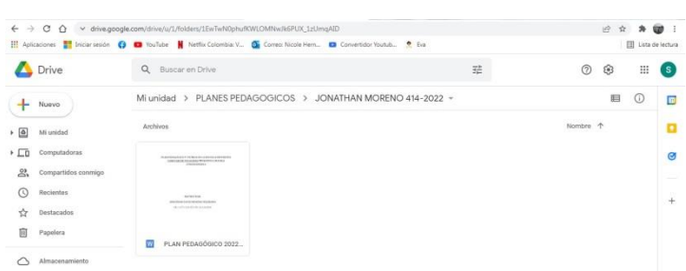
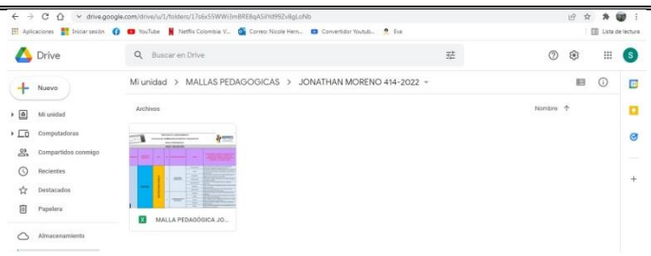
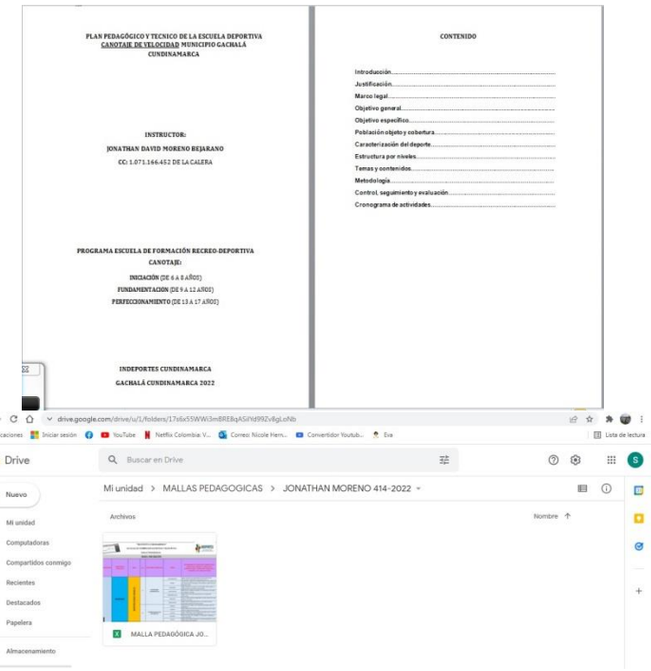
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE FEBRERO - CTO 414 -2022			
Nombre del contratista	. JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.		
Número de identificación	1.071.166.452 de la Calera.	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	09/02/2022 a 28/02/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000282 DE 31/01/2022

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 Póster publicitario  Informé en el colegio la apertura a la escuela de formación Canotaje y les di la cordial invitación para que participen de la misma  Información y di función por medio de WhatsApp.
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguiente a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 Pantallazo de plan pedagógico subido al Drive, del correo asignado por nuestro supervisor.

	 Pantallazo de malla pedagógica subido al Drive, del correo asignado por nuestro supervisor. **ANEXO 4. EN PDF HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO.**
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficios impactados con ellas.	 Incentivar a los niñ@s y jóvenes a participar y a integrarse a la escuela de canotaje. **ANEXO 2. EN PDF PLAN PEDAGÓGICO.** **ANEXO 3. EN PDF MALLA PEDAGÓGICA.**
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 Apertura de inscripciones
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 Apertura de inscripciones.

6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 Reunión con los padres para socializar el horario de entrenamientos **ANEXO 4. EN PDF HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO.**
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Consolidada la información del plan pedagógico y malla Pedagógica por medio del correo emanado por nuestro supervisor, Indeportesguavio2022@gmail.com **ANEXO 2. EN PDF PLAN PEDAGÓGICO.** **ANEXO 3. EN PDF MALLA PEDAGÓGICA.**
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 Planes diarios. **ANEXO 7. EN PDF PLANES MENSUALES Y DIARIOS MES DE MARZO**

9. Presentar ante el supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	CRONOGRAMA ELABORACIÓN DE PRUEBAS, ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA CANOTAJE 2022 CRONOGRAMA DE PRUEBAS **ANEXO 6. EN PDF CRONOGRAMA ELABORACIÓN DE PRUEBAS**.
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal, en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 ENTREGA DE IMPLEMENTACIÓN. **ANEXO 1 CERTIFICADO DE CONSTANCIA MUNICIPAL.**
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	APOYÉ LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES:  2. Capacitación de primeros auxilios  3. ASEO CANCHA JUAN XXIII.

FECHAS	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
PRUEBAS DE ENTRADA			X								
PRUEBAS DE CONTROL							X				
PRUEBAS DE SALIDA											



4. ADECUACIÓN ESCENARIO DE CULTURA



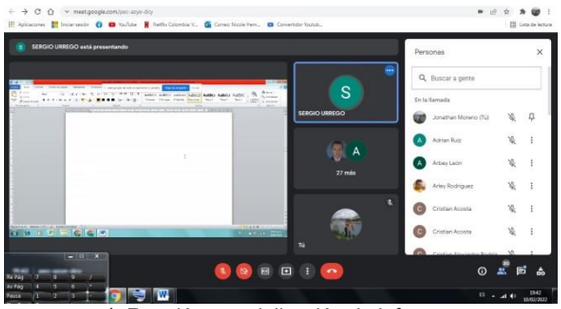
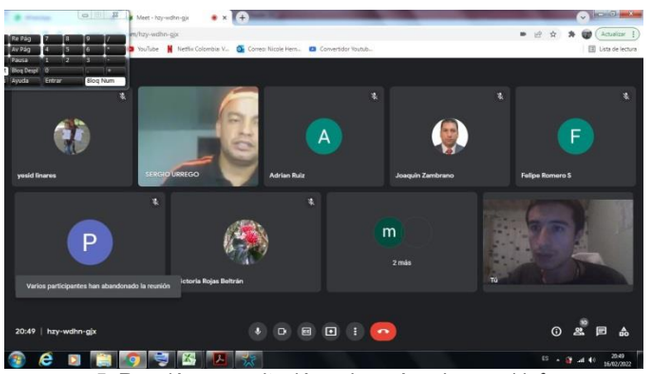
5. Apoyo de aseo al polideportivo municipal

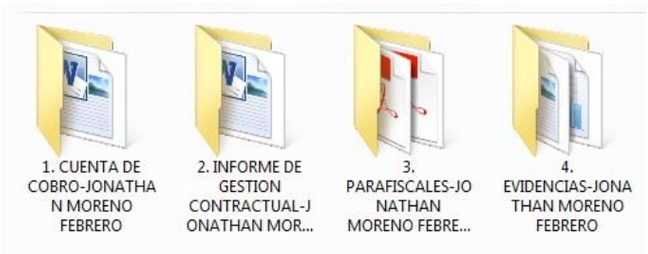


6. Apoyo a la decoración para el evento cumpleaños de Gachalá.



7. Apoyo a la logística de los cumpleaños del municipio Gachalá.

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 1. Reunión por zoom para socializar cronograma anual de canotaje.  2. Reunión de presentación Indeportes.  3. Reunión y presentación presencial a la alcaldía municipal de Gachalá.  4. Reunión y socialización de informes  5. Reunión, capacitación sobre cómo hacer el informe. **ANEXO 5. EN PDF REUNIÓN DE PRESENTACIÓN AL MUNICIPIO.**

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del instituto.	Proyecté entregar debidamente diligenciado al área administrativa y financiera el formato único de inventario documental (FUID), cuando sean requeridos por la entidad.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 Carpetas a entregar al SECOP II
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	1) Realice entrega al supervisor del contrato y demás documentos que soportan el buen desarrollo de entrenamientos y sesiones de clases presencial o video llamadas para la consecución y desarrollo del informe final. 2) Proyecté que al final de mi contrato realizaré la entrega del informe final correspondiente para esta obligación.

LA SUSCRITA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

HACE CONSTAR:

Que el señor **JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.071.166.452 de La Calera, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CANOTAJE, durante el período comprendido entre el 09 de febrero al 28 de febrero de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Secretaría de Desarrollo Social de Gachalá, a los Dos (28) días del mes de febrero de 2022.

SANDRA MILENA GARZON BELTRAN
Secretario de Desarrollo Social

*Elaboró: **Hugo E. Calderón. / Contratista**.C. P- PS No. 059*
*Revisó: **SANDRA MILENA GARZÓN BELTRAN** / secretario de Desarrollo Social*

ANEXO 2. EN PDF PLAN PEDAGÓGICO.

PLAN PEDAGÓGICO Y TECNICO DE LA ESCUELA DEPORTIVA CANOTAJE DE VELOCIDAD MUNICIPIO GACHALÁ CUNDINAMARCA

INSTRUCTOR:

JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

CC: 1.071.166.452 DE LA CALERA

PROGRAMA ESCUELA DE FORMACIÓN RECREO-DEPORTIVA

CANOTAJE:

INICIACIÓN (DE 6 A 8 AÑOS)

FUNDAMENTACIÓN (DE 9 A 12 AÑOS)

PERFECCIONAMIENTO (DE 13 A 17 AÑOS)

INDEPORTES CUNDINAMARCA

GACHALÁ CUNDINAMARCA 2022

CONTENIDO

Introducción…….

Justificación…….

Marco legal……...

Objetivo general…….....

Objetivo específico……

Población objeto y cobertura…….....

Caracterización del deporte…….

Estructura por niveles……...

Temas y contenidos……..

Metodología…….

Control, seguimiento y evaluación……

Cronograma de actividades…….

INTRODUCCIÓN

El deporte con el paso del tiempo ha evolucionado y de este modo surgen diferentes modalidades deportivas, una de ellas, el KAYAK o PARAGUISMO de aguas tranquilas, (de velocidad).

El presente plan, se crea ante la necesidad de la falta en los jóvenes de interés deportivo, para el desarrollo de esta práctica en el municipio

Se desea emprender nuevamente la escuela recreo-deportiva de CANOTAJE GACHALÁ, mediante una planificación de una secuencia de actividades, como su nombre mismo lo indica "RECREO-DEPORTIVA", buscando continuar con el desarrollo de actividades físicas condicionales y coordinativas del niño que inicia su formación, como también la orientación hacia el canotaje, en donde el niño conozca globalidades del deporte, conjunto de reglas, e inicie un proceso de aprendizaje en la técnica; Teniendo un acompañamiento previo de un psicólogo, lo cual ayudará a mejorar su competitividad, su crecimiento deportivo, su comportamiento en conjunto e individual, para así lograr que su capacidad mental este apta, para que en las competencias futuras logren sobrellevar una derrota, de la misma forma que llevan un triunfo, o que a la derrota le saquen provecho para así que ellos mismos analicen y se superen tanto física, técnica como mentalmente.

Es necesario ampliar la cobertura, por medio de publicidad en redes sociales e ir informando de la actividad, ya sea por medio de los profesores de las diferentes instituciones educativas o por medio de la presencia del entrenador del municipio en dichas instituciones, teniendo en cuenta el número de niños que abarca el municipio; allí también se retomará las clases con los niños/as que llevaban su proceso recreo-deportivo, esto incentivará a los nuevos integrantes en la práctica y desarrollo del deporte.

Este plan pedagógico va destinado a grupos en categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, que puedan llegar a participar representando al municipio en las diferentes actividades a las cuales pueda ser invitado.

Se busca de igual manera que el deporte sea una forma de fortalecer sus valores adquiridos en casa, como en sus escuelas: Respeto, puntualidad, honestidad, convivencia, disciplina, responsabilidad, autodominio, entre otros, pero de forma primordial, que este deporte sea una forma con la cual sea fortalecida su CALIDAD DE VIDA.

JUSTIFICACIÓN

En calidad de formador deportivo por parte de indeportes Cundinamarca, ofrezco a los integrantes de la escuela de formación deportiva de canotaje del municipio, orientación pedagógica y formativa, formando valga la redundancia seres humanos con calidad, valores y virtudes que le permitan un buen espacio en la sociedad y ser útiles a ella, también implementaré en pro de crear alternativas deportivas, recreativas y aprovechamiento del tiempo libre para la niñez y juventud del municipio, donde logremos evitar los problemas socialmente relevantes como: la drogadicción y violencia, ayudando a la prevención.

Los entrenamientos están diseñados de manera selectiva, de acuerdo a su edad y cumpliendo con estándares de calidad para que su desarrollo físico – técnico – táctico sea acorde a nivel deportivo, regional y departamental, por lo tanto, al ser un deporte individual como grupal, nos permite un buen desarrollo general, creando valores, buenos hábitos, tales como la higiene, convivencia, con respecto al desarrollo se busca que los deportistas aumenten la capacidad de solucionar problemas de una manera objetiva y crítica en su entorno.

Dentro los parámetros de competitividad hacemos énfasis en cumplir de manera eficiente la importancia del deporte, la recreación y la actividad física del ser humano, buscando por medio de ello la oportunidad de generar proyectos de vida, para una mejor y cómoda convivencia, en la cual también ayuda a fortalecer la autoconfianza y confianza hacia los demás, el respeto hacia el prójimo y auto respeto, el trabajo en equipo, todo esto con el fin de crear una persona participativa en todos los sentidos de la palabra.

Como instructor deportivo, busco alcanzar grandes objetivos, tales como la recuperación y el reconocimiento de la disciplina canotaje, ya que años atrás esta disciplina estuvo posicionada como una de las mejores a nivel departamental. Las actividades van dirigidas a los niños y jóvenes en edad escolar, de los seis años (6) hasta los diecisiete años (17) de edad, dándole la importancia que se merece la niñez y la adolescencia.

MARCO LEGAL

PLAN DE DESARROLLO 2016 ORIGEN LOCAL

La búsqueda del desarrollo integral del sujeto atendido desde sus diferentes esferas, vinculando la interacción social, la inclusión y la igualdad para todos los participantes, buscando una mejora en su calidad de vida.

DECRETO N°226. AUTOR: ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ ORIGEN LOCAL

Soporte del proyecto, pensado como un mecanismo que atiende al fomento de la práctica deportiva, de forma planificada y coordinada, atendiendo a los diferentes niveles y esferas del sujeto, como se plantea desde los componentes humanístico, disciplinar y pedagógico de la propuesta

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE (DOCUMENTO 15): MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL, REPÚBLICA DE COLOMBIA. ORIGEN NACIONAL

Formación integral del sujeto, desarrollo de competencia motriz enmarcando las capacidades físicas coordinativas y aspectos dentro de la psicomotricidad

LEY 181 DE ENERO 18 DE 1995 (artículo 10): CONGRESO DE COLOMBIA ORIGEN NACIONAL

La importancia de promover prácticas deportivas para el buen aprovechamiento del tiempo libre en un contexto no formal fortaleciendo el proceso de enseñanza aprendizaje en el deporte.

LA LEY 181 DE ENERO 18 DE 1995 (ARTÍCULO 17): CONGRESO DE COLOMBIA ORIGEN NACIONAL

Se piensa como derecho fundamental la práctica deportiva, brindando el contexto para la realización de esta propuesta y dando la importancia que el deporte tiene en los derechos sociales del sujeto, potenciando desarrollos familiares escolares y extraescolares.

ART: 51,52

Se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre.

ARTÍCULO 51.

Los niveles jerárquicos de los organismos del Sistema Nacional del Deporte son los siguientes.

Nivel Nacional. Ministerio de Educación Nacional, Instituto Colombiano del Deporte-Col deportes, Comité Olímpico Colombiano y Federaciones Deportivas Nacionales, Comité Paralímpico Colombiano.

Nivel Departamental. Entes deportivos departamentales, Ligas Deportivas Departamentales y Clubes Deportivos.

Nivel Municipal. Entes deportivos municipales o distritales, Clubes Deportivos y Comités deportivos.

PARÁGRAFO. Las demás entidades de carácter público, privado o mixto que hacen parte del Sistema Nacional del Deporte, concurrirán al nivel jerárquico correspondiente a su propia jurisdicción territorial y ámbito de actividades.

PLAN NACIONAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA EDUCACIÓN FISICA Colombia Art. 51 Se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte

ARTÍCULO 52.
EL Sistema Nacional del Deporte, en coordinación con diferentes entidades o instituciones deportivas, recreativas, de aprovechamiento del tiempo libre, de educación extraescolar y de educación física, estatales y asociadas a través del Instituto Colombiano del Deporte, Col deportes, elaborará el Plan Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física, de conformidad con la ley orgánica respectiva y para ser incluido en el Plan Nacional de Desarrollo. El plan sectorial deberá contener:

1. Los propósitos y objetivos de largo plazo y las estrategias y orientaciones generales de la política deportiva y recreativa que sea adoptada por el Gobierno Nacional
2. El plan de inversiones con los presupuestos plurianuales de los principales programas y proyectos de inversión pública de los diferentes sectores del sistema y la especificación de los recursos financieros requeridos para su ejecución.

LEY 1967 DE 2019: CONGRESO DE COLOMBIA: ORIGEN NACIONAL

es la entidad encargada de velar por proyectos que incentiven la práctica deportiva y recreativa en beneficio del crecimiento personal y mejora de la salud publica en la actualidad (ministerio del deporte), dando el soporte de la realización de este proyecto respondiendo a las necesidades actuales.

LA LEY 1098 DE 2006 (ARTÍCULO 27): CONGRESO DE COLOMBIA ORIGEN NACIONAL

Proporciona el soporte de garantizar el buen desarrollo del sujeto desde campos físicos sociales cognitivos o psíquicos y fisiológicos pensando al sujeto desde un

desarrollo multidimensional o integral, generando espacios de inclusión en la medida que promueve la igualdad y dignidad humana.

LA LEY 1098 DE 2006 (ARTÍCULO 29): CONGRESO DE COLOMBIA ORIGEN NACIONAL

En este artículo se involucra directamente el desarrollo y creación de las bases cognitivas emocionales y sociales del sujeto atendiendo las dimensiones tratadas en este proyecto, y dando la importancia de estas en el desarrollo del sujeto.

LA LEY 1098 DE 2006 (ARTÍCULO 30): CONGRESO DE COLOMBIA ORIGEN NACIONAL

Se menciona el derecho a la participación de la vida cultural en espacios tales como las escuelas de formación deportiva atendiendo la importancia que este tiene en su ciclo vital, dando como garantes de estos procesos a los familiares del sujeto, permitiendo el desarrollo social, físico. Emocional y cognitivo.

LEY 1616 DE 2013: MINISTERIO DE SALUD ORIGEN NACIONAL

Esta tiene relación con la propuesta en la medida que plantea como derecho la salud mental del sujeto priorizando a niños, niñas y adolescentes, promoviendo relaciones entre salud mental y elementos determinantes en el desarrollo de la autonomía del sujeto, intuyendo el desarrollo de las dimensiones plateadas.

LEY GENERAL DE EDUCACIÓN., (LEY 115 DE 1994), ARTÍCULO 1 (OBJETIVO DE LA LEY): CONGRESO DE LA REPUBLICA ORIGEN NACIONAL

Esta ley responde a la educación como proceso de formación del sujeto, en el cual se atiende lo cultural social y personal, al desarrollo integral que busca la propuesta.

CARTA INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (ARTÍCULO 1 NUMERAL 3): UNESCO, ORIGEN INTERNACIONAL

Se establece la educación física como elementó fundamental en el desarrollo de la personalidad donde se incluye en la propuesta, el desarrollo integral desde la multidimensionalidad para dar respuesta a ello, atendiendo a cualquier sujeto en cualquier edad.

CARTA INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (ARTÍCULO 2): UNESCO, ORIGEN INTERNACIONAL

Se piensa la educación física como contribuyente a la mejora aspectos del sujeto dentro de sus desarrollos (físicos, sociales, emocionales y cognitivos), llevando los resultados más allá de los contenidos atendiendo a la vida social del sujeto.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar estrategias que preparen niños y niñas de 6 a 17 años, para asumir una vida deportiva, con espíritu de comprensión, paz, respeto y tolerancia, entre ellos mismos y con la sociedad que pertenecen, de igual forma desarrollar y mejorar sus capacidades físicas didácticamente como: fuerza, resistencia y equilibrio. Generando un proceso de responsabilidad deportiva y recreativa, aprovechando el tiempo libre de cada niño/a de la región.

Esta colaboración es para seguir el proceso del deporte canotaje en el municipio, permitiendo el crecimiento personal de la juventud Gachaluna.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar la personalidad, las aptitudes, la capacidad mental y física en el deporte como lo es el canotaje en niños y niñas hasta el máximo de sus probabilidades.
- Inculcar al niño-niña el respeto por sus padres, su identidad cultural, su idioma y sus valores. Los valores nacionales donde vive.
- Explorar oportunidades para que los niños y niñas experimenten, creen, cambien y manipulen su mundo exterior, que les permita un desarrollo armónico de sus capacidades y aptitudes deportivas.
- Mostrarles el funcionamiento del bote y sus partes de él.
- Conocerán las diversas técnicas del canotaje, como en el equilibrio en el bote, con las manos y remo, también en tierra y agua.
- Evaluación y seguimiento fortaleciendo los procesos físicos, sociales y mentales, de calidad a los niños-niñas a través de asesoría, acompañamiento y seguimiento continuo en un solo espacio de deporte
- Formar un equipo de deportistas en sus varias categorías del municipio, para la participación departamental, nacional e internacional, en eventos de canotaje (piragüismo de velocidad o aguas tranquilas).
- Seguir el proceso de convocatoria a la comunidad, de zonas urbanas y rurales, para que los niños y jóvenes ocupen su tiempo libre y así bajar los posibles riesgos de drogadicción y alcoholismo en el municipio.

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

Este programa de escuelas de formación recreo – deportivas (indeportes Cundinamarca), tiene como fin llevar un trabajo en conjunto con el instituto de deportes de cada municipio; brindando así un apoyo significativo para que no solo la población que se encuentra ubicada en el casco urbano goce del aprovechamiento del tiempo libre la recreación y el deporte, si no también está abierto al casco rural.

Se contará con una cobertura de población específica, determinada de la siguiente forma:

1. Un cupo de 60 deportistas en edad escolar de los seis años (6) hasta los diecisiete años (17) de edad, los cuales estarán clasificados así:

1.1. **INICIACIÓN:** de los 6 años a 8 años de edad.
1.2. **FUNDAMENTACIÓN:** de los 9 años a 12 años de edad.
1.3. **PERFECCIONAMIENTO:** de los 13 años a 17 años de edad.

CARACTERIZACIÓN DEL CANOTAJE

El canotaje es un deporte que se practica en ríos de aguas bravas o blancas y en aguas tranquilas de algunas ciudades y pueblos de todo el mundo. El origen de este deporte no se conoce con exactitud, pero sí se sabe que la canoa es la embarcación más antigua en la historia de la humanidad y es utilizada actualmente.

La historia más conocida acerca de este deporte es la que cuenta que la canoa fue el medio de navegación empleado por los esquimales (hombres y mujeres que habitan la zona ártica de América del Norte, conocida como Canadá) con una antigüedad de aproximadamente 3.000 años.

Los esquimales creaban sus kayaks. Algunos estudios realizados sobre la palabra kayak arrojan que es una palabra de origen esquimal que significa "bote de hombre". Un Kayak es un tipo de embarcación en la que van uno, dos o hasta cuatro acompañantes y se impulsan sobre el agua de los ríos con una pala o remo manejada manualmente.

La historia cuenta que los esquimales inventaron las primeras técnicas para lograr el dominio de la embarcación. Entre las técnicas más conocidas está el roll (giro esquimal) permite volver sobre sí rápidamente en caso de vuelco. También crearon las primeras prendas de uso específico para el canotaje, el anorak.

Sin embargo, la historia del canotaje moderno se inicia en Europa, cuando los expedicionarios ingleses lo trajeron con sus viajes. Durante el siglo diecinueve (años 1.800 a 1.900), los científicos e inventores fueron los que le imprimieron nuevos diseños a su construcción tan antigua.

Con los nuevos diseños, el canotaje contó con sus primeras travesías y competencias, y la atracción lograda fue importantísima. Rápidamente se convirtió

en uno de los deportes de mayor importancia del continente europeo y muchos clubes lo adoptaron entre sus prácticas deportivas.

En los comienzos del siglo veinte (años 1.900 a 2.000), mostraron un canotaje tan llamativo que empezó a crecer su comercialización. Para el año de 1.880 se creó en los Estados Unidos la American Canoe Association, y en 1.923 se comenzó a vislumbrar la gran posibilidad de crear una asociación internacional donde se pudieran congregar el canotaje y el kayak

Alfred Heurich, fue un estudiante de arquitectura alemán que en el año 1.900 diseñó un modelo de kayak en madera y lona engomada que era liviano y fácil de desmontar y transportar, al cual denominó Delfín. El Delfín se hizo tan popular que terminó usándose en las Olimpiadas de Berlín.

El 20 de enero de 1.924, se crea la organización internacional del canotaje, con el ánimo de organizar las competencias y actividades que acontecían a nivel internacional. Para junio de 1.946 se comenzó a denominar, Federación Internacional de Canoas (F.I.C.).

Desde los Juegos Olímpicos de Berlín en el año de 1.936, el canotaje se convierte en un deporte olímpico. La disciplina era canotaje de velocidad, hasta que en Barcelona del año 1.992 se incorporó la modalidad slalom, que se practica en ríos con mucho caudal.

En Colombia, la historia del kayak que se encuentra registrada es el que se practica en aguas tranquilas. Su origen fue en Bogotá, donde se practicó por primera vez en el año de 1.997 por un grupo de jóvenes dirigidos por el instructor cubano Jorge Luis Torres quien fue contratado por el IDRD.

El señor Carlos Muñoz funda el primer club de canotaje legalmente constituido en Bogotá. El club Pioneros de canotaje, que funciona actualmente en el Parque Central Simón Bolívar.

En 1.998 se adquieren implementos idóneos para esta práctica deportiva en Bogotá (kayaks, palas, chalecos y demás equipo de práctica).En este mismo año, Colombia obtiene su primera participación a nivel Internacional en los Bolivarianos representados por Luis Carlos Muñoz.

Luego de introducirse el canotaje en Bogotá, este se expandió por Cundinamarca, más concretamente en Tobia, y luego en Antioquia y Huila. En el año de 1.999 se constituye la liga de canotaje y remo de Bogotá, la primera que hubo en el país.

El Primer Campeonato nacional se hizo en la ciudad de Medellín en el año de 1.999, con la participación de las nacientes y únicas Ligas de Bogotá y Antioquia. En esta ocasión Bogotá resulta campeón. Para el año 2.000, se creó la Federación Colombiana de Canotaje y Remo.

En el año 2.002, Colombia participa por primera vez en un Mundial, en Sevilla, España. Logran satisfactorios resultados Miller Cabanzo y Elvano Miraña. Miller Cabanzo queda entre los 16 primeros del mundo en maratón. En este mismo año, el instructor cubano Antonio Hernández Serrano, en el mes de Septiembre, realiza

la primera visita a Colombia, en la que dejó valiosos aportes técnicos sobre la canoa.

Estas actividades han hecho que el canotaje se conozca en Colombia, practicándose con un buen nivel, y que se incrementa cada vez más, por la buena capacitación de los instructores en el país. En Municipios como Tobia, en Cundinamarca, se pueden encontrar cerca de 16 empresas para la práctica de canotaje y “kayakismo”.

La evolución de este deporte ha dividido el kayak en dos: el kayak para correr rápidos ríos, y el kayak de rodeo o estilo libre. Sin embargo, estos dos estilos comparten muchas características.

Está el kayak o canotaje que se practica en ríos rápidos, que es un kayak (canoa) que mide aproximadamente 240 centímetros, y tiene un volumen promedio de 240 litros. Todo esto uniformemente distribuido para darle mucha estabilidad y flotación.

El otro tipo de kayak es el de rodeo que mide en promedio 190 centímetros y tiene un volumen de 105 litros aproximadamente. Está diseñado con muchos ángulos y curvas para adherirse al agua a alta velocidad y así poder realizar maniobras.

También existe otra modalidad que casi no se practica en Colombia, es el Kayak de aguas planas, ramificación que se practica en el mar y en los lagos. Este tipo de kayak mide unos 500 cm. Son menos maniobrables que los kayaks de río, y requieren de mucha destreza en su manejo.

Colombia es un país con un gran potencial hidrográfico, muy propicio para practicar este tipo de deporte. Sólo se necesita el equipo adecuado (kayak, pala o remo, chaleco salvavidas), y por supuesto, la orientación y supervisión de un buen instructor responsable y experimentado, que preferiblemente pertenezca a una escuela que lo acredite.

El canotaje tiene como característica principal su realización en lagos y cuerpos de agua sin marea o turbulencia, por ello también es denominado canotaje de aguas tranquilas, en Colombia el canotaje recreativo a estado mediado por las modalidades de slalom o de travesía, el desarrollo del deporte en cuestión, ha estado direccionado en el departamento de Cundinamarca hacia el alto rendimiento, desde que comenzó su práctica para la participación de los juegos nacionales 2004, de este modo años posteriores surgen escuelas de formación deportiva y nuevos clubes, generando un fortalecimiento de la liga de este departamento, con la intención de realizar participaciones deportivas en eventos nacionales.

Con lo anterior, este deporte se hizo conocer en varias partes de Colombia y así llega a Gachalá Cundinamarca a mediados del año 2000.

Elementos de seguridad:

- Chaleco salvavidas (en todas las épocas del año) es imprescindible. (Protege el cuello y el pecho).
- Flotador de pala (en caso de maniobras de reintroducción al kayak).
- Kayak equipado con línea de vida (cuerda perimetral).

- Cuerda de salvamento o rescate de 20 m.
- Elementos de señalización (silbato).

ESTRUCTURA POR NIVELES

Comenzando, con los parámetros emanados por Indeportes Cundinamarca, que maneja un programa de escuelas de formación deportiva del departamento, se emplean las siguientes categorías, donde se adaptaran a la escuela de canotaje del municipio, Gachalá Cundinamarca.

CATEGORIA DE INICIACIÓN:

De 6 a 8 años.
LUNES – JUEVES Y VIERNES DE 1:00PM A 3:00PM
Es la etapa donde los niños/as absorben toda información fácil y rápidamente, en donde ellos inician el contacto con el bote, remo, chaleco, estos ejercicios los hacemos muy didácticos, mediante el contacto llevando acabo la tecnicidad del deporte (canotaje) con el fin de que se diviertan y que entren en confianza con su entorno y materiales de entrenamiento.
También inculcaré los valores como: respeto, compañerismo, compromiso con el deporte, honestidad, entre otros.
Tendré en cuenta el ámbito emocional y social de mis alumnos por la cual no existe la competencia solo la interacción entre ellos (respetando la individualidad y colectividad del deporte).

CATEGORIA DE FUNDAMENTACIÓN:

De 9 a 12 años.
MARTES – MIERCOLES DE 1:00PM A 3:00PM
JUEVES DE 2:30PM A 4:30PM

Es la iniciación de conocimiento de la técnica, tácticas, historia del canotaje (kayak), dando entrenamientos acorde a sus edades y capacidades físicas, para que se apropie y pueda dar el máximo en cada entrenamiento, dando como resultado final una confianza y familiaridad con sus accesorios de entreno.
En el área psicológica en esta etapa es muy importante en el deportista, porque a estas edades les comienza a afectar sus estilos de vida: estudio y vida familiar, sean buenos o malos, esto influye mucho en abandonar su deporte.
Como en la categoría iniciación, inculcare los valores más intensamente porque esta categoría ya entra a modo de competición y debemos respetar a nuestros rivales, ser humildes sin importar nada.

CATEGORIA DE PERFECCIONAMIENTO

De 13 a 17 años
MIERCOLES – VIERNES DE 3:00PM A 5:00PM
JUEVES DE 4:00PM A 6:00PM

Como en las anteriores categorías debemos retomar lo anteriormente visto pues como es un deporte de movimientos fuertes y repetitivos (Cíclico), tomaremos las mismas técnicas pero como su nombre lo indica más (PERFECCIÓN EN LA TECNICA).

Una de las formas de mejorar en la técnica, fuerza y resistencia es mediante la constancia de sus diversos entrenamientos y competencia entre ellos mismos o adversarios. También implementando los valores con una mayor intensidad para que el adolescente crezca como persona y alma de competidor deportista.
En lo psicológico esta etapa es la más importante porque son las edades con mayor riesgo de coger malos pasos, por la cual debemos convertirnos en sus amigos y ser un guía para una buena salud mental a futuro.

TEMAS Y CONTENIDOS

INICIACIÓN:

El trabajo es netamente motriz y reconocimiento de implementos deportivos (chaleco, bote, pala o remo y agua), ya que el niño está en la etapa de descubrir y ejecutar las posibilidades que le rodean en el entorno (tiempo – espacio).
La teoría en esta categoría será llevada a ellos en forma lúdico – recreativa.

FUNDAMENTACION:

Se trabajara todos los temas nombrados próximamente en el cuadro de temas y contenidos, haciendo enfoque en las capacidades físicas básicas y en la teoría (destrezas técnicas). Estos son esenciales en la formación del deportista, donde se dará paso al perfeccionamiento para entrar en el deporte competitivo.
Cave recalcar que en esta edad el niño(a) cuenta con la capacidad de asimilar dos o más acciones en simultaneo con claridad y eficacia.

PERFECCIONAMIENTO:

Aquí se exige al máximo compromiso, responsabilidad, es donde se pone en práctica la iniciación y fundamentación vista, sentido de pertenencia con su deporte, dominio propio (tanto en técnica como en otros aspectos) para poder representar en encuentros y fogueos deportivos.
Se verá reflejado el correcto aprendizaje de la técnica – táctica enseñada por el formador deportivo a través de este proceso formativo.

TEMAS	CONTENIDO
RECONOCIMIENTO	- Historia. - Conocimiento del kayak, remo, chaleco. - Técnicas de natación básicas.
MOTRICIDAD	- Capacidades coordinativas.
CAPACIDADES FISICAS BASICAS	- Equilibrio. - Resistencia. - Fuerza. - Velocidad.

TEORIA	FUNDAMENTACIÓN: - Paleo. - Pedaleo. - Posición del tronco. PRACTICA DE LA TEORIA.
DESARROLLO COGNITIVO	- Valores personales y sociales. - Hábitos de vida saludables. - Motivación. - Inteligencia emocional.
ACTIVIDADES LUDICO – RECREATIVAS	- Actividad padre/hijos. - Juegos tradicionales. - Actividades.

METODOLOGIA DE TRABAJO

Está propuesta metodológica para el entrenamiento físico- técnico, pretende desarrollar en lo posible al "máximo" las capacidades de cada deportista, de manera integral y progresiva paso a paso, bajo parámetros puntuales, de acuerdo a cada categoría.

Finalmente está estructurada, bajo tres parámetros de diferenciación: Iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento, ajustables a cada cambio y distribuirlos de forma oscilatoria, para optimizar las habilidades de cada deportista, permitiendo también la evaluación continua del proceso de los deportistas, en búsqueda de la evolución constante en el plan de entrenamientos.

Mi metodología para el entrenamiento del canotaje se puede considerar como maniobra toda acción que se realice con la pala o la embarcación para empezar de inmediato con la navegación, Entre ellas están:

- **Familiarización y confianza:** Conocimiento de los materiales de entrenamiento, uso de ellos constantemente para fortalecer la confianza de los mismos.
  Cabe aclarar que dentro de este punto tratado se les dará conocimiento básico de natación, a los alumnos que no sepan nadar.

- **Normas de seguridad para entrenar canotaje:** Siempre tenemos que tener en cuenta las siguientes normas de seguridad, al momento de entrenar (para todas las categorías).
  1. Es absolutamente indispensable para practicar el deporte del piragüismo dominar **la natación.**
  2. En ningún caso un menor de edad debe salir solo al agua.
  3. Se deberá llevar siempre puesto el chaleco de flotación.
  4. Se debe comprobar siempre que la embarcación cumple las condiciones de flotabilidad
  5. En ningún caso deberán montar en el kayak más personas de las que admita la propia embarcación.
  6. En caso de vuelco, el deportistas deberá darle el bote y agarrarse a la embarcación, ya que está sirve de flotador.

7. Por su seguridad, el deportista deberá ir adecuadamente VESTIDO Y EQUIPADO, para las condiciones ambientales y la actividad a desarrollar.
8. No se debe introducir en la embarcación, materiales innecesarios, que en caso de emergencia resultan siempre peligrosos.

- **PRUEBAS DE SEGURIDAD:**
  1. El deportista tendrá una prueba donde muestre sus capacidades de natación; tendrá que nadar cierta distancia, pasar obstáculos flotantes por debajo de ellos.
  2. Para ver si el deportista está listo para subir al kayak se le hará una prueba donde debe durar 10 minutos en el agua flotando en el mismo lugar, sin ninguna ayuda, la prueba se hace con ropa de entrenamiento para el kayak.
  3. Para salir a más de 20 metros de recorrido en el kayak el deportista debe ser capaz de remolcar la embarcación cuando se caiga del bote y poder estar tranquilo mientras llega la ayuda o el mismo sujeto llega a la orilla.

- **Maniobra de equilibrio**: Para mantener la estabilidad del conjunto, en agua y en tierra (con remo – sin remo, con bote – sin bote).

- **Maniobra de conducción:** Para conseguir el deslizamiento de la embarcación hacia delante, atrás y lateralmente.

- **Maniobras combinadas:** responden a más de un ámbito, conducción, equilibrio, tracción.

Para llevar a cabo la técnica de paleo (propulsión) es necesario saber lo siguiente: (este se divide en dos tipos de entrenamiento según sus edades **INICIACIÓN** es muy diferente que **FUNDAMENTACIÓN** y **PERFECCIONAMIENTO).**

INICIACIÓN:

- Conocimiento básico de NATACIÓN por medio de formas de juego como: saltos al agua, abrir los ojos debajo del agua, buscar objetos que se encuentren situados en el fondo de la Piscina, flotación dorsal con chaleco y tabla, desplazarse con la cara sumergida, desplazarse soplando una pelota, espirar bajo el agua, batida de piernas sentados en el borde, batida de piernas agarrados al rebosadero, batida de piernas agarrado a una tabla y con ayuda, primeros intentos de nado sin ayuda, intento de volver a nado hasta el borde, espirar de forma explosiva bajo el agua, intentos de Respiración Rítmica, respiración Rítmica Lateral, respiración Rítmica con batida de piernas agarrado al Rebosadero, respiración coordinada con la brazada, o la patada, o con ambas a la vez, voltereta adelante y atrás y giros en el agua, desplazamiento libre y contra la pared y flotación con el mínimo esfuerzo: De manera vertical, el niño deberá abrir brazos y piernas, para mantener la flotación, y una vez lo consiga, le daremos las instrucciones para que cada vez se mueva menos y consiga mantener la cabeza por encima del agua en esta posición.

- **EMBARQUE - DESEMBARQUE EN EL AGUA**

  Objetivo: Ejecutar el embarque y desembarque sobre la piragua en el agua sin mojarse ni desequilibrarse.

Descripción del ejercicio: En la orilla, cada alumno con su kayak y pala, embarcara y desembarcara apoyándose sobre la pala e inclinando ligeramente el peso a la hoja que se apoya en la orilla.

Indicaciones metodológicas: No utilizar palas de carbono o materiales frágiles, si no hay suficiente espacio, realizar el ejercicio por parejas que se ayuden y corrigen recíprocamente.

Variante: en forma competitiva, quien puede embarcar y desembarcar más veces en la piragua en 30 segundos, siempre teniendo cuidado con los materiales.

- **MOVIMIENTO DE VA Y VEN**

  Objetivo: Realizar movimientos de vaivén utilizando los pies, rodillas y cadera para familiarizarse con el kayak.

  Descripción del ejercicio: En tierra firme, sin pala y sentados en el simulador de equilibrio, con los pies, rodillas y cadera bien situados dentro del simulador, los atletas deben mantener el equilibrio, cuando el simulador se incline a la izquierda o derecha respectivamente.

  Indicaciones metodológicas: las rodillas se mantendrán flexionadas a un ángulo aproximado de 130° grados, los pies en el punto de apoyo y los brazos extendidos horizontalmente para mayor equilibrio.

  Variantes: pendulearse hacia adelante, atrás y lados manteniendo el equilibrio sobre el simulador

- **TORPEDO**

  Objetivo: Ser capaz de alcanzar una trayectoria lo más recto posible.

  Descripción del ejercicio: El atleta en la embarcación dentro del agua de forma individual, realiza un desplazamiento de la embarcación (5 -10 mts) hacia un objeto flotante elegido.

  Indicaciones metodológicas: La trayectoria del la embarcación debe tener la mayor rectitud posible.

  Variante: Por parejas uno frente al otro en la distancia.

- **AL RESCATE**

  Objetivo: Recuperar la piragua y la pala lanzados a unos 20 metros de la orilla.

  Descripción del ejercicio: En aguas tranquilas, situar el grupo en la orilla junto a la pala y la piragua, el profesor lanzara la piragua y la pala por separado lo más adentro posible, los atletas nadaran hasta la pala, la recogen y la colocaran dentro de la piragua, la arrastraran hasta la orilla tirando por uno de los extremos. También por parejas, un compañero se aleja en la piragua (primero poca distancia y cuando coge confianza más), vuelca y tras hacer el

remolque (dar la vuelta) a la piragua, regresa con el a la orilla, para que el compañero le ayude a vaciar el bote y después lo realiza el otro compañero.

Nota: se puede empezar con una propuesta aún más sencilla, los dos compañeros se alejan de la orilla, uno vuelca y el otro lo remolca y llegado a la orilla, ambos vacían la piragua.

Indicaciones metodológicas: Escoger un sitio seguro, accesible con profundidad y sin corriente, Si alguien está cansado puede utilizar el kayak como flotador siempre agarrándose por los extremos.

Variante: en forma competitiva, quien puede buscar la pala y la piragua más rápido.

- **EL MALABARISTA**

Objetivo: Reaccionar a los desequilibrios provocados por el compañero con la utilización de apoyos de presión al lado correspondiente.

Descripción del ejercicio: En la orilla con el compañero situado detrás con la popa entre las piernas, provocar desequilibrios inesperados en la piragua. El atleta que está en la piragua debe reaccionar apoyando la pala a presión a ambos lados para evitar el vuelco.

Indicaciones metodológicas: Explicación y demostración visual de apoyos de presión y su utilización.

Variante: En forma competitiva, un compañero del equipo contrario le agarra la piragua y ver quien aguanta más, hasta 3 minutos.

FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO:

Como lo anteriormente visto en iniciación, todos los grupos pasan por los mismo ejercicios, pero en estas dos categorias es mas ligero el proceso de iniciación, donde pasaremos a otros ejercicios mas tecnicos y avanzados, y son los siguientes:

- **Entrar en el kayak**

Para entrar en la bañera sin caer al agua es importante ciertas premisas: si se hace en agua con corrientes, o con algo de viento la proa tiene que estar orientada hacia la misma. Para introducirnos, suavemente nos subimos con una mano en el borde de la bañera y el mango de la pala y la otra mano sobre algo seguro. La primera pierna que se introduce, se hace flexionada sobre la base, después introducimos la otra estirándola y por último, la que teníamos flexionada la estiramos también.

- **Posición correcta**

Es importante que el asiento esté más elevado que el lugar donde apoyamos los pies:

Los pies los apoyamos de manera cómoda sobre el reposapiés con las puntas algo separadas.
Las rodillas las colocamos juntas y algo elevadas. Tronco recto y algo inclinado hacia delante con la cabeza alta.

TÉCNICA DE KAYAK

- **Paleo en el kayak**

Paleo es la acción de remar y se divide en cinco tiempos: ataque, tracción, re paleo o salida, subida de la pala y ataque aéreo. A continuación se explica cada fase, para avanzar hacia delante y otras maniobras para poder navegar.

FASE ACUATICA

ATAQUE: Antes de comenzar debemos colocarnos en una posición adecuada: el brazo derecho estirado hacia delante y con el puño a la altura de los ojos, estirado y sujetando el mango entre los dedos meñique y pulgar. El brazo izquierdo estará flexionado sujetando el mango de la pala a la altura de la cabeza. Es importante que la muñeca esté recta y el codo más bajo que el hombro.
Desde esta postura los brazos y la pala deben estar horizontales, paralelos al nivel del agua con la parte curva hacia abajo para entrar en el agua.
Las piernas deben mantenerse flexionadas y juntas, y los pies apoyados en el reposapiés fijo.
El tronco, junto con las piernas es muy importante en esta actividad, estará girado hacia la izquierda. Esta postura junto con la extensión del brazo de delante permiten que la palada sea lo más adecuada posible. La pala se debe bajar desde la altura de la cabeza.
La mano que sujetaba la pala con el dedo pulgar y meñique se cerrará a la vez que bajamos la pala.
Es importante que la cuchara se clave lo más próxima posible a la embarcación formando un ángulo recto con la línea de flotación del kayak.

TRACCIÓN: Se trata del recorrido que realiza la pala con la cuchara clavada en el agua. Esto provoca simultáneamente la impulsión, ya que mientras el brazo derecho recoge, el izquierdo impulsa.
El ciclo consiste en que el brazo baja con fuerza hundiendo la cuchara y tira hacia atrás. La pierna derecha, a su vez empuja con fuerza sobre el reposapiés fijo, bajando la rodilla un poco, y éste transmite la fuerza a la embarcación. Así, la pierna izquierda se flexiona ligeramente, subiendo algo la rodilla. Este ciclo debe realizarse bien coordinado para remar bien.
El tronco tiene que mantenerse recto y ligeramente inclinado hacia delante, girando al lado contrario (derecho) y arrastrando la pala. El codo flexiona el antebrazo.
La cuchara arrastrará totalmente sumergida y paralela al nivel del agua, de manera que el puño se mantenga también paralelo.

RE PALEO O SALIDA: Ésta es la fase en la que la pala comienza el movimiento de extracción, es decir cuando la pala sale del agua y termina cuando está completamente fuera. Empieza cuando el puño del brazo que tira de la pala llega a la altura de la cadera, realizando un movimiento hacia fuera y hacia atrás, liberando la pala por el lateral y siendo el momento de máxima torsión del cuerpo (tronco). A su vez, el antebrazo y la muñeca giran hacia fuera y arriba, cortando la superficie del agua de tal manera que ofrezca la mínima resistencia, produciendo el re paleo.
El brazo y el antebrazo se elevan hasta la altura de la frente y el brazo contrario extendido hacia delante. El puño derecho debe estar sobre el mango de la pala y con un giro en el otro puño, hasta que la pala esté en posición de ataque (horizontal al agua).
Es importante que todos los elementos (puño, muñeca, etc.) suban a la vez con el codo ligeramente por debajo de ellos y la mano a la altura de la frente.

FASE AÉREA

SUBIDA DEL REMO: Es la primera parte y continuación aérea de la salida del remo. La pala prosigue su movimiento hacia arriba, acercándose al cuerpo. El brazo realiza un movimiento de separación hasta que el codo se sitúa ligeramente por debajo del hombro. Hay una aproximación del remo al remista hasta la altura del hombro por detrás de la cabeza, por la flexión del codo. El tronco se encuentra torsionado hacia el lado de paleo. En este momento el brazo cambia su función: de empuje, manteniéndose relajado y paralelo al suelo. Hay que dejar el remo paralelo al suelo.

ATAQUE AÉREO: Se logra la máxima torsión y la posición más distante de la hoja de ataque respecto del palista. Termina con la entrada de la hoja en el agua. El movimiento de la pala es hacia delante, buscando colocar la hoja de ataque lo más lejos posible en el agua, hacia abajo y hacia delante. El brazo de tracción se dirige hacia delante, abajo y afuera. Se introduce la pala en el agua a la vez que se extiende el codo. El brazo contrario se dirige hacia arriba y delante, hasta colocar la mano a la altura de la sien. Y el tronco realiza la torsión hacia el lado contrario, buscando la aceleración.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

La técnica deportiva en el kayak es un elemento muy importante dentro del proceso del rendimiento deportivo, y como tal debemos trabajarla seguidamente con los demás factores físicos de rendimientos.

Una técnica perfecta facilita un ahorro energético durante la realización del entreno o competencias deportivas. La mejora de la técnica es una referencia durante todas las etapas de la vida deportiva.

La formación técnica en el trabajo con niños requiere, además de la capacitación de la aptitud coordinativa, el planteo analítico, dividiendo el todo en objetivos parciales, para garantizar con su consecución por etapas y su consecuente

retroinformación positiva (ley pedagógica del efecto). Además en el aprendizaje de la técnica es muy importante la participación de la conciencia en el conocimiento de los resultados y poder evaluar el movimiento.

A estas edades es importante hacer entender a los alumnos la importancia de correcta ejecución técnica en el presente y el futuro deportivo, a efectos de resultados deportivos, de prevención de lesiones y de eficacia y economía energética.

Hacer un seguimiento detallado a cada deportista, ya sea quincenal o mensualmente, ayuda a fortalecer sus capacidades y concentrarse en sus debilidades para así incrementar su capacidad y su exigencia tanto mental como física.

- Pruebas antropométricas.
- Evaluación del equilibrio.
- Evaluación de la técnica.
- Exámenes psicológicos.
- Test físicos para evaluar sus tiempos y rendimientos.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Nº	ACTIVIDADDES	DESCRIPCION	MATERIALES A UTILIZAR	FECHA
1	Concurso de quemados	En una cancha debidamente demarcada se enfrentaran dos equipos de 5 jugadores en el popular juego de “quemados”	Tiza, pelotas de voleibol, pito y cronometro.	Febrero
2	Multi-aventura	Los deportistas deberán por medio de pistas llegar a un objetivo.	Hojas iris y marcadores	Marzo
3	Globi-ponchados	El grupo de deportistas se dividirá en dos equipos, entre ellos se tirarán una serie de globos los jugadores que dejen caer el globo con agua o se les reviente en la mano quedarán	Globos, agua, pito, cinta para dividir el escenario	Abril

		ponchados. Gana el equipo que logre ponchar todo el grupo contrario.		
4	Juegos de agua	Pruebas de competencia kayak, en sus distintas categorías. Pruebas de natación tramo corto.	Kayak, remos, chalecos, bote o lancha motorizada para supervisión.	Mayo
5	Travesía náutica (kayak)	Se hará un recorrido semi-largo con los deportistas	Kayak, remos, chalecos, bote o lancha motorizada para supervisión.	Junio

ANEXO 3. EN EDU MALLA PEDAGÓGICA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDOS FORMATIVOS	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUARLUIR PODRA DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA, EN TIEMPOS DE APRENDIZAJE Y DE CALIDAD EN TECNICA
CANOTAJE	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Logra coordinar los movimientos de partes del cuerpo.
						RITMO	Comprende y asigna un ritmo a cada movimiento.
						EQUILIBRIO	Mantiene el control del cuerpo en movimiento, para la ejecución de cada movimiento.
						DIFERENCIACIÓN	Logra reconocer el cuerpo y sus posibilidades de uso.
						ORIENTACIÓN	Determina su posición espacial para el desarrollo de las actividades.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	DISOCIACIÓN	Logra tener la idea y movimiento de su cuerpo de manera independiente.
						REACCIÓN	Logra reaccionar de forma rapida, consciente ante los estímulos.
						ADAPTACIÓN	Logra adaptarse adecuadamente en una nueva situación.
						CAMINAR	Desarrolla diferentes tipos de desplazamiento con el cuerpo.
						CARRERA	Logra desplazarse con los diferentes tipos de carrera de la mejor manera en los ejercicios propuestos.
						SALTAR	Logra ir superando con el uno, dos y mas* diferentes alturas y a una velocidad media.
						LANZAR	Mantiene el control de un objeto en movimiento, mediante la fuerza.
						RODAR	Realiza el control de un objeto en movimiento, mediante de su cuerpo.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Logra que en el Entrenamiento pueda mantener el esfuerzo.
						FUERZA DE RESISTENCIA	Desarrolla diferentes formas de fuerza en el entrenamiento.
						VELOCIDAD	Logra aplicar la fuerza en el desplazamiento.
						FUERZA EXPLOSIVA	Logra aplicar la fuerza en el desplazamiento.
				2	RESISTENCIA	APRENDIZAJE	Logra reconocer el tiempo de prolongación. Ha medio y bajo.
						PSICOLOGICA	Logra reconocer la importancia de una adecuada respuesta psicológica.
				3	VELOCIDAD	DURACIÓN	Desarrolla un movimiento con el mismo tiempo establecido.
						VELOCIDAD	Logra reconocer una adecuada velocidad.
				4	FLEXIBILIDAD	RITMO	Desarrolla la gimnasia en movimientos simples y complejos.
						FLEXIBILIDAD	Mantiene la amplitud de diferentes articulaciones.
		TECNICO	DESTREZAS	1	REMO	COORDINACIÓN DINÁMICA	Comprende la ubicación de diferentes partes de su cuerpo, como también en el espacio.
						COORDINACIÓN VISUAL - MANUAL	Logra coordinar los movimientos de manos y ojos.
						CENTRO DE GRAVEDAD	Mantiene su equilibrio en el momento de cada uno de los ejercicios.
						MOVIMIENTOS ESPECIFICOS	Logra ejecutar los movimientos básicos de manera correcta.
						FLUIDEZ	Logra controlar del cuerpo en el juego. Con movimientos.
				2	EVOLUCIÓN DE LOS TRAZOS Y EL MATE	POSTURA	Logra usar en el Entrenando conseguir la postura correcta en para hacer frente de riesgo de lesiones articulares y obtener un juego.
						EQUIPAMIENTO DEL MATE	Desarrollas control de fuerza para el entrenar.
						DIMENSIONES DEL IMPLEMENTO	Logra reconocer la forma de el implemento y sabe utilizarlo de forma adecuada para el entrenamiento.
						DISTRIBUCIÓN DEL CENTRO DE MASA	Mantiene bien el centro de la embarcación y sabe como se ubica.
						EXTREMIDADES INFERIORES	Logra mantener el trabajo de la pierna en el juego. Con movimientos.
				3	EVOLUCIÓN DE NUMERO DE REMOS	EVOLUCIÓN DE NUMERO DE REMOS	Logra ejecutar el remo de manera adecuada cuando lo usa en el juego.
					EVOLUCIÓN DE ESTILOS DE REMO Y NUMERO DE REMOS	EVOLUCIÓN DE ESTILOS DE REMO Y NUMERO DE REMOS	Logra ejecutar el estilo de remo en el juego. Con agilidad y velocidad.
						JUEGOS	Logra participar de los juegos propuestos en clase.
						FILAS	Desarrolla un recorrido en el remo de la pista.
						CARACTERÍSTICAS	Mantiene la postura y posición de la pista.
				4	ORGANIZACIÓN DE TRABAJO	TÉCNICA DE REMADA	Conseguir ejecutar el remo con la posición, la técnica de la remada.
						ESTILO DE REMO	Mantiene el estilo de remo en el juego.
						TÉCNICA DE REMO CORRECTORA	Mantiene el remo en el agua y ejecuta el remo con la técnica correcta.
						ASUNTO DEL TRABAJO	Conseguir que los niños y niñas conozcan y quieran un trabajo como de cuidar la pista y la dirección de la pelota.
						MOVIMIENTOS DEL TRONCO	Logra ejecutar el remo con la técnica de la remada.
				5	FÍSICA	MOVIMIENTOS ARTICULARES	Conseguir un trabajo de fuerza, técnica y física de la remada.
						EVOLUCIÓN DE NUMERO DE REMOS	Mantiene bien el estilo de remo en el momento de cada uno de los ejercicios.
						EVOLUCIÓN TÉCNICA	Logra ejecutar el remo de manera adecuada.
						MOVIMIENTOS DE EVOLUCIÓN (TRONCO, TORSIÓN DE CINTURA, ETC.)	Logra ejecutar la técnica de remada en el entrenamiento.
						MOVIMIENTOS DE EVOLUCIÓN (TRONCO, TORSIÓN DE CINTURA, ETC.)	Logra ejecutar la técnica de remada en el entrenamiento.
						EVOLUCIÓN	Logra ejecutar la técnica de remada en el entrenamiento.
						EVOLUCIÓN TÉCNICA	Logra ejecutar bien el ejercicio de remada.
						MOVIMIENTOS ARTICULARES (TRONCO, BRAZOS, PIERNAS)	Logra ejecutar la técnica de remada en el entrenamiento.
						MOVIMIENTOS DE EVOLUCIÓN (TRONCO, TORSIÓN DE CINTURA, ETC.)	Logra ejecutar la técnica de remada en el entrenamiento.
						EVOLUCIÓN	Logra ejecutar bien el ejercicio de remada.
		TEORICO	FUNDAMENTACIÓN	1	HISTORIA GENERAL	HISTORIA GENERAL	Conocer el inicio del Kayakismo, América y Asia, Alemania, el por que, lugar, como se inicio para que la gente se dispersa y practique este deporte, como se inicio en Colombia, como se inicio en Cundinamarca, como se inicio en Fusagasugá, como se inicio en el colegio, importancia de este deporte en el colegio.
						HISTORIA DEL DEPORTE	Entender el por que hacen las fechas, donde fechas, competencias, por que hacen las cosas de la forma en la que se hacen, como se inicio el deporte en Colombia, como se inicio en Cundinamarca, como se inicio en Fusagasugá, como se inicio en el colegio, importancia de este deporte en el colegio.
						HISTORIA DE MATRICULAS	Conocer el historial de las temporas programas del maestro, para mejorar en deportistas.
						CONOCIMIENTOS	Conocer los conocimientos sobre como practicar este deporte.
						CONOCIMIENTOS BÁSICOS	Conocer que es el Club en todos para que sirve, Nuevo Directivo, Nuevo Entrenador, Nuevo Deportista.
				2	FUNDAMENTACIÓN	CONOCIMIENTOS	Conocer los conocimientos básicos y complejos de los.
						NORMAS DE CONVIVENCIA	Conocer las normas básicas para convivir en el club.
						HÁBITOS DE HIGIENE	Conocer los hábitos básicos de higiene después de entrenar.
						HÁBITOS DE HIGIENE	Conocer los hábitos básicos de higiene después de entrenar.
						PSICOMOTRICIDAD	Conocer los conocimientos básicos de psicomotricidad.
						FISICA	Conocer los conocimientos básicos de física.
				3	DIDÁCTICA DEPORTIVA	DIDÁCTICA	Conocer los conocimientos básicos de didáctica.
						RECONOCIMIENTO DE PARTES DEL CUERPO	Conocer los conocimientos básicos de las partes del cuerpo.
						CONOCIMIENTOS DE LA COMPETENCIA	Conocer los conocimientos básicos de competencia.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DE DARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPROMISO	Logra que por medio de estas actividades reconozca la importancia de ser comprometido en el deporte y en la vida diaria.
						MOTIVACIÓN	Logra mantener su motivación en el entrenamiento.
						DISCIPLINA	Mantiene el control de la disciplina en el entrenamiento.
						COMPROMISO	Logra mantener el compromiso en el entrenamiento.
						AUDACIA	Logra tener un habito saludable que ayuda a mejorar su rendimiento.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLES	ASEO CORPORAL	Comprende que la practica de higiene deportiva mejora su salud y la de todos los que lo rodean.
						ALIMENTACIÓN	Se consoce de alimentación, que ingerir en la semana.
						HIDRATACIÓN PERSONAL	Mantiene un buen nivel de hidratación en el entrenamiento.
						DESCANSO Y SUEÑO	Conoce que es el descanso de cada uno y la importancia de dormir bien para rendir en el entrenamiento.
						EJERCICIO FÍSICO	Sabe la importancia de ejercitarse para mantener un buen estado físico.
				3	DESTREZA	ACTIVIDAD FÍSICA	Sabe la importancia de la actividad física en el cuerpo y la salud.
						ACTIVIDAD FÍSICA	Entiende la importancia de la actividad física en el cuerpo.
						RIESGO	Entender los riesgos que tiene el no deportista y para el club.
						CUIDADO	Entiende los cuidados básicos para practicar la actividad de forma responsable. Habla bien de. Ella con respeto.
						DESARROLLO	Entiende los objetivos que tiene en el cuidado como deportista.
						FUERZA	Entiende los ejercicios que hacen en el cuidado como deportista.
						FUNCIONALIDAD	Entiende los ejercicios que hacen en el cuidado como deportista.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	EDUCACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN	Toma responsabilidad en el entrenamiento, cuidado y mantenimiento de las instalaciones y los implementos.
						CONCIENTIZACIÓN EMOCIONAL	Entiende por el respeto, compañerismo, juego limpio y hace respeto a la misma.
						ÉTICA DE TRABAJO	Entiende como se debe ser un buen deportista.
						COMPROMISO	Logra cumplir con los roles asignados en el entrenamiento para la competencia.
						DISCIPLINA	Logra cumplir con todas las reglas de entrenamiento, competencia, en clase y en la vida diaria.
						AUTOCONFIANZA	Toma confianza en los propios habilidades y coopera de manera adecuada.
						RESILIENCIA	Entiende la importancia de las actividades extracurriculares para lograr la carrera de los deportistas.
						DUREZA	Logra cumplir con los objetivos de la disciplina para el entrenamiento y la competencia.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	*	JUEGOS AUTÓCTONOS	PRESENTACIÓN	Conocerse a sido deportistas y compañeros.
						EL JUEGO	Logra reconocer la importancia de los juegos autóctonos para el desarrollo de la cultura.
						ANTIGUOS EQUIPOS	Reflexiona sobre la importancia de su herramienta en el juego.
						ESPACIOS PROPICIOS	Entiende que cada actividad requiere un espacio lugar geográfico propio.
				*	JUEGOS TRADICIONALES	SALTAR LA CUERDA	Logra una mejora en el manejo de la cuerda, en la habilidades, saltos, en la coordinación, en la agilidad, en la velocidad, en la fuerza, en la resistencia, en la flexibilidad, en la concentración, en la atención, en la memoria y en el trabajo en equipo.
						CARRERA	
						JUEGOS DE HABILIDAD	
						LA COLA DE	
				*	JUEGOS DEPORTIVOS ARTÍSTICOS	ARTES VISUALES	Logra describir de una mejor manera, como, mientras, siguiendo, siguiendo, como y porque.
						ARTES PLÁSTICAS	
						ARTES TEATRALES	
						ARTES MUSICALES	
				*	CARACTERÍSTICAS RECTIVAS	AMBIENTE	Logra mantener las aperturas de el ambiente con sus implementos.
						CORDIALIDAD	Logra cuidar mantener bueno para recuperar mental. Se
						MENTAL	Para el trabajo físico mantener entrenamiento, profesionalismo en el entrenamiento.
						CORDIALIDAD SOCIAL	Tener relaciones con compañeros/amigos de diferentes edades.
						CAPACIDAD TRABAJO EQUIPO	Participar activa a nuestras juntas, diferentes reuniones.
				*	DISCIPLINA DEPORTIVA	CONCIENTE	Tener el compromiso de respetar por mis entrenadores.
						DESCANSO DEPORTIVO	Tener el por lo deportivo generando por la practica de la.
						CONSEJO	Entiende como hacer los ejercicios de calentamiento y estiramiento.

Fecha de elaboración	11/05/2022
Actualización y aprobación por	DIRECTIVOS NIVEL DEPORTIVO Y RECREATIVO
Realizado por	DOCTOR E

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Lograr coordinar los movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
						RITMO	Comprender y registrar las cambios dinámicos (acíclicos/cíclicos) en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
						EQUILIBRIO	Lograr mantener el cuerpo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la acción.
						ORIENTACION	Determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y tiempo.
						DIFERENCIACION	Lograr tener la más alta exactitud fina en la posible de movimiento.
						REACCIÓN	Iniciar y realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.
						ADAPTACIÓN	Lograr chutar adecuadamente en una situación motriz, realizando reajustes de forma precisa.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Trasladar de un lugar a otro mediante su propio medio de locomoción.
						CORRER	Lograr desplazarse de forma rápida realizando una fase breve sin apoyo de ambos pies.
						SALTAR	Lograr ir Lograrlo en el aire debido al impulso de una o ambas piernas, y caer sobre una o ambas pies.
						ATRAPAR	Asumir el control de un objeto en movimiento, mediante la acción voluntaria.
						RODAR	Lograr que los deportistas giren su cuerpo alrededor de su eje longitudinal de manera específica.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Lograr que el niño aplique una fuerza determinada durante el mayor tiempo posible.
						POTÉNCIA, VELOCIDAD O EXPLOSIVA	Desarrollar tensiones musculares máximas en el menor tiempo posible.
						ABSOLUTA	Lograr aplicar la mayor fuerza posible durante una sola contracción muscular.
						DINÁMICA	Lograr un cambio de longitud en el músculo, ya sea de acortamiento (concéntrica) o de alargamiento (excéntrica) de las fibras musculares.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Lograr resistir esfuerzos prolongados de media y baja intensidad durante un tiempo dado.
						ANAERÓBICA	Lograr resistir esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	Ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible tras percibir una señal determinada.
						DESPLAZAMIENTO	Lograr recorrer una distancia en el menor tiempo posible.
						MOVIMIENTO	Tener la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible, hacia adelante.
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	Poder estirar su músculo hasta lo máximo sin que se produzca dolor.
						DINÁMICA	Realizar la práctica en movimientos amplios y relajados para no ir hasta límites.
		TECNICO	DESTREZAS	1	NADAR	MEDIDAS DE SEGURIDAD	Conocer las peligros del agua y métodos para evitarlos, con sus respectivos ejercicios.
						FAMILIARIZACIÓN AL AGUA	Conocer la diferencia al estar en el agua, con el cuerpo totalmente sumergido.
						CONTROL Y CALMA	Controlarse la respiración al momento de nadar y lograr la calma al momento de tomar agua sin intención.
						MOVIMIENTOS COORDINADOS	Lograr que el aprendiz conozca didácticamente las distintas formas de nadar.
						FLOTAR	Lograr control del cuerpo en el agua sin movimientos bruscos.
				2	POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE	SILLA	Dejar a medida la silla de la pirogua antes de ir a práctica
						POSTURA	Lograr que el niño pueda conseguir la postura correcta, para que a futuro no tenga lesiones articulares y obtener el eje central de la pirogua.
						DOMINIO DEL BOTE	Desarrollar control del bote para el embarque.
						MANEJO DEL IMPULSO	Lograr por ci solo culler y bajar del bote.
						POSTURA DEL SENTADO EN EL BOTE	Dominar la postura al ingresar a la pirogua.
						DOMINIO DEL EQUILIBRIO	Lograr dominar el bote en el agua al culler y bajar, mediante ejercicios empíricos.
				3	POSICIÓN DE LA PALA (REMO)	POSICIÓN DE MANOS EN EL REMO	Lograr coger el remo de manera adecuada cuando esta en barco o en tierra
						POSICIÓN ADECUADA DE TRONCO Y MANOS EN EL AGUA.	Lograr que el deportista reconozca como ca debar centar con el remo en las manos, en tierra y en agua.
						AGARRE	Lograr el control de la pala al momento de remar, entendiendo la movimiento cíclico.
						PASEO	Realizar un remado constante sin cuitar la pala
						SIMULACIÓN DE REMO	Mecanizar la postura y rogida de la pala, para comenzar la técnica básica.
						TÉCNICA DEL REMADO (TIERRA Y AGUA)	Conseguir que el niño o niña mecanice la técnica del remado.
				4	MANEJO DE DIRECCIÓN DEL BOTE	CON LAS MANOS	propulsar con las manos el keyak direccionandolo de izquierda a derecha
						PALEO Y SUS DIRECCIONES	Mecanizar el paleo y dirección cuando remo por la izquierda o derecha
						AJUSTE DEL TIMON.	Conseguir que el deportista conozca y ajustes el mecanismo de cambio para la dirección de la pirogua.
						MOVIMIENTO DAL TIMÓN Y DIRECCIÓN	Lograr que el deportista de dirección al bote sin caer de al.
						EXPERIMENTANDO TIEMPO DE VUELTA.	Conseguir a cuanto tiempo, mientes el bote empieza a dar la vuelta.
				5	PEDALEO	SIMULADOR DE BOTE (TIERRA)	Mecanizar el pedaleo al momento de su respectiva torsión del tronco
						SIMULADOR EN AGUA.	Lograr el pedaleo en la pirogua sin caer
						REPETICIONES (DENTRO DEL BOTE, EN AGUA).	Lograr que el pedaleo ce vuelva repetitivas y hacer avanzar el bote con solo ese ejercicio cíclico.
						MOVIMIENTOS EN CONJUNTO (PALEO, TORSIÓN DE ESPALDA Y PEDALEO).	Logrla movimientos en conjunto para mejor tensión al paleo, mejora la velocidad.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA (KAYAK)	Conocer más de la historia, como se creo, donde, el por que, Lograr animar al niño para que le guste el deporte (canotaje) por medio de los videos de los mejores deportistas, los alumnos comprenderán la importancia de este deporte aquí en nuestra región y país.
						DISEÑO DE REMOS Y BOTES.	Entender el por que hacen los botes de esa forma, comprender por que hacen los remos de la forma cuevilnea y se dará a conocer sus diversos medidas del remo y bote con sus funciones.
						HISTORIAS DE MOTIVACIÓN	Conocer historias de los mejores pirogueros del mundo, para motivar al deportista.
						CHALECO SALVAVIDAS	Conocer y manejar el chaleco cuiue sobre ecuatico como salvavidas, como ajustarlo y el estado e higiene de al.
						PEDALEO, PASEO Y POSICIÓN DEL BOTE	Lograr que el niño entienda para que estas clases (diferlas) sirven a futuro lesiones a lesiu-plasici.
				2	REGLAMENTACION	UNIFORMIDAD	Conocer la uniformidad para las competencias.
						DISEÑO DE LA PALA	Aprender el diseño de la pala, el porque cu diseño es elaborado así.
						MEDIDAS DE PISTAS	Lograr conocer las medidas de la pista para cada competencia.
						PESO Y MEDIDA	Tener conocimiento de las medidas y pesos de las embarcaciones oficiales reconocidas por la ICF (InternaCional Canoe Federation) para las competencias.
						NO CAMBIO DE CARRIL	Lograr andar en linea recta sobre el kayak para la no descalificación en las competencias.
						NUMERACIÓN	Tener conocimiento que en competencias, cada bote debe tener numeración.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD	Lograr tener una idea sobre si mismo, lo cual lo ayudará en las actividaes cod sus semejantes.
						INCORPORACIÓN DE NUEVAS IDEAS	Aprender a incorporar sus ideas en cada clase, lo cual ayudará a un óptimo desarrollo tanto mental como físico que se requiere en este deporte.
						CONFORMACIÓN DE LA CONFIANZA	Tener conciencia de que las ideas propias y manera de pensar serán entendidas, fortaleciendo así el autoestima.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	Lograr que por medio de estas sesiones sea consciencias, compañerismo y apreciemos a conocer los compañeros.
						MOTIVACIÓN	Dar a conocer cuanto a progresado el niño para una buena motivación tanto física como mental.
						RESPETO	Inculcar el valores del respeto que es importantes para nuestra vida cotidiana
						COMPROMISO	Entender el valor del compromiso tanto en el entrenamiento como en su vida cotidiana.
						DISCIPLINA	Lograr tener un hábito saludable que ayude a mejorar su rutina.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Comprender que la falta de higiene deportiva conlleva a adquirir enfermedades infecciosas, como el pie de atleta muy común en este deporte.
						ALIMENTACIÓN	Dar consejo de alimenticios, que mejorará su rendimiento deportivo y el proceso de recuperación tras esponer el cuerpo a un esfuerzo físico-ambientales.
						PRESENTACION PERSONAL	Inculcar que esta refleja la imagen en la que queremos emocionarnos con el mundo y con los demás, y demostrar nuestra imagen con relación a la actividad física que Accionaremos
						DESCANSO Y SUEÑO	Conocer que es el periodo de sueño nuestro cuerpo y mente recuperara la energía que necesitan diariamente.
						EJERCICIO FÍSICO	Dar a conocer que la actividad física es una de las mejores formas para mantenernos sanos, tanto física como emocionalmente.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Tener la disposición, las ganas y el deseo de practicar este deporte.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Divertir al niño o niña, de entrenar fuerte, para mejorar con el tiempo.
						BÁSICA	Entender los motivos que llevan a un deportista a practicar una actividad
						COTIDIANA	Comprender los motivos para practicar la actividad de forma cotidiana tanto a varios días por semana.
						ORIENTACIÓN	Descubrir los objetivos que busca al realizar este deporte.
						PASIÓN	Divertir las tareas en específico, logrando amor por su deporte.
						FOCO DE ATENCIÓN	Lograr los objetivos a corto, mediano y largo plazo; como a las exigencias de las competencias o actividades individuales.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Tener focalizado al deportista, sobre el ejercicio a realizar.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Socializar el respeto, compañerismo, juego limpio hacia todo el mundo.
						ÉTICA DE TRABAJO	Comprometer a someter de una forma constante y adecuada.
						COMPROMISO	Lograr comprometer con los objetivos a cumplir y con la mejora en la práctica del deporte.
						RESILIENCIA	Lograr que los niños no se rindan ante las fracasos, aprendiendo de ellos a superarlo adelante.
						AUTOCONFIANZA	Tener confianza en las propias habilidades y capacidad para lograr objetivos.
						PERSISTENCIA	Entender la importancia de la práctica constante y así lograr la mejora de las habilidades.
						SUEÑOS	Lograr entender la importancia de que pese a las dificultades, no debes dejar nunca de perseguir sus sueños.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACIÓN	Conocer a cada deportista y viceversa.
						EL ESPEJO	Mejorar la confianza, atención de ayudantes o reflexionar sobre sus emociones.
						MENSAJE AGUAVOCANO	Reflexionar sobre la transmisión de la información en una cadena de varios interlocutores.
						ESPALDAS PEGADAS	Entender que viviendo en buenos se pueden lograr grandes resultados.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	SALTAR LA SOGA	Lograr una correcta orientación al desarrollo de las habilidades, entre ellas la correcta percepción o desarrollo del esquema corporal, el control tónico y postural, la educación témpora espacial y la motricidad fina y gruesa.
						GOLOSA	
						CARRERA DE CARRETILLAS HUMANAS	
						LAS SILLAS	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTES VISUALES	Lograr desarrollar de manera social , motora, lingüística, cognitiva, social y emocional.
						ARTES PLÁSTICAS	
						ARTES ESCÉNICAS	
						ARTES SONORAS	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ABIERTOS	Lograr realizar los ejercicios de acuerdo con sus condiciones físicas.
						CERRADOS	Lograr seguir instrucciones para la ejecución de los ejercicios.
						MIXTOS	Hacer trabajos de estaciones consecutivas y ordenados en forma física.
						CORREDOR SENSORIAL	Tener interacción y experimentación de distintas sensaciones.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Colaborar entre si para alcanzar objetivos comunes.
						CIRCUITOS	Poner en práctica el aregelo por una sociedad diuena
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	Tener aliuer y disfrute aneando por la práctica de la actividad
						LÚDICAS	Promover aprendizaje de actividades ladicas saludables.

FECHA DE ENTREGA	17/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JONATHAN JULIO MORENO BEJARANO.
MUNICIPIO	GACHALA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CANOTAJE	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Lograr coordinar los movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre si
						RITMO	Comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución diaria
						EQUILIBRIO	Lograr mantenerse el cuerpo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la acción
						ORIENTACIÓN	Determinar y coordinar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y tiempo
						DIFERENCIACIÓN	Lograr tener la más alta exactitud frecuente posible de movimiento
						REACCIÓN	Iniciar y realizar de forma adecuada acciones motrices en corto tiempo y oportunas
						ADAPTACIÓN	Lograr situarse adecuadamente en una situación motriz, modificando mecanismo de forma precisa
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Trasladar de un lugar a otro mediante su propio medio de locomoción
						CORRER	Lograr desplazarse de forma rápida sostenido una fase aérea entre los apoyos de ambos pies
						SALTAR	Lograr suspender en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y caer sobre esos ambos pies
						ATRAPAR	Recibir el control de un objeto en movimiento, mediante la utilización de las manos
						RODAR	Lograr que los deportistas giren su cuerpo alrededor de su eje longitudinal, en el suelo
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Lograr que el deportista aplique una fuerza determinada durante el mayor tiempo posible
						POTENCIA, VELOCIDAD O EXPLOSIVIDAD	Desarrollar fenómenos musculares máximos en el menor tiempo posible
						ABSOLUTA	Lograr aplicar la mayor fuerza posible durante una sola contracción muscular
						DINÁMICA	Lograr aplicar un longitud en el recorrido, un tiro de movimiento (velocidad) o de desplazamiento (aceleración) de las fases ejecutadas
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Lograr resistir influencias prolongadas de media intensidad durante un tiempo largo
						ANAERÓBICA	Lograr resistir influencias de alta intensidad durante el mayor tiempo posible
				3	VIVACIDAD	REACCIÓN	Ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible tras estímulos o señales externos o internos
						DESPLAZAMIENTO	Lograr moverse una distancias en el menor tiempo posible
						MOVIMIENTO	Tener la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible, individualmente o con apoyo
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	Poder estirar su músculo hasta lo máximo sin que se produzca dolor
						DINÁMICA	Realizar la práctica en movimientos amplios y ondulados pero no forzados
		TECNICO	DESTREZAS	1	NADAR	MEDIDAS DE SEGURIDAD	Conocer los peligros del agua y métodos para evitarlos, así sus respectivos materiales
						FAMILIARIZACIÓN AL AGUA	Conocer la diferencia al estar en el agua, con el cuerpo completo sumergido.
						CONTROL Y CAMBIO	Dominar la respiración al momento de nadar y lograr la salida al momento de tomar aire en intervalos
						MOVIMIENTOS COORDINADOS	Lograr que el aprendiz conozca didácticamente las distintas formas de nadar
						FLOTAR	Lograr control del cuerpo en el agua sin movimientos bruscos.
				2	POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE	SOGA	Bocar a medida la cola de la piragua antes de empezar entrenamiento
						POSTURA	Lograr la perdurara sus ganglios, pies obtienen beneficios de velocidad y el lumen no tengo tensiones articulares y obtener el ritmo normal de la remada
						DOMINIO DEL BOTE	Desarrollar control del bote para un embarque rápido y limpio.
						MANEJO DEL DESPLAZO	Lograr que si solo subir y bajar del bote (4 tiro nuevos)
						POSTURA DEL SENTADO EN EL BOTE	Reconocer la motivación del torso al momento de remar con las manos y brazos
						DOMINIO DEL EQUILIBRIO	Lograr dominar el bote en el agua,al subir y bajarde la piragua, mediante ejercicios prácticos
				3	POSICIÓN DE LA PALA (REMO)	POSICIÓN DE MANOS EN EL REMO	Lograr virgin el remo de manera adecuada, cuando está en Recto en el agua
						POSICIÓN ADECUADA DE TRONCO Y BRAZOS EN EL BOTE	Lograr que el deportista mecanice como se deben sentar con el pecho en los muslos, en busca y en el agua
						AGARRE	Lograr el control de la pala al momento de remar, Acompañando de movimientos rítmicos
						PASEO	Mostrar un remado constante sin soltar la pala y respectiva técnica
						SIMULACIÓN DE REMO	Mecanizar la práctica, el agarre de la pala, para comenzar la técnica completa
						TECNICA DEL REMADO (TIERRA Y AGUA)	Mecanizar la técnica del remado, con su respectiva y fina ejecución
				4	MANEJO DE DIRECCIÓN DEL BOTE	GIRA LAS MANOS	preparalar con las manos el líquido direccionandolo de izquierda a derecha
						PASOS Y SUS DIRECCIONES	Mecanizar el paleo y dirección cuando rema por la izquierda o derecha
						AJUSTE DEL TIMÓN.	Conseguir que el deportista conozca y ajusten el mecanismo de timón, para el manejo de la piragua
						MOVIMIENTO DEL TIMÓN Y TIMONEO	Lograr que el deportista de dirección al bote en caso de ell.
						EXPERIMENTANDO TIEMPO DE MANIOBRA	Conseguir a cuanto tiempo, metros el bote empieza a dar la vuelta
				5	PEDALEO	SIMULADOR DE BOTE (TIERRA)	Mecanizar el pedaleo al momento de su respectiva función del torso
						SIMULADOR EN AGUA.	Lograr el pedaleo en la piragua sin caer
						REPETICIONES (DENTRO DEL BOTE- EN AGUA)	Lograr que el pedaleo en cuelva espectivo y hacer avanzar el bote en cierta cantidad de ejercicios cíclicos
						MOVIMIENTOS EN CONJUNTO (PASOS, TORSIÓN DE ESPALDA)	Lograr movimientos en conjunto para mejor tensión al pideo, mejora la velocidad.
		TACTICO	TACTICO	1	TÉCNICA ACUÁTICA	TOMA DE AGUA O ATAQUE	Lograr una adecuada y eficaz normalización de la pala en el agua
						HALADA O TRACCIÓN	Conseguir no el menor tiempo posible la posición más rentable de la pala
						SALIDA	Aplicar fuerza al haber de la pala, con su respectiva torsión del torso, e inclinación. (Inclinación)
							Retraer rápidamente con su técnica la pala del agua, sin provocar la reducción de velocidad del bote ni forma activa alguna
				2	TÉCNICA AÉREA	POSICIÓN DE ATAQUE	Tener equilibrio en dicha posición, para adquirir una entrada
						EMPUJE O ATAQUE (AÉREO)	Conseguir las condiciones óptimas para una buena introducción de la pala en el agua y una salida efectiva
						RECOGIDA DE LA PALA	Conseguir la técnica y lograr la posición más distante de la hoja para de nuevo tomar la posición inicial, (posición de ataque)
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA (EXTRA)	Conocer todo de la historia, como el cino, diseño, el por que, lugar animal al niño para que le guste el deporte (canotaje) por medio de los videos de los mejores deportistas, los alumnos comprenderán la importancia de este deporte aquí en nuestro país y afu
						DISEÑOS DE REMOS Y BOTES.	Entender el por que hacen los botes de esa forma, comprender por que hacen los remos de la forma curvilínea y se decía, conocer sus diversas medidas del remo y bote con sus características
						HISTORIAS DE MOTIVACIÓN	Conocer historias de los mejores piragueros del mundo, para motivar al deportista
						CHALECO SALVAVIDAS	Conocer y manipular el chaleco salva vidas acuático como funciona, como ajustarlo y el estudio e historia de el.
						PODALES, PALEO Y POSICIÓN DEL BOTE	Lograr que el niño entienda para que sirve cham (chalas) (cleats) y futura Terminos a largo plazo.
				2	REGLAMENTACION	UNIFORMIDAD	Conocer la uniformidad para las competencias.
						DISEÑO DE LA PALA	Aprender el diseño de la pala, el porque su diseño es elaborado
						MEDIDAS DE PISTAS	Lograr conocer las medidas de la pista para cada competencia
						PESO Y MEDIDA	Tener conocimiento de las medidas y pesos de las embarcaciones oficiales reconocidas por la ICF (International Canoe Federation) para las competencias
						NO CAMBIO DE CARRIL	Lograr andar en línea recta sobre el líquido para leves descalificación en las competencias
						NUMERACIÓN	Tener conocimiento que en competencias, cada bote debe tener su numeración
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CRITERIO	Lograr tener una obtención in mismo, lo cual lo ayudará en las tomadas con sus semejantes.
						INCORPORACIÓN DE NUEVAS IDEAS	Aceptar e incorporar sus ideas de cada clase, lo cual ayudará a un óptimo desarrollo hasta llevarlo como física que se requiere
						CONFORMACIÓN DE LA AGRUPACIÓN	Tener conocimiento de que los ahna propias y mismo de jamcar
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	Lograr por medios de estas sesiones mas conocimientos, compañerismo y solidaridad y empezar las competencias
						MOTIVACIÓN	Ser asistencia cuantica a programada, el niño para una buena motivación. Sana física como mental.
						RESPETO	Mostrar el valores del respeto que es importantes para nuestra vida cotidiana
						COMPROMISO	Adquirir el valor del compromiso tanto en el entrenamiento como en su vida cotidiana
						DISCIPLINA	Lograr tener un hábito saludable que ayude a mejorar su calidad.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Comprender que la falta de higiene deportiva conlleva a alguna enfermedades infecciosas, como el pie de atleta muy común en los deportistas
						ALIMENTACIÓN	Ser consiso de alimentacion, que responda su rendimiento deportivo y el proceso de recuperación tras esfuerzo el cuerpo a
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Mostrar que esta reflejo la imagen en la que queremos relacionarnos con el mundo y con los demás, y demostrar nuestra imagen con relación a la actividad física que desempeñamos.
						DESCANSO Y SUEÑO	Conocer que en el periodo de sueño nuestro cuerpo y mente recuperan la energía que requieren diariamente
						EJERCICIO FISICO	Ser consiso que la actividad física es una de las mejores formas para mantenernos sanos, tanto física como emocionalmente
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mostrar la disposición, las ganas y el deseo de practicar este deporte
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Generar el reto y reto, de entender fuerte, para mejorar con el tiempo.
						MÚSICA	Entender los motivos que llevan a un deportista a practicar una actividad
						ESPERANZA	Comprender los motivos para practicar la actividad de forma constante todos a nuevo día con nuevas
						DEDICACIÓN	Descubrir los objetivos que hacia el motivan este deporte.
						PASIÓN	Entender las bases en específico, logrando amor por su deporte
						FOCO DE ATENCIÓN	Lograr los objetivos a corto, mediano y largo plazo, como a los aspectos de las competencias y actividades individuales.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Tener focalizado al deportista, sobre el ejercicio a realizar.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Focalizar el respeto, compañerismo, juego limpio hacia todo el mundo
						ÉTICA DE TRABAJO	Desempeñarse a entrenar de una forma constante y adecuada.
						COMPROMISO	Lograr cumplimentar con los objetivos a cumplir y con la marcha en la sesión o del deporte
						RESILIENCIA	Lograr que los niños no se depriman ante los fracasos, aprendiendo de ellos a superar obstáculos.
						AUTOCONFIANZA	Tener confianza en las propias habilidades y capacidad para lograr objetivos.
						PERSISTENCIA	Entender la importancia de la práctica constante y echigarse la meta de forma positiva
						SUEÑOS	Lograr entender la importancia de que para a las dificultades, el sueño debe nacer de objetivos, las metas
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACIÓN	Conocer a cada deportista y viceversa.
						SLOPPIES	Mejorar la confianza, atención de ayudante y reflexionar sobre sus emociones
						MENSAJE EQUIVOCADO	Reflexionar sobre la transmisión de la información en una cadena de manera simple o compleja
						FORTALEZA Y DEBILIDAD	Entender que cualidad influyentes se pueden lograr grandes resultados
				2	JUEGOS TRADICIONALES	SALTAR LA SOGA	Lograr una correcta orientación al desarrollo de las habilidades, entre ellas la correcta percepción y dirección del esquema corporal, el control tónico y postural, la educación temporo-espacial y la motricidad fina y gruesa.
						GOLOSA	
						CARRERA DE CUARENTILLAS HUMANAS	
						LAS SILLAS	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTES VISUALES	Lograr desarrollar de manera social , motora, lingüística, cognitiva, social y emocional.
						ARTES PLÁSTICAS	
						ARTES ESCÉNICAS	
						ARTES SONORAS	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ARGARTOS	Lograr realizar los ejercicios de acuerdo con las condiciones físicas
						CORRADOS	Lograr seguir instrucciones para la ejecución de los ejercicios.
						MATEOS	Hacer trabajos de estiramiento constructivos y orientados en nuestro cuerpo
						CORREDOR SENSORIAL	Tener interacción y experimentación de distintas sensaciones.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Cimbiacar entre si para alcanzar objetivos comunes.
						CONCIERTOS	Poner en práctica el respeto por una sociedad diversa
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	Poner en practica el respeto por una sociedad diversa
						LÚDICAS	Promover aprendizajes de actividades lúdicas saludables.

FECHA DE ENTREGA:	17/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JONATHAN DAVID MORENO BELMUND.
MUNICIPIO	GACHALÁ

ANEXO 4. EN PDF HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO.



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

DEPORTE / MODALIDAD: CANOTAJE / PIRAGUISMO

MUNICIPIO: GACHALÁ CUNDINAMARCA.

NOMBRE DEL FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 PM - 3:00 PM	GRUPO	INICIACION			INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	NAVIERA DEL GUAVIO			NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO			
1:00 PM - 3:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN					
2:30 PM - 4:30 PM	GRUPO				FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO		NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO				
3:00 PM - 5:00 PM	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
4:00 PM - 6:00 PM	GRUPO				PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAO			NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO	NAVIERA DEL GUAVIO			

NOMBRE MONITOR JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

ANEXO 5. EN PDF REUNIÓN DE PRESENTACIÓN AL MUNICIPIO.

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
PRESENTACIÓN FORMADORES	FEB-2022.	2.

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
ALCALDIA GACHALA	11:00AM	

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

-SOCIALIZAR PLAN DE TRABAJO 2022.

ORDEN DEL DÍA:

-SOCIALIZACIÓN PROVINCIAL.
-SOCIALIZACIÓN GESTOR.
-PRESENTACIÓN FORMADORES
-SOCIALIZACIÓN COORDINADORA MUNICIPIO GACHALA.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

- Presentacion gestor Alex Uriego a los formadores deportivos de Futsal, ciclismo, canotaje. ante la oficina de desarrollo Social,
- Se espera iniciar con las actividades la segunda Semana de febrero.
- Presentacion Provincial de Indepontes Ubeimar Barocado indicando la Estructura de la oficina de Indepontes
- Presentacion coordinador de deportes Hugo Caldeion dando pautas y prestacion de elementos deportivos.
- Presentacion Escuelas de deportes a cargo de Jhonaton Moreno: Instructor de (Futsal) Canotaje
  Jeison Duarte: Instructos Futsal
  Daniel Bejarano: Instructor Ciclismo

Escaneado con CamScanner

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
RESPONSABILIDAD- CUMPLIR EN TU - BUENA COMUNICACIÓN	TODO EL PROCESO	FORMADOR Y INSTRUCTOR

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
ALEX VELEZ	
DANIEL BETANCUR	
JONATHAN MORENO	
JEISON DUQUE.	
UBEIMAR BARCHADO	
HUGO CALDERÓN	

Escaneado con CamScanner

ANEXO 6. EN PDF CRONOGRAMA ELABORACIÓN DE PRUEBAS.

CRONOGRAMA ELABORACIÓN DE PRUEBAS, ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA CANOTAJE 2022

FECHAS	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
PRUEBAS DE ENTRADA			X								
PRUEBAS DE CONTROL							X				
PRUEBAS DE SALIDA											

ANEXO 7. EN PDF PLANES MENSUALES Y DIARIOS MES DE MARZO.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES				**MARZO**	**MUNICIPIO: GACHALÁ**			
LUGAR:				**NAVIERA DEL GUAVIO**	**HORARIO DE PRACTICA:**	LUNES, JUEVES Y VIERNES DE 01:00PM A 03:00PM		
NIVEL				**INICIACIÓN** X	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**		
CLASES				**28 DE FEBRERO A 06 DEMARZO.**	**MARZO 07 AL 13**	**MARZO 14 AL 20**	**MARZO 21 AL 27**	**MARZO 28 AL 03 DE ABRIL**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X	X	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X		X
			COMPAÑERISMO	X		X		
			JUSTICIA		X		X	
			COOPERACION				X	
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X		X
			OBEDIENCIA	X	X	X	X	X
			AUTODISCIPLINA				X	
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	
			PERSEVERANCIA			X	X	X
			AUTODOMINIO					X
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X	X			
			RITMO				X	X
			EQUILIBRIO			X	X	X
			ORIENTACION	X	X			
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN			X	X	X
			ADAPTACIÓN	X	X			X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD	X	X		X	X
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TECNICOS	NADAR	X	X	X	X	X
			POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE.				X	X
			POSICIÓN DE LA PALA (REMO)					
			DIRECCIÓN DEL BOTE.					
			PEDALEO					
		ELEMENTOS TACTICOS	SIMULADO DE EQUILIBRIO		X	X	X	X
			EQUILIBRIO EN ELBOTE CON LAS MANOS EN AGUA				X	X
			EQUILIBRIO EN TIERRA	X		X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

JONATHAN MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/02/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 28 DE FEBRERO AL 06 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: PRESENTACIONES E INICIO DE ENTRENAMIENTOS.

Objetivo Especifico: CONOCIMIENTO DE HERRAMIENTAS DE ENTRENAMIENTO Y FAMILIARIZACIÓN DE CADA UNA DE ELLA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. familiarización de agua y bote.	Acoplamiento	**x**	10	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4. Cambio de posición.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	**Bote y chaleco salvavidas**
7. chaleco, bote y agua	Adaptación	x	10	
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**30**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: 

JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**03/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 28 DE FEBRERO AL 06 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: **Identificar el estado actual frente a sus capacidades motrices, fisicas y tecnicas mediante juegos de dificultad baja para poder establecer el grado de desarrollo en el que están los niños.**

Objetivo Especifico: identificar que clases de ejercicios se le dificultan a los deportistas con el fin de fortalecer esa debilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Movimientos articulares		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	**Bote y chaleco salvavidas**
4. Cambio de posición.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	
7. chaleco, bote y agua	Adaptación	x	10	
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**30**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**04/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 28 DE FEBRERO AL 06 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: **Identificar el estado actual frente a sus capacidades motrices, fisicas y tecnicas mediante juegos de dificultad baja para poder establecer el grado de desarrollo en el que están los niños.**

Objetivo Especifico: identificar que clases de ejercicios se le dificultan a los deportistas con el fin de fortalecer esa debilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Movimiento del bote		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	20	**Bote y chaleco salvavidas**
7. chaleco, bote y agua	Adaptación	x	10	
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**30**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 07 AL 13 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: lograremos que los alumnos llegue a tener mas estabilidad controlen mas sus movimientos motrices y desarrolaremos sus reacciones cuando pierdan el equilibrio.

Objetivo Especifico: por medio de juegos de quilibrio en tierra y agua los niños lograrán adaptar su cuerpo para montar el bote.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**Bote y chaleco salvavidas**
5.	Velocidad	Maxima			
6.Movimiento del bote		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	20	**Bote y chaleco salvavidas**
7.	Adaptación			
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**30**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 07 AL 13 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Sesión de equilibrio.
Objetivo Especifico: por medio de juegos de quilibrio en tierra y agua los niños lograrán adaptar su cuerpo para montar el bote.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**Bote y chaleco salvavidas**
5.	Velocidad	Maxima			
6.Movimiento del bote		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	20	**Bote y chaleco salvavidas**
7.	Adaptación			
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**30**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 07 AL 13 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Sesión de equilibrio en el bote.
Objetivo Especifico: Por medio de actividades lúdicas (juego) el niño estará sobre el bote y tratará de sostenerse sobre el mismo.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. El niño se subirá al bote y el profesor creará "olas" (el deportista tratará de mantener el mayor tiempo posible sobre el bote).	Resistencia	Aerobica	**x**	**20**	**Bote chaleco salvavidas entorno de entrenamiento.**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	**x**	**20**	
4.Mediante ejercicios teórico-prácticos se le dará explicación a los deportistas de cómo sostener el equilibrio sobre el bote con ayuda de sus manos.	Orientación	**x**	**10**	**Bote, chaleco salvavidas y entorno de entrenamiento**
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	**x**	**10**	
7.	Adaptación			
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Detectar las fallas (técnica) de cada deportista y para la próxima sesión de clase ir corrigiendo.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 14 AL 20 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: DESPLAZAMIENTO, EQUILIBRIO Y MANEJO DE DIRECCIÓN CON LAS MANOS SOBRE EL BOTE.

Objetivo Especifico: Para la familiarización con el bote, por medio de ejercicios lúdicos de movimiento, especialmente las manos los niños lograrán darle dirección al bote.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El niño se subirá al bote y el profesor creará "olas" (el deportista tratará de mantener el mayor tiempo posible sobre el bote y desplazando de un lado a otro).		Desplazamiento	x	30	**Bote, chaleco salvavidas y entorno de practica**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Trabajaremos en tierra: con un tubo de 4 pulgadas nos pararemos sobre el y lograr el mayor tiempo posible sobre el.	Equilibrio	x	15	
4. Trabajaremos como dar dirección al bote si no tuviese orsa: si vamos a dar la vuelta a la izquierda la mano derecha va (remando) hacia adelante y la izquierda hacia atrás y para el contrario los movimientos son viceversa.	Orientación	x	15	**Tubo, chaleco, bote y sitio de entrenamiento**
5.	Diferenciación			
6. Ya dentro del bote, el niño va a escuchar mis señales para avanzar, retroceder o dar vuelta.	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**15**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Detectar las fallas (técnica) de cada deportista y para la próxima sesión de clase ir corrigiendo.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 14 AL 20 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**

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

Objetivo General: MANEJO DE DIRECCIÓN CON LAS MANOS SOBRE EL BOTE.

Objetivo Especifico: Los niños conocerán por medio de cada ejercicio específico darle dirección al bote.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Área de entrenamiento, bote y chaleco salvavidas**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Trabajaremos como dar dirección al bote si no tuviese orsa: si vamos a dar la vuelta a la izquierda la mano derecha va (remando) hacia adelante y la izquierda hacia atrás y para el contrario los movimientos son viceversa.		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Área de entrenamiento ,bote, chaleco salvavidas y tubo de 4 pulgadas**
2.Los niños didácticamente mantendrán un ritmo dando dirección de izquierda a derecha y viceversa.	Ritmo	x	15	
3. Equilibrio en tierra con el tubo de pies sobre el.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. El niño se adaptará a los movimientos de las manos para girar a la izquierda y derecha.	Adaptación	x	15	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Detectar las fallas (técnica) de cada deportista y para la próxima sesión de clase ir corrigiendo.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 14 AL 20 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MANEJO DE DIRECCIÓN CON LAS MANOS SOBRE EL BOTE.

Objetivo Especifico: Los niños conocerán por medio de cada ejercicio específico darle dirección al bote.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Trabajaremos como dar dirección al bote si no tuviese orsa: si vamos a dar la vuelta a la izquierda la mano derecha va (remando) hacia adelante y la izquierda hacia atrás y para el contrario los movimientos son viceversa.		Desplazamiento	X	30	Área de entrenamiento, bote y chaleco salvavidas
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.Los niños didácticamente mantendrán un ritmo dando dirección de izquierda a derecha y viceversa.	Ritmo	X	15	
3. Equilibrio en tierra con el tubo de pies sobre el.	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			**Área de entrenamiento, bote, chaleco salvavidas y tubo de 4 pulgadas**
6.	Reacción			
7. El niño se adaptará a los movimientos de las manos para girar a la izquierda y derecha.	Adaptación	X	15	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	
2.				**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	Detectar las fallas (técnica) de cada deportista y para la próxima sesión de clase ir corrigiendo.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 21 AL 27 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: lograremos que los alumnos llegue a tener mas estabilidad controlen mas sus movimientos motrices y desarrolaremos sus reacciones cuando pierdan el equilibrio.

Objetivo Especifico: por medio de juegos de quilibrio en tierra y agua los niños lograrán adaptar su cuerpo para montar el bote.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.El niño, sobre el bote y en el agua remará con sus manos hacia adelante dando círculos en su sitio de entrenamiento (resistir lo que más pueda).	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			**Área de entrenamiento, bote y chaleco salvavidas**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.Estiramos la parte central del cuerpo, (cintura) para mantener una buena postura de sentado sin dolor.		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. El niño se subirá al bote y el profesor creará "olas" (el deportista tratará de mantener el mayor tiempo posible sobre el bote).	Equilibrio	x	30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			**Área de entrenamiento, bote y chaleco salvavidas**
6. El deportista reaccionará a los movimientos en el bote mediante una señal (izquierda o derecha) para mantener equilibrio constante.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	Detectar las fallas (técnica) de cada deportista y para la próxima sesión de clase ir corrigiendo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 21 AL 27 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: PRUEBAS ESCUELA DE FORMACIÓN CANOTAJE.						
Objetivo Especifico: Se elaborarán una serie de pruebas emanadas por INDEPORTES y pruebas del deporte canotaje, pruebas iniciales.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Pruebas físicas	Fuerza	Maxima	**x**		
2.		Explosiva			
3.Pruebas físicas	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Pruebas físicas		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	Detectar las fallas (técnica) de cada deportista y para la próxima sesión de clase ir corrigiendo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana:21 AL 27 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Sesión de equilibrio en el bote.
Objetivo Especifico: Por medio de actividades lúdicas (juego) el niño estará sobre el bote y tratará de sostenerse sobre el mismo.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.El niño se subirá al bote y el profesor creará "olas" (el deportista tratará de de trasladarse de un punto a otro).		Desplazamiento	**x**	20	**Bote chaleco salvavidas entorno de entrenamiento.**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.El deportista tratará de mantener el equilibrio y la estabilidad tanto del bote como de él mismo cogiendo las olas de costado.	Equilibrio	**x**	**30**	
4.Mediante ejercicios teórico-prácticos se le dará explicación a los deportistas de cómo sostener el equilibrio sobre el bote con ayuda de sus manos.	Orientación	**x**	**10**	**Bote, chaleco salvavidas y entorno de entrenamiento**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote con olas de costado.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Detectar las fallas (técnica) de cada deportista y para la próxima sesión de clase ir corrigiendo.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 28 DE MARZO AL 03 DE ABRIL.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Salvando, bote y remo cuando nos caemos, de nuevo a zona de embarcación.
Objetivo Especifico: el niño@ comprenderá que cuando nos caemos del bote, no podemos volver a subirnos en aguas profundas, se llevará el bote de nuevo a zona de embarcación.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. El deportista estará en el agua fuera del bote unos 10 metros de distancia a la orilla y empezará a trasladar el bote nadando hasta llegar al borde de la embarcación.	Resistencia	Aerobica	**X**	**30**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**Bote chaleco salvavidas entorno de entrenamiento.**
6. Cuando el deportista se cae del bote y está lejos de la orilla, el deberá transportarse lo más rápido posible a zona de embarcación.		Desplazamiento	**X**	20	
7. Cuando el deportista se cae del bote el debe dar la vuelta al elemento antes de que se llene de agua.		Reacciòn	**X**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Mediante ejercicios teórico-prácticos se le dará explicación a los deportistas de cómo se debe dar la vuelta al bote antes de que se llene de agua y se hunda.	Orientación	**x**	**10**	**Bote, chaleco salvavidas y entorno de entrenamiento**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**15**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Detectar las fallas (técnica) de cada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**31/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 28 DE MARZO AL 03 DE ABRIL**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Equilibrio en tierra y agua.

Objetivo Especifico: Lograré que cada niñ@ llegue a tener más estabilididad(cuerpo-bote) a controlar más sus movimientos motrices y desarrollen sus reacciones cuando pierdan el equilibrio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El niño se subirá al bote y el profesor creará "olas" (el deportista tratará de mantener el mayor tiempo posible sobre el bote y desplazando de un lado a otro).		Desplazamiento	**X**	30	**Bote chaleco salvavidas entorno de entrenamiento.**
7. El deportista tomará control del bote con las manos en el agua cada vez que se desestabilice(las olas lo desequilibran)		Reacciòn	**X**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Con un tubo de 4 pulgadas y con una tabla de madera sobre el mismo, el deportista se subirá en ella (tabla) y mediante leves movimientos de izquierda a derecha tratará de mantener el equilibrio.	Equilibrio	**X**	**20**	**Bote, chaleco salvavidas y entorno de entrenamiento**
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. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Detectar las fallas (técnica) de cada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/04/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 28 DE MARZO AL 03 DE ABRIL**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: EQUILIBRIO						
Objetivo Especifico: Lograré que cada niñ@ llegue a tener más estabilidad(cuerpo-bote) a controlar más sus movimientos motrices y desarrollen sus reacciones cuando pierdan el equilibrio.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El niño se subirá al bote y el profesor creará "olas" (el deportista tratará de mantener el mayor tiempo posible sobre el bote y desplazando de un lado a otro).		Desplazamiento	**X**	30	**Bote chaleco salvavidas entorno de entrenamiento.**
7. El deportista tomará control del bote con las manos en el agua cada vez que se desestabilice(las olas lo desequilibran)		Reacciòn	**X**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

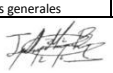
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Con un tubo de 4 pulgadas y con una tabla de madera sobre el mismo, el deportista se subirá en ella (tabla) y mediante leves movimientos de izquierda a derecha tratará de mantener el equilibrio.	Equilibrio	**X**	**10**	**Bote, chaleco salvavidas y entorno de entrenamiento**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.El niño apoya sus pies sobre un balón y reacciona y coge los objetos lanzados hacia él por el entrenador.	Reacción	**X**	**10**	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Detectar las fallas (técnica) de cada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES				**MARZO**	**MUNICIPIO: GACHALA**				
LUGAR:				**NAVIERA DEL GUAVIO**	**HORARIO DE PRACTICA:**	MARTE, MIERCOLES DE 01:00PM A 03:00PM Y JUEVES DE 02:30PM A 04:30PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
CLASES				**28 DE FEBRERO A 06 DEMARZO.**	**MARZO 07 AL 13**	**MARZO 14 AL 20**	**MARZO 21 AL 27**	**MARZO 28 AL 03 DE ABRIL**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X	X	X	X	X
			RESPONSABILIDAD			X		X
			COMPAÑERISMO	X		X		
			JUSTICIA		X		X	
			COOPERACION				X	
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X		X
			OBEDIENCIA	X	X	X	X	X
			AUTODISCIPLINA			X		X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	
			PERSEVERANCIA				X	X
			AUTODOMINIO					X
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X	X			
			RITMO				X	X
			EQUILIBRIO			X	X	X
			ORIENTACION	X	X			
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN			X	X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD	X	X		X	X
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	NADAR	X	X	X	X	X
			POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE.				X	X
			POSICIÓN DE LA PALA (REMO)					X
			DIRECCIÓN DEL BOTE.				X	
			PEDALEO					
		ELEMENTOS TACTICOS	SIMULADO DE EQUILIBRIO		X	X	X	
			EQUILIBRIO EN ELBOTE CON LAS MANOS EN AGUA			X	X	X
			EQUILIBRIO EN TIERRA	X	X			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X			
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	X
FIRMA FORMADOR:				JONATHAN MORENO				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/03/2022	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 28 DE FEBRERO AL 06 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: PRESENTACIONES E INICIO DE ENTRENAMIENTOS.					
Objetivo Especifico: CONOCIMIENTO DE HERRAMIENTAS DE ENTRENAMIENTO Y FAMILIARIZACIÓN DE CADA UNA DE ELLA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. CORRER: El alumno se pondra en una posicion de ataque para correr, vamos a ir de un punto a otro y asi lo repetiremos varias veces hasta que llegue un poco la fatiga.		Anaerobica	**X**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. familiarización de agua y bote.	Acoplamiento	**x**	10	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4. Cambio de posición.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	**Bote y chaleco salvavidas**
7. chaleco, bote y agua	Adaptación	x	10	
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: 

JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 28 DE FEBRERO AL 06 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Identificar el estado actual frente a sus capacidades motrices, fisicas y tecnicas mediante juegos de dificultad media para poder establecer el grado de desarrollo en el que están los niños.

Objetivo Especifico: identificar que clases de ejercicios se le dificultan a los deportistas con el fin de fortalecer esa debilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. RELEVOS: El recorrido a realizar es de ida y vuelta, dando el relevo chocando la palma con el siguiente compañero (pudiendo establecer una ubicación concreta)		Reacciòn	**x**	10	**Area para correr**
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Movimientos articulares para reposar		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. chaleco, bote y agua	Acoplamiento	**x**	10	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	**Bote y chaleco salvavidas**
7. Palmeteo dentro del bote al agua	Adaptación	x	10	
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**03/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:2:30pm a 4:30pm.**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 28 DE FEBRERO AL 06 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: LOGRAR QUE EL ALUMNO SE PUEDA ESTABILIZAR EN EL BOTE						
Objetivo Especifico: identificar que clases de ejercicios va superando el deportistas con el fin de fortalecer otras debilidades						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Movimiento del bote		Desplazamiento	**x**	10	
7. Actuar al momento que se desestabilice el bote		Reacciòn	**x**	10	**Bote chaleco salvavidas y área de entrenamiento.**
8. acoplamiento de posicion en el bote		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	**Bote y chaleco salvavidas**
7. chaleco, bote y agua	Adaptación	x	10	
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES (RECUPERACIÓN).	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm.**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 07 AL 13 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Por medio de juegos de media frecuencia, se le hará estímulo al control y equilibro de cada deportista.						
Objetivo Especifico: Por medio de actividades de frecuencia media, el niño estará sobre el bote y tratará de sostenerse sobre el mismo						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**Bote chaleco salvavidas y área de entrenamiento.**
6. Movimiento del bote		Desplazamiento	**x**	10	
7. Actuar al momento que se desestabilice el bote		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.acoplamiento de posicion en el bote	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4.Mediante ejercicios teórico-prácticos se le dará explicación a los deportistas de cómo sostener el equilibrio sobre el bote con ayuda de sus manos.	Orientación	x	10	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm.**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 07 AL 13 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Estimular control y equilibrio, mediante juegos de media frecuencia.						
Objetivo Especifico: Por medio de actividades de frecuencia media, el niño estará sobre el bote y tratará de sostenerse sobre el mismo						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**Bote chaleco salvavidas y área de entrenamiento.**
6. Movimiento del bote		Desplazamiento	**x**	10	
7. Actuar al momento que se desestabilice el bote		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

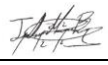
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Manejo del remo	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4.Mediante ejercicios teórico-prácticos se le dará explicación a los deportistas de cómo sostener el equilibrio sobre el bote con ayuda de sus manos.	Orientación	x	10	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:2:30pm a 4:30pm.**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 07 AL 13 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Estimular control, manejo de bote y remo						
Objetivo Especifico: Se trabajará manejo del remo, bote, combinando ambos elementos para así mantener el equilibrio .						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**Bote chaleco salvavidas y área de entrenamiento.**
6.		Desplazamiento			
7. Actuar al momento que se desestabilice el bote		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PALA: Manejo, uso y medidas para el remado	Acoplamiento	**x**	20	
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4.Mediante ejercicios teórico-prácticos se le dará	Orientación	x	10	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	
7. Remado	Adaptación	x	10	
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**10**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 14 AL 20 MARZO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Estimular control, manejo de bote y remo
Objetivo Especifico: Se trabajará manejo del remo, bote, combinando ambos elementos para así mantener el equilibrio .
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**Bote, remo y chaleco salvavidas.**
6.		Desplazamiento			
7. Actuar con el remo, al momento que se desestabilice el bote.		Reacciòn	**X**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.En el momento de tener el remo con las manos el deportista posicionará de manera correcta la pala, una vez esté de forma correcta se experimentará la forma del remado(ejercicio en tierra).	Acoplamiento	**X**	15	
2.	Ritmo			
3.El deportista se hará sobre un tubo de 4 pulgadas y con el remo en las manos y buen posicionado en modo de ataque hará el ejercicio de remar manteniendo el equilibrio.	Equilibrio	X	15	
4.	Orientación			
5.El deportista experimentará en el bote la forma de remar correctamente, para ello cada movimiento debe ser coordinado de forma precisa.(Tanto el remado como el movimiento del cuerpo deben ser de forma simultánea).	Diferenciación	X	25	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**15**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 14 AL 20 MARZO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Remado coordinado en el bote.						
Objetivo Especifico: Los deportistas experimentaran el remado coordinado a un ritmo.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Por parejas los deportistas ubicados cada uno en su bote se perseguirán el uno al otro en un círculo imaginario hasta alcanzarsen el uno al otro.Gracias a este ejercicio el entrenador logrará ver falencias para así poder rectificar el remado.	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			**Remo, bote, chaleco, silbato y área de entrenamiento.**
7. Los deportistas estarán ubicados en el bote en un lugar determinado por su entrenador, allí por medio del silbato emitido por el mismo los deportistas se pondrán en ataque aéreo escucharán el siguiente sonido del silbato para el ataque acuático; el entrenador rectificará por medio de este ejercicio la salida del bote.		Reacciòn	**X**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. El entrenador ubicará a los deportistas de forma individual en una zona de salida específica donde el o ella avanzará a un solo ritmo.	Ritmo	X	15	
3.En el bote el deportista se mantendrá estático en posición de ataque(remo), con este ejercicio de buscará mantener el equilibrio y posicionar el remo de forma correcta.	Equilibrio	X	15	**Remo, bote, chaleco, silbato y área de entrenamiento.**
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. Clases basica de natación		**x**	**10**	
2.				**ENTORNO DE ENTRENAMIENTO NO MUY PROFUNDO.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:2:30pm a 4:30pm.**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 14 AL 20 MARZO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: EQULIBRIO DEL CUERPO, BOTE Y REMO

Objetivo Especifico: Se trabajará manejo del remo, bote, combinando ambos elementos para así mantener el equilibrio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.En esta sesión el deportista remará con fuerza lo cual hará que el bote se desestabilice; con este ejercicio se logrará que el niñ@ mantenga su equilibrio evitando al máximo el volcamiento del bote.	Fuerza	Maxima	**X**	20	**Bote, remo, chaleco salvavidas y área de entrenamiento.**
2.		Explosiva			
3.El deportista irá de un lado a otro (delimitado por el entrenador) en un cierto tiempo indicado por el mismo).	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.El entrenador se hará en una distancia determinada por él con ayuda únicamente de su voz orientará al deportista en el bote, que tendrá los ojos vendados hasta llegar al objetivo.	Orientación	x	30	**Bote, remo, chaleco salvavidas y área de entrenamiento.**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**20**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES (RECUPERACIÓN).	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm.**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 21 AL 27 MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Sincronización y control
Objetivo Especifico: El niño logrará por medio de ejercicios repetitivos un buen control sobre el bote y una buena sincronía con el remo.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.El deportista hará un remado sincronizado de 200 mts, allí se logrará notar el cansancio muscular de cada uno de ellos y se medirá por medio de ello el control que cada uno tendrá sobre el bote.		Anaerobica	**x**	15	**Bote chaleco salvavidas y área de entrenamiento.**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Una vez terminada la actividad anterior los deportistas entrarán en estado de recuperación dentro del bote, allí el entrenador les solicitará quietud total dónde medirá su estado de control y sincronía con el mismo.	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
3. El deportista con ayuda de sus manos remará hasta donde se encuentra ubicado el remo, una vez que llegue a el, lo tomará y comenzará a remar de vuelta al punto de inicio.	Equilibrio	X	30	
4.	Orientación			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
5.	Diferenciación			
6.El deportista estará vendado manteniendo su equilibrio en el bote, mientras que el entrenador tocará cualquier parte del bote hasta lograr que el deportista caiga al agua, con este ejercicio el deportista mejorará notablemente su reacción al momento del remado.	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basicas de natación		**x**	**15**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm.**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 21 AL 27 MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Estimular control y equilibrio, con tecnica.
Objetivo Especifico: Los deportistas lograrán mantener la técnica y el control del equilibrio con ejercicios que estimularan todo lo anterior y su velocidad.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Bote chaleco salvavidas y área de entrenamiento.**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.Los deportistas nadarán una distancia determinada de un punto a otro con el remo en mano lo más rápido posible.		Anaerobica	**X**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.El deportista remará con dicha técnica ya con pedaleo para poder hacer que avance el bote un poco más.		Desplazamiento	**X**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.Mantener un ritmo haciendo la técnica.	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4.Mediante ejercicios teórico-prácticos se le dará explicación a los deportistas de cómo sostener el equilibrio sobre el bote con ayuda del remo con tecnica.	Orientación	X	30	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**10**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:2:30pm a 4:30pm.**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 21 AL 27 MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Rectificar técnica de remado y torsión de la epalda						
Objetivo Especifico: Los deportistas lograrán mejorar la técnica del remado sincronizando el giro de espalda y cintura para un pedaleo con fuerza.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Bote chaleco salvavidas y área de entrenamiento.**
2.El deportista se ubicará en el bote con remo en mano, en el agua y empezaremos a hacer salidas de competencia para mejorar el estilo de una salida, la fuerza y técnica (ejercicio repetitivo).		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El deportista se ubicará en posición de competencia hará un recorrido lo más rápido posible es una prueba de contra reloj (distancia recorrida 100 metros).		Desplazamiento	**X**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.El deportista hará un recorrido de 200 metros haciendo la técnica el profesor le dará indicaciones con pitazos: 1 pitazo es para ir en ritmo moderado, 2 pitazos es para subir el ritmo de remado, así sucesivamente según las indicaciones.	Ritmo	X	15	
3.	Equilibrio			**Área de entrenamiento, bote, chaleco, remo y pito**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. El profesor explicará de forma práctica (tierra) el mismo, el pedaleo con movimiento simultáneo de torso para así ponerlo en práctica en tierra y agua.	Patrones Basicos de Movimiento	X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**10**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm A 3:00pm.**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 28 DE MARZO AL 03 ABRIL**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Pedaleo, remado y torsión del torso.						
Objetivo Especifico: Los deportistas mediante ejercicios teórico prácticos aprenderán el pedaleo, remado y torsión del torso simultáneamente.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.El deportista avanzará sobre el bote sin remo únicamente con el movimiento del pedaleo.	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. En esta sesión de clase los deportistas estarán ubicados sobre el bote y se desplazarán a un punto determinado con una velocidad baja media, rectificando el pedaleo, el remado y la torsión del torso simultáneamente.		Desplazamiento	**X**	30	**Bote, chaleco salvavidas, área de entrenamiento y pito**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por medio de movimientos repetitivos de remado y al mismo tiempo pedaleo con su torsión de torso, los deportistas comenzarán a mecanizar la forma correcta de la técnica.	Acoplamiento	**X**	20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
6.	Reacción			
7. Por medio de ejercicios repetitivos de la técnica tanto en tierra como en agua en esta sesión, los deportistas lograrán adaptarse a los movimientos correctos del kayak	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**10**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm A 3:00pm.**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 28 DE MARZO AL 03 ABRIL**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Pedaleo, remado y torsión del torso.
Objetivo Especifico: Los deportistas mediante ejercicios teórico prácticos aprenderán el pedaleo, remado y torsión del torso simultáneamente.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.El deportista avanzará sobre el bote sin remo únicamente con el movimiento del pedaleo.	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
6. En esta sesión de clase los deportistas estarán ubicados sobre el bote y se desplazarán a un punto determinado con una velocidad baja media, rectificando el pedaleo, el remado y la torsión del torso simultáneamente.	Velocidad	Desplazamiento	**X**	30	**Bote, chaleco salvavidas, área de entrenamiento y pito**
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por medio de movimientos repetitivos de remado y al mismo tiempo pedaleo con su torsión de torso, los deportistas comenzarán a mecanizar la forma correcta de la técnica.	Acoplamiento	**X**	20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Por medio de ejercicios repetitivos de la técnica tanto en tierra como en agua en esta sesión, los deportistas lograrán adaptarse a los movimientos correctos del kayak.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**10**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**31/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:02:30pm A 04:30pm.**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 28 DE MARZO AL 03 ABRIL**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Dirección del bote línea recta y fuerza para remado						
Objetivo Especifico: Por medio de ejercicios los deportistas conocerán las técnicas básicas de remado, así como aprenderán a darle dirección al kayak en línea recta.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Con balones medicinales de 2 kilos los deportista lanzarán el balón hacia un aro a una distancia determinada por el entrenador (el aro estará de forma vertical o en ocasiones de forma vertical, para variar la actividad).	Fuerza	Maxima	**X**	15	**Bote, chaleco salvavidas, remo, balon medicinal, área de entrenamiento y pito**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Kayak Anti choques: consiste en realizar maniobras (giros, frenadas, remados, etc) en un espacio limitado, sin chocar con los compañeros. El profesor irá reduciendo el espacio de juego de tal forma que se dificulte la maniobrabilidad.		Reacciòn	**X**	45	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Sobre el kayak en navegación los deportistas irán en línea recta sin chocar el uno con el otro, a una distancia delimitada por el entrenador	Orientación	x	20	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**10**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**	**MUNICIPIO: GACHALA**				
LUGAR:				**NAVIERA DEL GUAVIO**	**HORARIO DE PRACTICA:**	MIERCOLES, VIERNES DE 03:00PM A 05:00PM Y JUEVES DE 04:00PM A 06:00PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
CLASES				**28 DE FEBRERO A 06 DEMARZO.**	**MARZO 07 AL 13**	**MARZO 14 AL 20**	**MARZO 21 AL 27**	**MARZO 28 AL 03 DE ABRIL**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X	X	X	X	X	
			RESPONSABILIDAD			X		X	
			COMPAÑERISMO	X		X			
			JUSTICIA		X		X		
			COOPERACION				X		
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X	X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X		X	
			OBEDIENCIA	X	X	X	X	X	
			AUTODISCIPLINA			X		X	
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X		
			PERSEVERANCIA				X	X	
			AUTODOMINIO					X	
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X	X	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X	X				
			RITMO			X		X	
			EQUILIBRIO	X		X	X	X	
			ORIENTACION	X					
			DIFERENCIACION		X				
			REACCIÓN			X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				X		
			VELOCIDAD					X	
			FLEXIBILIDAD	X					
			RESISTENCIA			X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	NADAR	X	X				
			POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE.	X	X		X	X	
			POSICIÓN DE LA PALA (REMO)				X	X	
			DIRECCIÓN DEL BOTE.			X	X		
			PEDALEO					X	
		ELEMENTOS TACTICOS	SIMULADO DE EQUILIBRIO	X	X				
			EQUILIBRIO EN ELBOTE CON LAS MANOS EN AGUA		X	X			
			EQUILIBRIO EN TIERRA	X	X			X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X					
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	X	

FIRMA FORMADOR:

JONATHAN MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:3:00pm a 5:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 28 DE FEBRERO AL 06 DE MARZO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: PRESENTACIONES E INICIO DE ENTRENAMIENTOS.

Objetivo Especifico: CONOCIMIENTO DE HERRAMIENTAS DE ENTRENAMIENTO Y FAMILIARIZACIÓN DE CADA UNA DE ELLA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar el estado actual frente a sus capacidades motrices, fisicas y tecnicas mediante entrenamientos basicos de dificultad media alta para poder establecer el grado de desarrollo en el que están los alumnos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. familiarización de agua y bote.	Acoplamiento	**x**	10	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4. Cambio de posición.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			**Bote y chaleco salvavidas**
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	
7. chaleco, bote y agua	Adaptación	x	10	
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**30**	**CHALECO Y LUGAR DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: 

JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**03/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:4:00pm a 6:00pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 28 DE FEBRERO AL 06 DE MARZO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: **Identificar el estado actual frente a sus capacidades motrices, fisicas y tecnicas mediante un entrenamiento basico.**

Objetivo Especifico: identificar que clases de ejercicios se le dificultan a los deportistas con el fin de fortalecer esa debilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): CONTRO DEL EQUILIBRIO Y FUERZA EN EL BOTE.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. El deportista aplicara fuerza dentro del bote con sus manos para hacerlo avanzar.	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**Bote, chaleco acuatico y área de entrenamiento**
6.		Desplazamiento			
7. Acción y reacción en el movimiento del bote		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. familiarización de agua y bote.	Acoplamiento	**x**	10	
2. Mantener la velocidad del bote, realizada con las manos	Ritmo	x	10	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
3. El alumno se subira al bote el tiene que reaccionar a los desequilibrios provocados por el compañero o tutor con la utilización de apoyos de presión al lado correspondiente.	Equilibrio	**x**	10	
4.	Orientación			**Bote y chaleco salvavidas**
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**15**	**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**04/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:3:00pm A 5:00 pm.**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 28 DE FEBRERO AL 06 DE MARZO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Identificar el estado actual frente a sus capacidades motrices, fisicas y tecnicas mediante juegos de dificultad alta para poder establecer el grado de desarrollo en el que están los niños.

Objetivo Especifico: identificar que clases de ejercicios se le dificultan a los deportistas con el fin de fortalecer esa debilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Verificar a los deportistas, hacia que lado les dificulta dar vuelta (dirección).

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.MATENER UN RITMO IMPULSADO CON LAS MANOS.	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4.		Anaerobica			**Area de entrenamiento, bote.**
5.	Velocidad	Maxima			
6.Movimiento del bote		Desplazamiento	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
6.Caida del bote.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8. Movimientos basico de sostenibilidad en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**15**	**ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	AVERIGUAR HISTORIA DEL PARAGUISMO	

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:3:00pm A 5:00 pm.**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 07 AL 13 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Equilibrio y dirección en bote con las manos

Objetivo Especifico: Por medio de las manos el deportista dará dirección al bote (izquierda y derecha) manteniendo su equilibrio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Se hará seguimiento de cada deportista para verificar su falencia al momento de dar vuelta en el bote(dirección)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.MATENER UN RITMO IMPULSADO CON LAS MANOS.	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**Area de entrenamiento, bote.**
6.Movimiento del bote, de izquierda a derecha.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dirección del bote.	Acoplamiento	**x**	15	
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
5.	Diferenciación			
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**15**	**ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	AVERIGUAR HISTORIA DEL PARAGUISMO	

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:4:00pm a 6:00 pm.**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 07 AL 13 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Equilibrio y dirección en bote con las manos

Objetivo Especifico: Por medio de las manos el deportista dará dirección al bote (izquierda y derecha) manteniendo su equilibrio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Se hará seguimiento de cada deportista para verificar su falencia al momento de dar vuelta en el bote(dirección)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.MATENER UN RITMO IMPULSADO CON LAS MANOS.	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			**Area de entrenamiento, bote.**
5.	Velocidad	Maxima			
6.Movimiento del bote, de izquierda a derecha.		Desplazamiento	x	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dirección del bote.	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Estabilidad en el bote	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
6.Caida del bote.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Movimiento de las manos: Bote-Izquierda y derecha	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**15**	
2.				**ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	AVERIGUAR HISTORIA DEL PARAGUISMO	

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:3:00pm a 5:00 pm.**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 07 AL 13 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Introducción y manejo del remo.

Objetivo Especifico: Para una remada con potencia y fuerza se le dará conocimiento a los deportistas de una buena posición del remo, sus medidas y en que forma debe ir ubicado.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estando dentro del agua(esta les llegará a los deportistas hasta la rodilla) los deportistas conocerán el remado, técnica y posicionamiento del remo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación de alumno y profesor	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Por medio del remado en el agua pero fuera del bote se medirá la fuerza de paleo de cada deportista.	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3. Los deportistas durarán un tiempo determinado remando estáticamente (Agua)	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			**Area de entrenamiento, bote.**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Ejercicio estático : (Reversa con Remo)		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Solo remo	Acoplamiento	x	10	
2.Remado a un ritmo	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.Los deportistas se ubicarán dentro del agua y fuera de el(Tierra) y allí se les dará indicaciones de la posición del remo, su cogida para el ángulo de ataque aéreo y ataque acuático.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Los deportistas realizarán movimientos de reversa y avance (sin bote pero con pala) para mejorar su técnica y desplazamiento en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**15**	
2.				**ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	AVERIGUAR HISTORIA DEL PARAGUISMO	

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:3:00pm a 5:00pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 14 AL 20 DE MARZO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Introducción y manejo del remo.

Objetivo Especifico: Para una remada con potencia y fuerza se le dará conocimiento a los deportistas de una buena posición del remo, sus medidas y en que forma debe ir ubicado.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estando dentro del agua(esta les llegará a los deportistas hasta la rodilla) los deportistas conocerán el remado, técnica y posicionamiento del remo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase.	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Por medio del remado en el agua pero fuera del bote se medirá la fuerza de paleo de cada deportista.	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.Los deportistas durarán un tiempo determinado remando estáticamente (Agua)	Resistencia	Aerobica	**X**	15	**REMO, ÁREA DE ENTRENAMIENTO.**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Ejercicio estático : (Reversa con Remo)		Reacciòn	**X**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.Remado a un ritmo constante	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4. Los deportistas se ubicarán dentro del agua y fuera de el(Tierra) y allí se les dará indicaciones de la	Orientación	X	15	
5.	Diferenciación			**REMO, BOTE Y ÁREA DE ENTRENAMIENTO.**
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Los deportistas realizarán movimientos de reversa y avance (sin bote pero con pala) para mejorar su técnica y desplazamiento en el bote.	Patrones Basicos de Movimiento	X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**X**	**10**	
2.				**CHALECO Y LUGAR DE ENTRENAMIENTO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES (RECUPERACIÓN).	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:4:00pm a 6:00pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 14 AL 20 DE MARZO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Equilibrio y sincronía

Objetivo Especifico: Los deportistas lograrán reforzar su equilibrio para así tener sincronía entre cuerpo bote y remo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Por medio de ejercicios de equilibrio y repetitivos los deportistas lograrán tener sincronía con el remo y cuerpo mientras están en el bote.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase.	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Con balones medicinales de 2 kilos los deportista lanzarán el balón hacia un aro a una distancia determinada por el entrenador (el aro estará de forma vertical o en ocasiones de forma vertical, para variar la actividad).	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.Por parejas los deportistas ubicados cada uno en su bote se perseguirán el uno al otro en un círculo imaginario hasta alcanzarsen el uno al otro.Gracias a este ejercicio el entrenador logrará ver falencias para así poder rectificar el remado.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	**Bote, chaleco salvavidas, remo, balon medicinal, área de entrenamiento y pito**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.El deportista comenzará en un punto de inicio indicado por el entrenador, mientras esté llegara a otro punto. Cuando el entrenador esté en el punto que él desea le solicitará a un deportista diferente que vende los ojos a su compañero, una vez vendados sus ojos el entrenador por medio del silbato y de su voz hará llegar al deportista lo más cerca que pueda de el.	Orientación	X	20	**Bote, remo, chaleco salvavidas y área de entrenamiento**
5.El deportista estará vendado manteniendo su equilibrio en el bote, mientras que el entrenador tocará cualquier parte del bote hasta lograr que el deportista caiga al agua, con este ejercicio el deportista mejorará notablemente, este ejercicio ayudara para mejorar el equilibrio y sea mas fina su estabilidad.	Diferenciación	X	20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**15**	
2.				**CHALECO Y ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:3:00pm A 5:00 pm.**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 14 AL 20 DE MARZO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Desarrollo de fuerza, velocidad y equilibrio.

Objetivo Especifico: Por medio de ejercicio de fuerza con balón medicinal, velocidad en el bote velocidad de remado lograremos mantener equilibrio combinando todo simultáneamente.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Los deportistas por medio de ejercicios de cansancio muscular y respiratorio lograrán mantener el equilibrio dentro del bote.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase.	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Balón medicinal, soga para saltar.**
2.Los deportistas se sentarán en el suelo con las piernas abiertas uno frente al otro en una distancia determinada, un balón de 2 k (medicinal) realizarán, pases con las manos de (pecho y por encima de la cabeza).		Explosiva	**X**	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.Trabajaremos salto de soga, aumentando la frecuencia y viceversa.	Velocidad	Maxima	**X**	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.El deportista tomara un tiempo determina de reposo (recuperación) y estirará los grupos musculares y articulares para los siguientes ejercicios.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Bote, remo, chaleco y área de entrenamiento.**
2.	Ritmo			
3.Kayak Anti choques: consiste en realizar maniobras (giros, frenadas, remados, etc) en un espacio limitado, sin chocar con los compañeros. El profesor irá reduciendo el espacio de juego de tal forma que se dificulte la maniobrabilidad.	Equilibrio	X	30	
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. Clases basica de natación		**x**	**15**	**ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:3:00pm A 5:00 pm.**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 21 AL 27 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Técnica del remado combinado con técnica de equilibrio.

Objetivo Especifico: Los deportistas empezarán a familiarizarse con el remado sincronizado con el bote (manteniendo el equilibrio).

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Trabajaremos en esta sesión el equilibrio del bote individualmente con el remado para después combinar los ejercicios.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase.	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Los deportistas harán flexiones de pecho 10 repeticiones descansa 1 minuto y así sucesivamente 3 veces.	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**Area de entrenamiento, bote, remo y chaleco.**
6.		Desplazamiento			
7. Kayak Anti choques: consiste en realizar maniobras (giros, frenadas, remados, etc) en un espacio limitado, sin chocar con los compañeros. El profesor irá reduciendo el espacio de juego de tal forma que se dificulte la maniobrabilidad.		Reacciòn	**X**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El deportista retomará la forma de posicionamiento del remo y manejo de la técnica sin pedaleo en tierra.	Acoplamiento	**X**	15	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.El deportista combinará ambos ejercicios vistos en la sesión para así poder familiarizar todo en un movimiento.	Adaptación	X	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**10**	**ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:4:00pm a 6:00 pm.**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 21 AL 27 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Inicio de la técnica del remado.

Objetivo Especifico: El deportista tendrá conocimiento más precisos de la técnica experimentando en tierra y agua.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Por medio del remado en tierra el profesor va a rectificar la postura, la posición del remo y como se debe remar.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase.	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.El deportista estará sentado en el suelo, tomara un balón medicinal (peso indicado por el entrenador) y comenzará a pasarla por encima de las rodillas de un lado a otro por series.	Fuerza	Maxima	X	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Con el balón medicinal el deportista se lo pondrá en el pecho y harán cuclillas este ejercicio lo haremos en sierto tiempo determinado.		Anaerobica	X	15	**Balon medicinal**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.El deportista estará ubicado en el bote con su respectivo remo el entrenador tomará el bote de la proba (parte delantera del kayak) mientras le dirá al deportista que debe realizar, ya sea el remado la posición de ataque acuático y aéreo.	Acoplamiento	X	20	
2.El deportista llevará un ritmo permanente con la técnica ya enseñada anteriormente	Ritmo	X	25	**Bote, remo, chaleco y área de entrenamiento.**
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. Clases basica de natación		**x**	**15**	
2.				**ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:3:00pm a 5:00 pm.**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 21 AL 27 DE MARZO**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Pedaleo y técnica

Objetivo Especifico: Con esta sesión los deportistas van a trabajar fuerza en pierna, cintura y mecanizar el pedaleo en el bote.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Por medio de explicaciones didácticas los deportistas van a comprender la técnica del pedaleo combinado con la técnica del remado.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase.	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Balon medicinal, área de entrenamiento-**
2. El deportista tomará el balón medicinal lo alzará hasta el pecho y empezará a hacer cuclillas este ejercicio lo haremos en 3 sesiones de 20 repeticiones.		Explosiva	X	10	
3. Correr de un punto a otro distancia establecida por el entrenador.	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correr de un punto a otro distancia establecida por el entrenador.	Acoplamiento	X	15	
2.Por medio del ejercicio anterior, los deportistas mezclan el remado y el pedaleo, tendrán que mantener un ritmo sin caer del bote.	Ritmo	X	35	
3.	Equilibrio			**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
87	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**15**	
2.				**ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:3:00pm a 5:00 pm.**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 28 DE MARZO AL 03 DE ABRIL**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Introducción y manejo del remo.

Objetivo Especifico: Para una remada con potencia y fuerza se le dará conocimiento a los deportistas de una buena posición del remo, sus medidas y en que forma debe ir ubicado.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estando dentro del agua(esta les llegará a los deportistas hasta la rodilla) los deportistas conocerán el remado, técnica y

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase.	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Por medio del remado en el agua pero fuera del bote se medirá la fuerza de paleo de cada deportista.	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3. Los deportistas durarán un tiempo determinado remando estáticamente (Agua)	Resistencia	Aerobica	x	15	**Area de entrenamiento, bote.**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Ejercicio estático : (Reversa con Remo)		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Solo remo	Acoplamiento	x	10	
2.Remado a un ritmo	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4.Los deportistas se ubicarán dentro del agua y fuera de el(Tierra) y allí se les dará indicaciones de la posición del remo, su cogida para el ángulo de ataque aéreo y ataque acuático.	Orientación	x	10	**Área de entrenamiento, bote y chaleco**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
87	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**15**	
2.				**ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	AVERIGUAR HISTORIA DEL PARAGUISMO	

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**31/03/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:4:00pm a 6:00 pm.**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 28 DE MARZO AL 03 DE ABRIL**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Remado y pedaleo rectificando la técnica						
Objetivo Especifico: Rectificando lo aprendido en las sesiones anteriores.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Vamos a trabajar lo aprendido para perfeccionar la técnica del remado, pedaleo con su respectivo movimiento de torso.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase.	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Por medio del remado en el agua pero fuera del bote se medirá la fuerza de paleo de cada deportista.	Fuerza	Maxima	X	15	
2.		Explosiva			
3. Con el balón medicinal vamos a subirlo hasta el pecho aremos cuclillas, lo soltamos e iremos a correr una pendiente de 100 metros, nos devolvemos caminando hasta el punto dónde se encuentra el balón medicinal. (Este ejercicio lo repetimos 3 veces).	Resistencia	Aerobica	X	20	**Balon medicinal, remo y área de entrenamiento**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.Remado a un ritmo con su respectivo pedaleo (mecanizando).	Ritmo	x	25	
3.	Equilibrio			
4.Ejercicio estático : (Reversa con Remo, adelante, vuelta a la izquierda y tambien vuelta a la derecha todo en el kayak y en agua)	Orientación	x	20	**Área de entrenamiento, bote, chaleco y remo.**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
87	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**10**	
2.				**ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/04/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:3:00pm a 5:00 pm.**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 28 DE MARZO AL 03 DE ABRIL**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Posición de sentado y torsión de espalda.

Objetivo Especifico: Por medio de explicación didáctica y de videos, los deportistas comprenderán de como se debe sentar en el kayak para no tener lesiones futuras.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Los deportistas en tierra, tomarán la posición correcta de sentado y experimentaran la torsión que se debe hacer para aplicarlo en el kayak (en agua) para mejorar la técnica.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla sobre lo que se va a hacer en la clase.	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. listado deportistas	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.En esta sesión los deportistas observarán por medio de videos la posición correcta de sentado y torsión del torso, también observarán al entrenador realizar esto, para que ellos luego lo experimenten en tierra, una vez hecho esto pasarán al agua para después realizarlo en el kayak, y mecanizaran los otros movimientos en simultáneo (remado y pedaleo)	Flexibilidad	Estatica	x	40	**Proyector, videos, kayak y área de entrenamiento**
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Ya enseñado lo anterior, los deportistas deberán mantener el sentado inclinado para realizar la torsión del torso sin caer del bote	Acoplamiento	x	20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			**Área de entrenamiento, bote, chaleco y remo.**
6. En el bote los deportistas comenzarán a realizar la torsión de espalda mientras reman, allí tratarán de sostenerse sobre el bote y reaccionarán al volcamiento del mismo intentando mantener así su equilibrio.	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Clases basica de natación		**x**	**10**	
2.				**ENTORNO DE ENTRENAMIENTO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	MOVIMIENTOS ARTICULARES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	INTENSIFICAR VALORES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RECORDAR EJERCICIOS Y FALLOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.