha: 11/11 del 2021	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 9- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Desarrollar resistencia y coordinación en el medio acúatico					
Objetivo Especifico: Realizar circuitos dentro del agua de resistencia aérobica					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscip	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Reconocin	X	Autodomin	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recomper	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Realizarán una fila dejando espacio entre el				20 MINUTOS	

2. Firma de asistencia	llamado a lista		**X**	3 MINUTOS	**Sitio o lugar de practica**
3. Movilidad articular con música	Movilidad Articular		**X**	5 MINUTOS	**LA QUINTA PISCINA**
4. Con música actividad física guiada	Calentamiento		**X**	7 MINUTOS	**LA QUINTA PISCINA**
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Realizarán una fila dejando espacio entre el uno y el otro y el último debera pasar por encima de cada uno de sus compañeros sumergiendolos con su propia fuerza			**X**	20 MINUTOS	
En la misma fila al terminar el ejercicio anterior deberan realizar un desplazamiento de 50 mts en estilo libre	Fuerza	Maxima		20 MINUTOS	
Al ir llegando de nuevo a la fila deberan pasar por debajo de las piernas de quienes esten en esta obligando a tener mayor tiempo de apnea		Explosiva	**X**	20 MINUTOS	**MARCADORES, TABLERO**
Al terminar el ejercicio anterior ahora se pasará por encima del compañero pero tomado de sus manos y realizando un giro hacia el frente	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MINUTOS	**PELOTAS, CONOS**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7		Reacciòn	**X**		

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

Fecha: 12-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fortalecer la patada y brazada de espalda					
Objetivo Especifico: Corregir mediante la observación los movimientos mal ejecutados					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
					pelotas

4. Con música actividad física guiada	Calentamiento		X	7 MINUTOS	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
					pelotas
1. dorso brazada doble (aleman)	Fuerza	Maxima	X	20 MIN	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
2. dorso velocidad de brazadas por numero de brazadas o hasta 12 metros	Velocidad	Maxima	X	30 MINUTOS	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
3.Estando fuera del agua acostarse en el suelo en posición ventral y simular la patada , procurando que sean los empeines los que toquen en el suelo y no los dedos de los pies .	Acoplamiento		X	20 MIN	
4.Sentarse en la orilla de la piscina para poder verse los pies a la hora de realizar las patadas en punta y con los metatarsos hacia dentro .	Ritmo		X	20 MIN	
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				

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

Fecha: 17-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 7	N
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Mejorar la fuerza en patada de estilo espalda					
Objetivo Especifico: Potenciar la fuerza de la patada mediante repeticiones de fuerza explosiva					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. En posición dorsal estirar los brazos y pateando realizar ,con brazos extendidos ,un movimiento exagerado de hombros intentando sacar uno tras otros fuera del agua .	Fuerza	Maxima	**X**	20 MIN	
		Explosiva			
2. Agarrarse de la pared en posición dorsal , extender por completo los brazos y patear .	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
3. En posición de salida de espaldas , avanzar lo máximo posible en posición de flecha ,brazos estirados por encima de la cabeza y una mano por encima de la otra .		Desplazamiento	**X**	20 MIN	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4. Patear en posición dorsal con las manos extendidas hacia abajo para poder darse cuenta si las rodillas salen o no de la superficie .	Acoplamiento		**X**	30 MIN	
	Ritmo				
	Equilibrio				

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

Fecha: 18-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 17		Edades: 6- 8 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Realizar el dia de verano, en donde los niños expresarán sus deseos para el proximo año y viviran una jornada ludica y de juegos					
Objetivo Especifico: Conocer mediante juegos y actividades las diversas personalidades y deseos que tiene cada niño de la escuela de formación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

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

Se deben formar dos equipos de al menos 4 jugadores cada uno. Cada miembro de un equipo se debe identificar con un número: 1,2,3... De tal forma, cuando el que porta el pañuelo en la línea media dice el número, el niño de cada equipo debe salir corriendo a por el pañuelo y regresar al punto de salida.Si un equipo persigue y alcanza a su oponente tocándole, ha ganado	Fuerza	Maxima	X	2O MINUTOS	
formar dos equipos y dividir un campo de juego. Un equipo lanzará una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado		Explosiva	X	20 MINUTOS	
5 jugadores: los 4 que ocupan las «esquinas» y uno que está en el medio. El objetivo es pasar de una esquina a otra sin que tu lugar sea ocupado por el jugador del medio. Quien se queda sin esquina, va al centro	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	
Parejas o tríos. Se tienen que colocar uno al lado del otro. Después ata una pierna de cada miembro con un pañuelo o chaqueta. Cada pareja o cada trío tiene que llegar hasta la línea de meta, andando o corriendo		Anaerobica	X	30 MINUTOS	

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

Fecha: 19-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Desarrollar la correcta salida de espalda					
Objetivo Especifico: Aprender y desarrollar la fase de vuelo en espalda mediante ejercicios progresivos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestaciòn					

1. En posición de salida de espaldas , realizar la salida desplazando el cuerpo hacia arriba y hacia atrás y extender las piernas progresivamente , una vez en la fase de vuelo extender los brazos por delante de la cabeza y arquear espalda , un momento que la primera parte de nuestro cuerpo toque el agua intentar que el resto , de nuestro cuerpo, pase por la misma zona	Fuerza	Maxima	**X**	30 MIN	
		Explosiva			
2. Nadar a espalda 4 brazadas , una a crol y una voltereta repetir esta secuencia a lo largo de toda la piscina	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
3. El nadador se desplaza realizando el batido lateral con un brazo fuera del agua y extendido directamente por encima del hombro mientras el otro se encuentra por debajo del agua pegado al costado .		Desplazamiento	**X**	20 MIN	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4. El nadador echa la cabeza lo más atrás posible y pega la barbilla al pecho , luego en posición dorsal nada de espaldas, realizando rolidos , e intentar no girar la cabeza .	Acoplamiento		**X**	20 MIN	

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

Fecha: 24-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Utilizar la propulsión como herramienta para el mayor alcance de velocidad					
Objetivo Especifico: Ejecutar una correcta propulsión mediante ejercicios de fuerza y resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO

	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. Nado de espalda con las manos en las axilas.	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
		Anaerobica			
2. Nado de espalda acelerando progresivamente la velocidad de la mano en la fase subacuática.	Velocidad	Maxima	**X**	20 MIN	
3. Impulsarse desde el bordillo en posición dorsal y cuando se este parando, se comienza a realizar patada de espalda.		Desplazamiento	**X**	20 MIN	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
4. Por parejas, A fuera del agua y B dentro. A pone números del uno al cinco a 60º de la vista con respecto al nivel de la superficie. B dice en alto el número y realizaran competencia de	Reacción		**X**	30 MIN	
	Adaptación				

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

Fecha: 25-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar equilibrio en diversas posturas dentro del medio acuatico

Objetivo Especifico: Controlar el equilibrio en movimientos de posturas diferentes de estilo espalda pero con la misma posición del cuerpo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participació	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO

4. Con música actividad física guiada	Calentamiento		**X**	7 MINUTOS	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. En posicion dorsal con los codos pegados a la cadera, realizar el movimiento de abajo-arriba-abajo sin sacar las manos del agua (ondulaciones dorsales)	Fuerza	Maxima	**X**	20 MIN	
		Explosiva			
2. En posición dorsal, con un brazo extendido por encima de la cabeza, y el otro pegado al costado, realizar movimiento de brazos de espalda con el brazo que está pegado al costado.	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
3. En posición dorsal, patada de espalda, cambiando de hombro cada cinco metros.		Desplazamiento	**X**	20 MIN	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4. Jugar a nadar pasando del espalda al crol con cada movimiento de brazos	Acoplamiento		**X**	30 MIN	
	Ritmo				

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

Fecha: 26-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 1:00 pm	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 20		Edades: 8- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Reconocer la diferencia entre nadar con y sin elementos de ayuda

Objetivo Especifico: Utilizar los elementos como el pullboy como herramientas para corregir posturas y ejecución del movimiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participació	X
Honestidad		Justicia		Reconocimient	X	Autodomin	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO

	Capacidad	Manifestacion			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
En posición dorsal, con un pulboy en la frente, realizar patada de espalda sin que el pul, se caiga.		Anaerobica	X	20 MIN	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
En posición dorsal, patada de espaldas con un churro alrededor del cuello.	Acoplamiento		X	20 MIN	
	Ritmo				
En posición dorsal con los brazos estirados por encima de la cabeza, realizar el movimiento con un brazo, agarrar la tabla y mover el otro.	Equilibrio		X	30 MIN	
	Orientación				
Nado de espalda con los dedos de las manos abiertas.	Diferenciación		X	20 MIN	
	Reacción				
	Adaptación				
	trones Basicos de Movimien				

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

Fecha: 3-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Entender y ejecutar la patada de mariposa					
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios con y sin soporte para medir la fuerza de la patada en mariposa					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ejercitar técnica de patada de mariposa					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Agarrados en el bordillo con los brazos estirados enposición ventral, realizar el movimiento de patada de mariposa.	Fuerza	Maxima	**X**	2O MINUTOS	
		Explosiva			**Baldes, esponjas absorbentes**
	Resistencia	Aerobica			
2. En posición vertical, abrazado a una tabla, realizar movimiento de caderas adelante, atrás, observando el agua que desplazamos.		Anaerobica	**X**	20 MINUTOS	**Barriletes**
	Velocidad	Maxima			
3. En posición dorsal, agarrando una tabla a la altura de la caderas, desplazamiento con patada de mariposa.		Desplazamiento	**X**	30 MIN	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4.Desde la playa, realizar con un aro movimiento de cadera	Acoplamiento		**X**	20 MIN	
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				

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

Fecha: 4-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Generar la unión del movimiento del cuerpo con la fluidez del agua					
Objetivo Especifico: Desarrollar el acoplamiento del estudiante al medio acúatico					
Objetivo Tecnico o Tactico : Lograr un optimo movimiento corporal					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desplazamientos de un extremos otro de la piscina con movimientos creativos	Fuerza	Maxima		15 MINUTOS	
		Explosiva			
2. Desplazamientos musicalizados, el estudiante debera dejar llevar su cuerpo al rítmo de diferentes canciones	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MINUTOS	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
5. Desplazamientos en diagonal por toda la piscina		Desplazamiento	**X**		
7. Al escuchar el silbato saldrán a realizar cada uno de los desplazamientos		Reacciòn	**X**		
8. Flexibilidad extremidades superiores	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos de un extremos otro de la piscina con movimientos lineales y despúes circulares con extremidades	Acoplamiento		**X**	20 MINUTOS	
2. Desplazamientos musicalizados	Ritmo			10 MINUTOS	
3.	Equilibrio				
4. Desplazamientos en diagonal por toda la piscina	Orientación			25 MINUTOS	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		

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

Fecha: 5-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Desarrollar la correcta postura de estilo espalda					
Objetivo Especifico: Ejercitar el equilibrio y postura correcta para un mejor desempeño en espalda					
Objetivo Tecnico o Tactico : Realizar postura correcta de mariposa					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	Capacidad	Manifestaciòn			
1. En posición ventral, estirados agarrando una tabla, realizar la patada de mariposa conla cabeza fuera.	Fuerza	Maxima	**X**	2O MINUTOS	
		Explosiva			
2. En posición lateral, con un brazo pegado a la cintra y el otro estirado agarrando una tabla, desplazamiento con patada de mariposa, introduciendo la cabeza..	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MINUTOS	
		Anaerobica			
3. En posición ventral, con manos en forma de punta de flecha, desplazamiento con patada de mariposa y cada cinco metros, nos sumergimos realizando la misma patada.	Velocidad	Maxima	**X**	20 MIN	
4. En posición ventral con manos en forma de punta de flecha, desplazamiento con patada de mariposa introduciendo la cabeza.		Desplazamiento	**X**	30 MIN	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				

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

Fecha: 10-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fortalecer el estilo de nado predominante de cada estudiante					
Objetivo Especifico: Dividir a los niños en tres grupos , distinguiendo sus habilidades en cada estilo de nado visto en clase					
Objetivo Tecnico o Tactico : Utilizar las habilidades de cada estudiante para fortalecer su nado					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO

Los estudiantes realizarán 6 series de 10 metros de la siguiente manera: 20 mts libre, 20 mts espalda y 20 mts mariposa	Fuerza	Maxima	**X**	30 MINUTOS	
		Explosiva			
La instructora asignara a los estudiante un estilo de nado determinado teniendo en cuenta su desempeño en la prueba anterior , deberán cada uno de ellos inventar un ejercicio que les permita mejorar un aspecto de este estilo	Resistencia	Aerobica	**X**	30 MINUTOS	**PISCINA**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			**PISCINA**
		Reacciòn			**PISCINA**
Se realizarán carreras de velocidad de 50 mts por cada estilo y tomando el tiempo los estudiantes deberán disminuir segundo del primer tiempo tomado		Estatica	**X**	20 MINUTOS	
	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
5. El estudiante reflexionará y compartira en la socialización con cúal estilo de nado se sintio más comod@	Acoplamiento		**X**	10 MINUTOS	
	Ritmo				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		N° de sesión: 5	X
Objetivo General: Ejercitar técnica de extremidades inferiores en Mariposa					
Objetivo Especifico: Enseñar la técnica del pateo en estilo mariposa					
Objetivo Tecnico o Tactico : Aprender la técnica de Mariposa					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			

Los estudiante realizarán patada de delfin en series de 4X25 mts	Fuerza	Maxima	**X**	20 MINUTOS	**PESAS DE 5 LIBRAS O DOS BOTELLAS DE AGUA PEQUEÑAS**
		Explosiva			
Realizarán 3 patadas de delfin y un braceo de mariposa en sries de 4X 25 mts	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MINUTOS	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Tomados del borde realizara 5 series de 20 flexión de codos		Desplazamiento	**X**	20 MINUTOS	**PISCINA**
		Reacciòn			**PISCINA**
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
En parejas los estudiantes deberan ir coordinados realizando la siguiente secuencia 3 pateos y un praceo mariposa - 1 pateo y un braceo- 4 pateos y 2 braceos	Ritmo		X	30 MINUTOS	
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Berna	Hora: 3:00	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Desarrollar la técnica de mariposa en extremidades superiores en mariposa

Objetivo Especifico: Ejecutar el braceo de manera correcta y con la fuerza necesaria

Objetivo Tecnico o Tactico : Aprender la técnica del braceo en mariposa

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscip	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Reconocir	X	Autodomir	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recomper	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
un brazo extendido al frente y el otro ejecutando la brazada de mariposa con respiración frontal 2X25 mts	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	

	Capacidad	Manifestaciòn			
un brazo extendido al frente y el otro ejecutando la brazada de mariposa con respiración frontal 2X25 mts	Fuerza	Maxima	**X**	20 MINUTOS	
		Explosiva			
un brazo pegado al cuerpo y el otro extendido por delante, haciendo la patada de mariposa y respirando de manera sincronizada con la brazada.	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MINUTOS	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
1x50: 25 de mariposa + 25 de estilo libre / 1x50: solo estilo libre		Desplazamiento	**X**	20 MINUTOS	**PISCINA**
		Reacciòn			**PISCINA**
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	**IALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		**X**		
Maripoa con 2 brazadas solo por derecha y 2 brazadas por izquierda	Ritmo		X	30 minutos	
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 7		Edades: 13- 17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:Desarrollar mayor velocidad de carrera en estilo libre

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios que potencien la velocidad del nadador en carrera

Objetivo Tecnico o Tactico : Ejercitar táctica de velocidad en mariposa

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscip	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Reconocin	X	Autodomin	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recomper	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			

1. En posición ventral con un brazo estirado agarrando una tabla, desplazamiento con patada de mariposa y con un sólo brazo.	Resistencia	Aerobica	X	20 MIN	
		Anaerobica			
2. En posición ventral desplazamiento de patada de mariposa con aletas	Velocidad	Maxima	X	20 MIN	
3. En posición dorsal, desplazamiento de patada de mariposa con aletas.		Desplazamiento	X	20 MIN	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	**IALES Y RECURSO**
4. Llevando la respiracion cada dos brazadas. Dar dos brazadas con cada brazo y cambiar.	Acoplamiento		X	30 MIN	
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				

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

Fecha: 18-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Realizar el dia de verano, en donde los niños expresarán sus deseos para el proximo año y viviran una jornada ludica y de juegos

Objetivo Especifico: Conocer mediante juegos y actividades las diversas personalidades y deseos que tiene cada niño de la escuela de formación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): tactica juego en equipo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Se deben formar dos equipos de al menos 4 jugadores cada uno. Cada miembro de un equipo se debe identificar con un número: 1,2,3... De tal forma, cuando el que porta el pañuelo en la línea media dice el número, el niño de cada equipo debe salir corriendo a por el pañuelo y regresar al punto de salida.Si un equipo persigue y alcanza a su oponente tocándole, ha ganado	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
formar dos equipos y dividir un campo de juego. Un equipo lanzará una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado		Explosiva	X	20 MINUTOS	
5 jugadores: los 4 que ocupan las «esquinas» y uno que está en el medio. El objetivo es pasar de una esquina a otra sin que tu lugar sea ocupado por el jugador del medio. Quien se queda sin esquina, va al centro	Resistencia	Aerobica	X	20 MINUTOS	
Parejas o tríos. Se tienen que colocar uno al lado del otro. Después ata una pierna de cada miembro con un pañuelo o chaqueta. Cada pareja o cada trío tiene que llegar hasta la línea de meta, andando o corriendo		Anaerobica	X	30 MINUTOS	
		Maxima			

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

Fecha: 19-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Ejercitar la resistencia por medio de nado en tiempo específico					
Objetivo Especifico: Desarrollar en el estudiante el habíto de llevar control de su tiempo de nado					
Objetivo Tecnico o Tactico : Desarrollar un movimiento dinámico y acertado perfeccionando la resistencia en un lapso de tiempo seleccionado por el atleta					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		

4. Preparación física	Calentamiento		**X**	7 MINUTOS	**LA QUINTA PISCINA**
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
El estudiante recorrerá 20 metros en un tiempo estipulado por el mismo, realizará este recorrido y descansará 20 segundos e intentara disminuir por recorrrido 1 segundo de tiempo	Resistencia	Aerobica	**X**	30 MINUTOS	
		Anaerobica			
Los nadadores se desplazarán en un tiempo de 20 segundos por 10 metros ejecutando su mayor velocidad	Velocidad	Maxima	**X**	30 MINUTOS	
Desplazamiento de 10 y 20 metros		Desplazamiento	**X**	10 MINUTOS	
El estudiante al escuchar el silbato competirá en carrera de velocidad de 10 metro con uno de sus compañeros		Reacciòn	**X**	30 MINUTOS	
8. Flexibilidad extremidades superiores (manos y dedos)		Estatica	**X**	5 MINUTOS	

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

Fecha: 24-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 7		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Desarrollar resistencia y coordinación en el medio acúatico en mariposa					
Objetivo Especifico: Realizar circuitos dentro del agua de resistencia aérobica en mariposa					
Objetivo Tecnico o Tactico : Táctica de competencia					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participació	X
Honestidad		Justicia		Reconocimi	X	Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

4. Preparación física	Calentamiento		**X**	7 MINUTOS	**LA QUINTA PISCINA**
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. En posición ventral,realizar elestilo de mariposa con brazo pegado al tronco, cambiando cada dos brazadas de brazo.	Fuerza	Maxima	**X**	20 MIN	
		Explosiva			
2. En posición ventral, realizar el estilo de mariposa con un brazo pegado al tronco.	Resistencia	Aerobica	**X**	30 MINUTOS	**PISCINA**
3. Realizar mariposa sin fase aérea.sólo fase subacuática.		Anaerobica	**X**	20 MIN	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			**PISCINA**
		Reacciòn			**PISCINA**
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4. Realizar mariposa, primero un brazo, después el otro y por último los dos a la vez.	Acoplamiento		**X**	20 MIN	
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				

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

Fecha: 25-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Fortalecer la patada y brazada de mariposa					
Objetivo Especifico: Corregir mediante la observación los movimientos mal ejecutados					
Objetivo Tecnico o Tactico : Técnica de estilo mariposa					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompens	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Realizar movimiento de brazos cada varias patadas. Por ejemplo, seis patadas, una braza.	Fuerza	Maxima	X	20 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Realizar movimiento de brazos cada varias patadas. Por ejemplo, seis patadas, una braza.	Fuerza	Maxima	X	20 MIN	
		Explosiva			
2. Realizar mariposa con el mayor número de brazadas sin respirar.	Resistencia	Aerobica	X	30 MINUTOS	PISCINA
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			PISCINA
		Reacciòn			PISCINA
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	ERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento				
	Ritmo				
3. Realizar mariposa con un pulboy entre las pier	Equilibrio		X	20 MIN	
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
4. Realizar mariposa con los puños cerrados.	Adaptación		X	20 MIN	
	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Resistencia aérobica	X			105 MINUTOS	
2. Flotación	X				
3.					
4.					
PARTE FINAL					

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

Fecha: 26-nov-21	Lugar: Piscina (la Quinta)	Municipio: San Bernardo	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Michelle Daniela Cosme Quevedo			N° de deportistas: 10		Edades: 13- 17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Generar resistencia por medio de entrenamientos de 50 mts

Objetivo Especifico: Preparar a los nadadores para pruebas de larga distancia

Objetivo Tecnico o Tactico : Desarrollar la resistencia aérobica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				MUNICIPIO: SAN BERNARDO		
LUGAR:				HORARIO DE PRACTI	1-3 pm	
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN X	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X		
			COMPAÑERISMO		X	X
			JUSTICIA		X	
			COOPERACION		X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	
			OBEDIENCIA	X		
			AUTODISCIPLINA	X		X
			PARTICIPACIÓN	X		X
			PERSEVERANCIA	X		X
			AUTODOMINIO		X	X
			RECOMPENSA		X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO	X		X
			EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION			X
			REACCIÓN	X		

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

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

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

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

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

MUNICIPIO:	San Bernardo	PROGRAMA o COMPONENTE:	escuela de formación
RESPONSABLE:	Michelle Cosme		

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

MUNICIPIO:		San Bernardo																				PROGRAMA O COMPONENTE			
RESPONSABLE:		Michelle Carme Quevedo																							
	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD [años]					GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO		Correo Electrónico	Teléfono o/o Celular [del acudiente cuando aplique]	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Negro	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	SI	No				
1	Cristian Santiago Bautista	X				X															X	palbaserlos@hotmail.com	3142013215	1070752734	
2	Sara Julieta Hurtado		X			X															X	Julietasarah11@gmail.com	3118476568	1070752760	
3	Alejandro Gutierrez	X				X															X	acadgalvis@outlook.com	3143717126	1070753091	
4	Marlón Sanabria	X					X														X	VivianaSanabria19@gmail.com	3227511469	1070752252	
5	Andres Gonzales	X				X															X		3223442518		
6	Samanta Rico		X			X															X	Reginasamalbar85@hotmail.com	3228819950	1171213766	
7	Yotsuan David Muñoz	X					X														X	Davidmunoz@outlook.com	3108027133		
8	Ever Marquez	X				x															X		3103368155		
9	Maria Jose		X			x															X		3167540697		
10	Paula Chavez		X			x															X		3245371168		
11	Laura Carolina Chaves		X			x															X		3212580986		
12	Cristian Sanchez	X				x															X		3118182729		
13	Ashly Sanchez		X			X															X		3219050908	33449414	
14	Juan Camilo Mora	X				X															X		3115858682	1013130292	
15	Oscar David Rojas	X			X																X		3123204385	1141332496	
16	Liz Olaya		X		X																X		3508552302	1070752528	
17	Alison Muñoz		X		X																X		3218011846	1070752605	
18	Carlos Jose Garcia	X				X															X		3142127072	1070751829	
19	Juana Camila Fernandez		X		X																X		3123631321	1070752822	
20	Juliana Varela		X		X												X				X		3132892163	1069757135	

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

I FESTIVAL DE VELOCIDAD EN NATACIÓN NO FEDERADO

SAN BERNARDO 2021



LA ESCUELA DE NATACIÓN ATHLETES SWIMMING DEL MUNICIPIO LOS INIVITA EL DÍA:

VIERNES 26 DE DICIEMBRE DEL 2021 AL PRIMER FESTIVAL DE VELOCIDAD EN NATACIÓN NO FEDERADO

Justificación:

Competir se ha asociado a través de la historia con ganar, alcanzar éxito o superar a otros, término que ha quitado el valor de esta palabra hasta el punto en que las personas no quieren en muchos eventos realizar actividades que en el comienzo de su publicidad tenga la palabra “competencia”. Pero más que solo ganar, este término trae grandes aprendizajes internos para quienes la abrigan de manera correcta, como una orientación hacia el aprendizaje y la mejora permanente propia, en pocas palabras uno compite consigo mismo por aprender y mejorar y no solo en un evento, sino en cada momento, cada día y en cualquier circunstancia. Así es, competir es un proceso de superación personal en donde uno es su propio rival. Por esto, como instructores es importante promover que nuestros deportistas sientan esta satisfacción personal y los impulse a esforzarse cada día por ser mejor, sin necesidad de ofender o pasar por encima del otro. El I FESTIVAL DE VELOCIDAD EN NATACIÓN DE SAN BERNARDO 2021¨busca traer esta experiencia a los nadadores no federados de San Bernardo y demás Municipios

Objetivo General:

Generar un espacio de sana competencia que promueva la creatividad y las capacidades de los nadadores de los grupos de formación en natación

Objetivos Específicos:

- Promover en los nadadores de diferentes escuelas el compartir con otras personas que tengan su mismo gusto y compromiso por la natación.
- Reconocer el esfuerzo de cada nadador en su proceso deportivo.

- Detectar y motivar nuevos talentos en la natación
- Premiar y reconocer la participación de cada individuo en este evento.

1. Metodología:

El desarrollo y organización de este evento estará a cargo de la oficina de deportes y recreación del Municipio de San Bernardo, bajo la dirección general de la Licenciada Michelle Cosme Quevedo.

Juzgamiento:

El Grupo de jueces y de personas que tomarán el cronometraje será elegido por el ente organizador del evento, basando su criterio en el Manual para Juzgamiento de Eventos de Natación preparado por el Comité Técnico de Natación de FINA.

Inscripciones:

Las inscripciones se realizarán a través del correo electrónico michellecosme2310@gmail.com. con tiempo de anterioridad y tendrán un plazo máximo hasta el día viernes 26 de noviembre del 2021 a las 23: 59 pm, en donde se solicita los siguientes datos:

- Nombres y apellidos del deportista
- Escuela de natación a la que pertenece (sí aplica)
- Ciudad o Municipio
- Pruebas a participar
- Edad y categoría a participar

Fechas y horarios del evento:

Todas las escuelas deberán estar en el lugar del evento a las 7:00 am (persona que no llegue a esta hora no podrá participar en la competencia)

Hora de inicio de pruebas: 8:00 am

CUADRO DE CATEGORIAS, PRUEBAS Y HORARIOS

PRUEBAS	CATEGORIA	HORARIO	LUGAR
PRESENTACIÓN Y DESFILE DE LOS DEPORTISTAS Y ESCUELAS INSCRITAS	TODAS	7:30 PM	COLEGIO LA NORMAL
15 mts caballito	MUJERES 4-5 AÑOS	8:00 am	COLEGIO LA NORMAL
15 mts caballito	HOMBRES 4- 5 AÑOS	8: 00 am	COLEGIO LA NORMAL
Concurso de entradas al agua (COMPETENCIA RECREATIVA)	MIXTO 4-5 AÑOS	8:30 AM	COLEGIO LA NORMAL
25 mts Estilo libre	MUJERES 6-8 AÑOS	9:00 AM	COLEGIO LA NORMAL
25 mts Estilo libre	HOMBRES 6- 8 AÑOS	9:00 AM	COLEGIO LA NORMAL
Concurso de entradas al agua (COMPETENCIA RECREATIVA)	MIXTO 6- 8 AÑOS	9:00 AM	COLEGIO LA NORMAL
50 mts Estilo libre	MUJERES 9-11 AÑOS	10:00 AM	COLEGIO LA NORMAL
50 mts Estilo libre	HOMBRES 9-11 AÑOS	10:00 AM	COLEGIO LA NORMAL
50 mts Espalda	MUJERES 9-11 AÑOS	10:30 AM	COLEGIO LA NORMAL

50 mts Espalda	**HOMBRES 9-11 AÑOS**	**10:30 AM**	**COLEGIO LA NORMAL**
25 mts mariposa	**MUJERES 9-11 AÑOS**	**11:00 AM**	**COLEGIO LA NORMAL**
25 mts mariposa	**HOMBRES 9-11 AÑOS**	**11:00 AM**	**COLEGIO LA NORMAL**
25 mts pecho	**MUJERES 9-11 AÑOS**	**11:00 AM**	**COLEGIO LA NORMAL**
25 mts pecho	**HOMBRES 9-11 AÑOS**	**11:00 AM**	**COLEGIO LA NORMAL**
PREMIACIÓN CATEGORIAS 4-6, 6-8, 9-11		**11:30 – 12:00 PM**	
50 mts Estilo libre	**MUJERES 12- 14 AÑOS**	**12:00 AM**	**COLEGIO LA NORMAL**

50 mts Estilo libre	**HOMBRES -12- 14 AÑOS**	**12:00 AM**	**COLEGIO LA NORMAL**
50 mts Espalda	**MUJERES 12 - 14 AÑOS**	**12:30 AM**	**COLEGIO LA NORMAL**
50 mts Espalda	**HOMBRES -12- 14 AÑOS**	**12:30 AM**	**COLEGIO LA NORMAL**
25 mts mariposa	**MUJERES 12-14 AÑOS**	**12:30 AM**	**COLEGIO LA NORMAL**
25 mts mariposa	**HOMBRES 12-14 AÑOS**	**12:30 AM**	**COLEGIO LA NORMAL**
25 mts pecho	**MUJERES 12-14 AÑOS**	**1:00 PM**	**COLEGIO LA NORMAL**
25 mts pecho	**HOMBRES 12-14 AÑOS**	**1:00 PM**	**COLEGIO LA NORMAL**
50 mts Estilo libre	**MUJERES 15- 18 AÑOS**	**1:00 PM**	**COLEGIO LA NORMAL**

50 mts Estilo libre	**HOMBRES 15-18 AÑOS**	**1:00 PM**	**COLEGIO LA NORMAL**
50 mts Espalda	**MUJERES 15-18 AÑOS**	**1:30 PM**	**COLEGIO LA NORMAL**
50 mts Espalda	**HOMBRES 15-18 AÑOS**	**1:30 PM**	**COLEGIO LA NORMAL**
ESPACIO DESTINADO	**PARA EL**	**ALMUERZO**	**1:30 – 2:20 PM**
25 mts mariposa	**MUJERES 15-18 AÑOS**	**2:30 PM**	**COLEGIO LA NORMAL**
25 mts mariposa	**HOMBRES 15-18 AÑOS**	**2:30 PM**	**COLEGIO LA NORMAL**
25 mts pecho	**MUJERES 15-18 AÑOS**	**3:O0 PM**	**COLEGIO LA NORMAL**
25 mts pecho	**HOMBRES 15-18 AÑOS**	**3:00 PM**	**COLEGIO LA NORMAL**
RELEVOS (NO TIENEN PREMIACIÓN)	**MUJERES CATEGORIAS (11-13 AÑOS) (14- 18 AÑOS) 3 INTEGRANTES POR EQUIPO (3 SALIDAS DE 50 MTS)**	**3:30 PM**	**COLEGIO LA NORMAL**
RELEVOS	**HOMBRES CATEGORIAS (11-13 AÑOS) (14- 18 AÑOS) 3 INTEGRANTES POR EQUIPO (3 SALIDAS DE 50 MTS)**	**3:30 PM**	**COLEGIO LA NORMAL**
PREMIACIÓN CATEGORIAS 12- 14, 15-18 AÑOS		**4:00 PM**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFÍCAS:






I FESTIVAL DE VELOCIDAD
· SAN BERNARDO 2021 ·


RECONOCIMIENTO POR SU
ALTO DESEMPEÑO EN EL
I FESTIVAL DE VELOCIDAD

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

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

HACE CONSTAR:

Que **MICHELLE DANIELA COSME QUEVEDO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1.007.413.340** de Bogotá presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACIÓN**, durante el período comprendido entre el *01 de Noviembre de 2021 al 30 de Noviembre de 2021*, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

Diego Fernando Mora Pulido
Coordinador De Deportes y Recreación