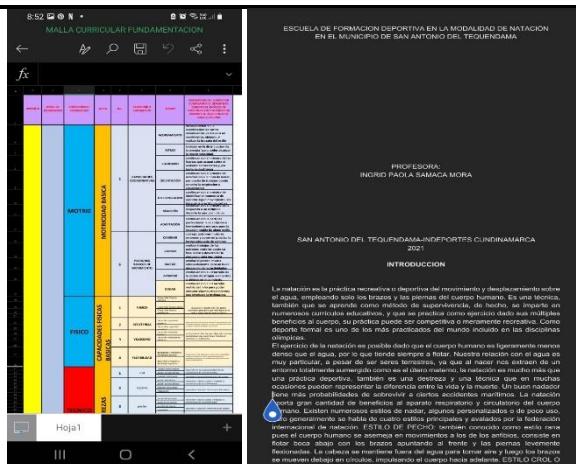


EVIDENCIAS INFORME 01 DE 08 – CTO 324 -2022			
Nombre del contratista		INGRID PAOLA SAMACA MORA	
Número de identificación	1.070.331.404	Tipo de documento	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	07/02/2022 a 28/02/2022	N° de Registro Presupuestal	RES-2022000264
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA			
Obligaciones específicas:		Actividades realizadas:	
1. Efectuar la organización, 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.			
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes 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.			
https://drive.google.com/drive/folders/1_piZ2M8sKdStWI_QfXc0_9P3VAYxNzvh?usp=sharing			

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.

[illegible]

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1j2GDaBledTJ9UzvGGHRzP94s3TGFgnk/edit?usp=sharing&oid=112900301516746071000&rtopf=true&sd=true>

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.


**INSTITUTO MUNICIPAL
SUCRE Y VENEZUELA**
 NIT. 800.405.074-4



FICHA DE INSCRIPCIÓN PROCESO DE FORMACIÓN

Docente: Nubia Tori

INFORMACIÓN PERSONAL

Apellidos: Hernández Reyes Nombre: Martina
 Lugar y fecha de nacimiento: Caracas 12 de Mayo del 2010
 Lugar y fecha de inscripción: Caracas 04 de Mayo del 2010 Edad: 03

INFORMACIÓN FAMILIAR

Nombre del Padre: Roberto Reyes Nombre de la Madre: Tiana Vinasquez NI NI
 Teléfono fijo: 0212 Celular: 0414
 Dirección de la familia: Caracas 12 de Mayo del 2010 03 13 13 14
 Asesorante: Elisbeth Rodríguez 0212 13311019

INFORMACIÓN ACADÉMICA

Institución Educativa: Escuela Simón Bolívar Grado: 303

HISTORIA CLÍNICA

Grupo sanguíneo: A RH: + EPS: Simón Bolívar
 Enfermo crónico: No Primo
 Lesiones: No

Nota: Este es el primer formulario que se genera por familia, al momento de ser el primer inscriptor de los hijos/as.
 Si el niño o la niña ya ha sido inscrito en alguna otra institución educativa, se debe completar la ficha de inscripción en la institución educativa correspondiente.
 Si el niño o la niña ya ha sido inscrito en alguna otra institución educativa, se debe completar la ficha de inscripción en la institución educativa correspondiente.
 Si el niño o la niña ya ha sido inscrito en alguna otra institución educativa, se debe completar la ficha de inscripción en la institución educativa correspondiente.

NOTA: Este entidad no se hace responsable por lesiones, accidentes o muerte, ocasionados en el desarrollo normal del curso.



 Firma de la familia: Martina Reyes Firma de la Maestra: Nubia Tori

Firma Inscribido: Roberto Reyes Grado: MIU Cultura y Turismo Asesorador: Roberto Reyes
 Teléfono: 0212-13311019 Celular: 0414-13311019
 Correo electrónico: roberto.reyes@imsv.gob.ve

Tal Cálculo: 0212-13311019 Correo electrónico: roberto.reyes@imsv.gob.ve

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.

A portrait of a young woman with long dark hair, wearing a white polo shirt with a small logo on the left chest. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background of the portrait is a soft, out-of-focus green and blue. The portrait is set within a white oval frame on a larger green background with a faint world map pattern.

Ingrid Paola Samaca Mora

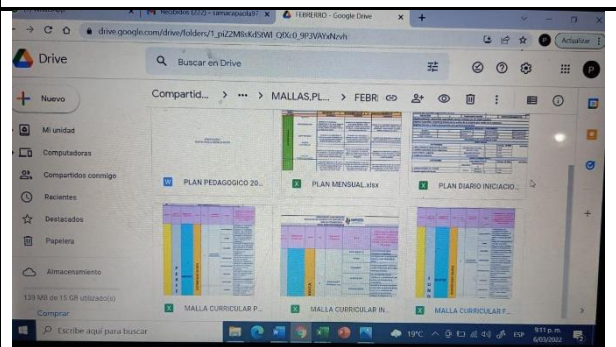
Instructora de la escuela de formación deportiva de natación - convenio con Indeporates cundinamarca
Estudiante de ciencias del deporte y la educación física

Cel: 315 256 5159

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.

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vTH7isyxf2Q04mui_GW79UWv5ImPqI_B/edit?usp=sharing&oid=112900301516746071000&rtpof=true&sd=true

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.



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.

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1xw76YevPgNRP2Mt-TdP5cl9rxGT7mA2t/edit?usp=sharing&oid=112900301516746071000&rtpof=true&sd=true>

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

0
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: NATACIÓN
MUNICIPIO: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
NOMBRE DEL FORMADOR: INGRID PAOLA SAMACA MORA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
12:00 PM A 1:00 PM	GRUPO			INICIACIÓN 1	INICIACIÓN 1	INICIACIÓN 1
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
1:00 P.M. A 2:00 P.M.	GRUPO			INICIACIÓN 2	INICIACIÓN 2	INICIACIÓN 2
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO			FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
5:00 P.M. A 5:30 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					

NOMBRE MONITOR PAOLA SAMACA

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.

 **INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN, DEPORTE CULTURA Y TURISMO**
NIT. 808.004.074-4



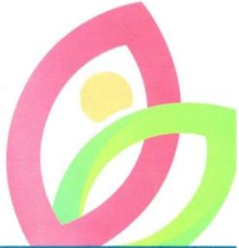
EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN DEPORTES CULTURA Y TURISMO DE SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA

HACE CONSTAR:

Que **INGRID PAOLA SAMACA MORA**, identificado con Cédula de Ciudadanía No. 1.070.331.404 expedida en El Colegio, prestó sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE NATACIÓN DEL MUNICIPIO DE SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA, según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el periodo comprendido del 07 al 28 de febrero de 2022, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones.

La presente se expide a solicitud del interesado, a los veintiocho (28) día del mes de febrero de 2022.


PÉDRO ARIEL CASTILLO REINA
Director IMRD Cultura y Turismo

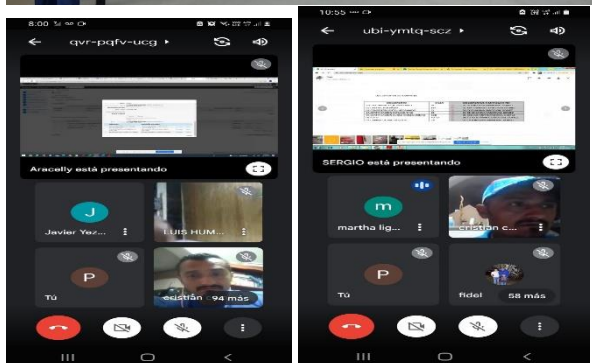


"JUNTOS POR EL SAN ANTONIO QUE QUEREMOS"
República de Colombia - Departamento de Cundinamarca
Carrera 6 # 3 -15 Código Postal 752620
Tel. Celular 310-3336719 - www.sanantonioeltequendama-cundinamarca.gov.co

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica



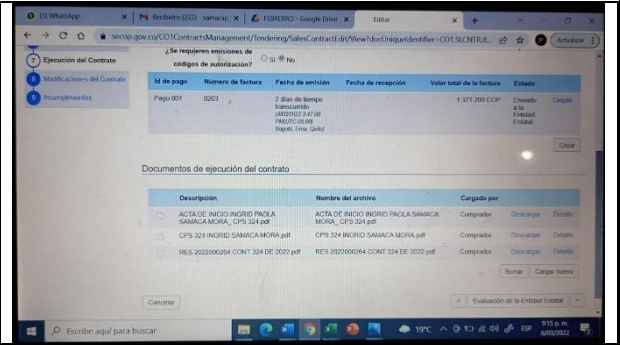
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.



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.

Estuve a la espera por parte de indeportes, en su calidad de supervisor del contrato para conocer tales parámetros y el formato de diligenciamiento para el cumplimiento de dicha obligación del contrato.

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.



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

[illegible]

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN LA MODALIDAD DE NATACIÓN
EN EL MUNICIPIO DE SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA

PROFESORA:

INGRID PAOLA SAMACA MORA

SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA-INDEPORTES CUNDINAMARCA

2022

INTRODUCCION

La natación es la práctica recreativa o deportiva del movimiento y desplazamiento sobre el agua, empleando solo los brazos y las piernas del cuerpo humano. Es una técnica, también que se aprende como método de supervivencia, de hecho, se imparte en numerosos currículos educativos, y que se practica como ejercicio dado sus múltiples beneficios al cuerpo, su práctica puede ser competitiva o meramente recreativa. Como deporte formal es uno de los más practicados del mundo incluido en las disciplinas olímpicas.

El ejercicio de la natación es posible dado que el cuerpo humano es ligeramente menos denso que el agua, por lo que tiende siempre a flotar. Nuestra relación con el agua es muy particular, a pesar de ser seres terrestres, ya que al nacer nos extraen de un entorno totalmente sumergido como es el útero materno, la natación es mucho más que una práctica deportiva, también es una destreza y una técnica que en muchas ocasiones pueden representar la diferencia entre la vida y la muerte. Un buen nadador tiene más probabilidades de sobrevivir a ciertos accidentes marítimos. La natación aporta gran cantidad de beneficios al aparato respiratorio y circulatorio del cuerpo humano. Existen numerosos estilos de nadar, algunos personalizados o de poco uso, pero generalmente se habla de cuatro estilos principales y avalados por la federación internacional de natación. ESTILO DE PECHO: también conocido como estilo rana pues el cuerpo humano se asemeja en movimientos a los de los anfibios, consiste en flotar boca abajo con los brazos apuntando al frente y las piernas levemente flexionadas. La cabeza se mantiene fuera del agua para tomar aire y luego los brazos se mueven debajo en círculos, impulsando el cuerpo hacia adelante. ESTILO CROL O LIBRE: requiere que el nadador este recto, acostado sobre un brazo que sumerge en el agua. Mientras el otro emerge con el codo flexionado y la palma extendida hacia abajo, dispuesto a entrar al agua, la cabeza es asomada de lado para tomar aire, que es expulsado cuando el torso se sumerge,

mientras tanto las piernas se mueven, relajas con los dedos en punta y los pies hacia dentro, dando patadas oscilantes. ESTILO DE ESPALDA: estilo esencialmente similar al crol, pero boca arriba, con la espalda sumergida en el agua, movimiento un brazo en el aire con la palma de la mano saliendo desde debajo de la pierna, mientras el otro impulsa al cuerpo en el agua. ESTILO MARIPOSA: Una variación del estilo pecho, en el que ambos brazos se mueven juntos hacia el frente y hacia atrás debajo del agua, impulsando el torso hacia adelante, de manera continua y acompañado por un movimiento ondulante de caderas, que sumerge la cabeza al entrar al agua y culmina con una patada de delfín.

JUSTIFICACION

La natación es un deporte de suma importancia, por ser una base de supervivencia para cualquier persona, porque además de ser competitiva ayudara que el ser humano tenga una capacidad de sobrevivencia, ante cualquier situación acuática, se puede decir que la natación es uno de los deportes más completo antes el ejercicio ya que es su ejecución, todos los músculos están en constante trabajo y ayuda a que el cuerpo tenga una mejor activación muscular. La natación se basa por tener valores formativos, favoreciendo la practica en todos los niveles sociales, es una necesidad su incursión y no exclusión a un proceso formativo-pedagógico-deportivo, en el cual incursiona la enseñanza y la formación deportiva como derecho fundamental del niño, los cuales deben fortalecer el desarrollo de las habilidades físicas, técnicas, psicomotrices así mismo como la parte sociológica y psicológica que se hacen imprescindibles para darles una identidad clara a lo que queremos formar como deportistas.

MARCO LEGAL

PARTE 4

REGLAMENTACIÓN SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE NIÑOS EN EVENTOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS.

TÍTULO 1

DE LOS PRINCIPIOS

ARTÍCULO 2.4.1.1. *Preservación de los derechos de los niños.* El Ministerio de Educación Nacional, con el apoyo del Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre, COLDEPORTES y los Entes Deportivos Departamentales, velará por que en los eventos deportivos para niños se den las condiciones mínimas para preservar su normal desarrollo físico, intelectual, y social, y su práctica en instalaciones adecuadas y con elementos apropiados a su edad cronológica, bajo el cuidado de padres de familia, educadores y técnicos deportivos.

ARTÍCULO 2.4.1.2. *Tipología de deportes para efectos de la participación de niños.* Para efectos de la participación de niños en eventos recreativos o deportivos, se dividen los deportes reconocidos por el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre, COLDEPORTES , como:

4. De no contacto, en los que el contacto físico no ocurre durante el desarrollo del juego, tales como: el ajedrez, el atletismo, el esquí náutico, la gimnasia, el golf, el patinaje, el bridge, el tenis de campo, el tenis de mesa, el voleibol, el bolo, el ciclismo, la natación, la natación de carreras o artística y las actividades subacuáticas;

OBJETIVO GENERAL

1. Asegurar el desarrollo armónico del organismo a través del desarrollo de la elevación de las posibilidades funcionales y motoras por medio de la fundamentación técnica y táctica en los niños y niñas de edad escolar especialmente entre los 8 a 18 años de edad, y adulto mayor y generar un ámbito de desarrollo personal con valores que lo refuerce, aprendiendo el deporte de la natación por medio de actividades recreativas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Formar integralmente a los niños y niñas de la escuela deportiva de natación, en cuanto a hábitos de vida saludable y ocupación del tiempo libre.
- Crear una rica reserva de habilidades y hábitos motores en la natación.
- Formar las bases iniciales de la fundamentación técnica en la natación.
- Formar bases para lograr un alto nivel en competencia.
- Desarrollar la competencia de los nadadores a través de las diferentes participaciones municipales zonales regionales y nacionales.
- Desarrollar y mejorar la condición física de los participantes.
- Formar deportistas con valores sociales.

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

Desde la dirección del IMRD CULTURA Y TURISMOS y su proyecto deportivo como formadores buscamos la masificación deportiva a los buenos hábitos deportivos y de enseñanza para el aprovechamiento libre e inclusión deportiva, así mismo se quiere establecer las incidencias que el modelo pedagógico en la modalidad de natación, apoyando al proceso en las diferentes categorías, iniciación de 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y perfeccionamiento de 13 a 17 años, con una cobertura de 20 deportistas por nivel, en el municipio de san Antonio del Tequendama, durante el año del 2021.

Palabras claves: natación, formación, deporte, valores, enseñanza

EVALUACION MOTRIZ Y TECNICA

La evaluación de los participantes en la escuela de natación se realizará a través de test de condición motora y condición física así:

1. Test de capacidades coordinativas.
2. Test de evaluación de fundamentos técnicos.
3. Test de condición física.
4. Medición antropométrica.

CONTENIDOS POR NIVEL Y POR DEPORTE

FUNDAMENTOS TEMAS Y CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA EN NATACION

NIVEL DE INICIACION Y APRENDIZAJE

1. Afianzamiento del niño en el agua.
2. Patrones motores de seguridad en el agua como frotar y vadear.
3. Aprender a respirar en la fases aéreas y acuáticas
4. Iniciación a los estilos con:- patada de libre, espalda, pecho y mariposa.
5. Iniciación a los estilos con brazada de: libre, espalda pecho y mariposa.

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN.

1. Estilo libre.
2. Estilo pecho.
3. Estilo espalda.
4. Estilo mariposa.
5. Virajes de cada uno de los estilos
6. Clavados y salidas desde la plataforma.
7. Se realiza trabajo sobre las capacidades funcionales para la ayuda del mejoramiento de los estilos al momento de competición.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

1. En él nivel avanzado ya el nadador cuenta con los fundamentos técnicos necesarios para la competición lo cual ya se trabaja procesos progresivos de aumentó de la carga de entrenamiento por medio de las capacidades funcionales del nadador.

METODOLOGIA

La metodología orientada Esta en aprender la técnica y la táctica fijada competitivamente, lo que permite al nadador concentrarse fundamentalmente mejorar resultados por medio del entrenamiento cada vez más fuerte. Las repeticiones constantes son el método del entrenamiento técnico. Hay un camino largo a recorrer para lograr el estereotipo dinámico correcto que el nadador puede alcanzar solamente con la ayuda del entrenador.

Este camino está planteado de la siguiente manera:

- I. El logro de la repetición del fundamento
- II. La práctica de desarrollo de los fundamentos
- III. La práctica inmediata a la competencia
- IV. El entrenamiento fuerte y de alto nivel.

V. La competencia

- **RECURSOS HUMANOS**

Los recursos humanos con que cuenta la escuela de formación deportiva en natación son:

- ✓ Personal administrativo, director oficina de deportes.
- ✓ Niños y niñas participantes escuela de formación deportiva en natación. De las distintas zonas del municipio

- **MATERIALES**

Los materiales con que cuenta la escuela de formación deportiva de natación son:

- ✓ Una piscina.
- ✓ Gusanos de aprendizaje.
- ✓ Tablas de perfeccionamiento.
- ✓ Elementos de trabajo de fuerza en el agua como: terabans de diferente tención, aletas, Valdés y lasos, remos.

- **FINANCIEROS**

En cuanto al recurso financiero se cuenta con el apoyo del recurso económico que asigne el municipio a través de la oficina de deportes y cultura y turismo del municipio e indeportes.

EJERCICIOS QUE SE TRABAJARAN

01	
ESTILO LIBRE	<p>ejercicios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con un brazo. - Estilo libre con patada de pecho - Con puño cerrado. - Remo largo. - Remo por detrás de la cabeza. - Variación de velocidad del brazo.

02	
PATADA DE LIBRE	<p>Ejercicios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patear en posición vertical. - Patada lateral. - Patada subacuática - Patear con tabla. - Batidos con un solo pie.

03	
BRAZADA DE LIBRE.	<p>ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tocar hombro. - Tocar cabeza. - Golpear tabla entre las piernas.

04	
ESTILO DE ESPALDA	<p>Ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con tabla cogida. - con un brazo. - patada de pecho - con un vaso en la frente - puño cerrado. - relevo.

05	
PATADA DE ESPALDA	<p>Ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentados en el borde de la piscina. - tabla en el pecho. -tabla en la cabeza. - tabla en las rodilla.

06	
BRAZADA DE ESPALDA	<p>ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordinación de brazos. - Tabla entre las piernas, mover brazos simultáneamente.

07	
ESTILO PECHO	<p>ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo con gusano. - Estilo exagerado. - Con un solo brazo.

08	
ESTILO MARIPOSA.	<p>Ejercicio</p> <p>-Cogidos del borde, realizar patada.</p> <p>- brazada alternada, brazada junta</p>

Cronograma de actividades

TEMAS Y MESES	MAY	JUN	JULI	AGOST	SEP.	OCT
Fundamentación técnica						
Festi-toneo						
Caminata ecología la chamba						

<div>  <div> <div>"INDEPORTES CUNDINAMARCA"</div> <div>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA</div> <div>MALLA PEDAGÓGICA</div> </div> <div>  </div> </div>							
DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	ÁREA	Nº.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL NIÑO DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y DESARROLLO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
NATAción	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLOAMIENTO	fundamentar en la coordinación de varios movimientos parciales a un movimiento, ejemplo al realizar la brazada del estilo libre.
						RITMO	trabajar en la distribución de la energía para poder alcanzar la mayor velocidad.
						EQUILIBRIO	continuar con el proceso de las fuerzas que actúan sobre el nadador contrarrestan y por tanto se destruyen.
						ORIENTACION	continuar con el proceso de orientación a la hora de nadar, por medio de trabajos donde se unifica la respiración y visualización.
						DIFERENCIACION	continuar con el proceso de identificar el momento de ejecutar algún movimiento, a la hora de la práctica deportiva.
				6	PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO	REACCIÓN	continuar con el proceso de la respuesta a un estímulo durante la ejecución de un estilo.
						ADAPTACIÓN	continuar con la parte de perfeccionar la adaptación a herramientas motoras para la ejecución rápida de algún estilo.
						CAMINAR	corregir patrones motores erróneos y poner en práctica la forma adecuada de caminar.
						CORRER	realizar trabajos de los patrones motores desde su fase inicial y desarrollar la ejecución cada vez mejor.
						SALTAR	enseñar el patron motriz adecuadamente para un buen desarrollo de las actividades.
		FÍSICO	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	1	FUEZA	ATRAPAR	continuar con el desarrollo de la acción de atrapar elementos u objetos en movimientos.
						RODAR	continuar con el desarrollo motriz del niño para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
						Desarrollar fuerza o resistencia	Desarrollar y adaptar todos los grupos musculares para que el niño pueda lograr mejorar sus patrones físicos.
						Desarrollar fuerza o resistencia	Desarrollar y adaptar todos los grupos musculares para que el niño pueda lograr mejorar sus patrones físicos.
						Desarrollar fuerza o resistencia	Desarrollar y adaptar todos los grupos musculares para que el niño pueda lograr mejorar sus patrones físicos.
				2	RESISTENCIA		Desarrollar la capacidad de resistencia para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la capacidad de resistencia para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la capacidad de resistencia para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la capacidad de resistencia para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la capacidad de resistencia para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
				3	VELOCIDAD		Desarrollar la capacidad de velocidad para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la capacidad de velocidad para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la capacidad de velocidad para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la capacidad de velocidad para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la capacidad de velocidad para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
		TÉCNICO	DESTREZAS	4	FLEXIBILIDAD		Desarrollar y mejorar la flexibilidad para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar y mejorar la flexibilidad para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar y mejorar la flexibilidad para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar y mejorar la flexibilidad para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar y mejorar la flexibilidad para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
				1	crol		Desarrollar la fase de crol en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de crol en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de crol en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de crol en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de crol en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
				2	espalda		Desarrollar la fase de espalda en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de espalda en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de espalda en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de espalda en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de espalda en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
				3	pecho		Desarrollar la fase de pecho en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de pecho en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de pecho en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de pecho en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de pecho en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
				4	mariposa		Desarrollar la fase de mariposa en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de mariposa en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de mariposa en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de mariposa en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de mariposa en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
		TÁCTICO		5	virajes y salidas		Desarrollar la fase de virajes y salidas en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de virajes y salidas en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de virajes y salidas en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de virajes y salidas en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de virajes y salidas en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
				1	HISTORIA DEL DEPORTE		Desarrollar la fase de historia del deporte en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de historia del deporte en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de historia del deporte en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de historia del deporte en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de historia del deporte en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
		TEORICO		2	REGLAMENTACION		Desarrollar la fase de reglamentación en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de reglamentación en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de reglamentación en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de reglamentación en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de reglamentación en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		Desarrollar la fase de sentido de pertenencia en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de sentido de pertenencia en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de sentido de pertenencia en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de sentido de pertenencia en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de sentido de pertenencia en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
		PSICO SOCIAL VOLUNTARIO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES		Desarrollar la fase de valores en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de valores en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de valores en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de valores en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de valores en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE		Desarrollar la fase de hábitos de vida saludable en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de hábitos de vida saludable en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de hábitos de vida saludable en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de hábitos de vida saludable en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de hábitos de vida saludable en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
				3	MOTIVACION		Desarrollar la fase de motivación en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de motivación en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de motivación en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de motivación en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de motivación en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	4	INTELEGENCIA EMOCIONAL		Desarrollar la fase de inteligencia emocional en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de inteligencia emocional en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de inteligencia emocional en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de inteligencia emocional en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de inteligencia emocional en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
				1	JUEGOS DE INTEGRACION		Desarrollar la fase de juegos de integración en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de juegos de integración en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de juegos de integración en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de juegos de integración en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de juegos de integración en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
				2	JUEGOS TRADICIONALES		Desarrollar la fase de juegos tradicionales en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de juegos tradicionales en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de juegos tradicionales en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de juegos tradicionales en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de juegos tradicionales en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		Desarrollar la fase de actividades artísticas en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de actividades artísticas en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de actividades artísticas en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de actividades artísticas en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de actividades artísticas en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		Desarrollar la fase de circuitos recreativos en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de circuitos recreativos en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de circuitos recreativos en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de circuitos recreativos en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de circuitos recreativos en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		Desarrollar la fase de festivales recreativos en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de festivales recreativos en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de festivales recreativos en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de festivales recreativos en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.
							Desarrollar la fase de festivales recreativos en la natación para poder ejecutar algunos movimientos que involucre la inclinación.

INDEPORTES		"INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGÓGICA					INDEPORTES									
NIVEL PERFECCIONAMIENTO																
DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CADA UNO DE LOS DEPORTEISTAS DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD									
PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA		1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	perfeccionar la coordinacion de varios movimientos parciales en un movimiento complejo, como a la hora de realizar uno de los 4 estilos									
						RITMO	perfeccionar la distribucion de la energia para lograr la mayor velocidad en una competencia									
						EQUILIBRIO	equilibrarse en los deportistas para obtener una buena posicion y los cuales van a ayudar en los resultados en una competencia									
						ORIENTACION	perfeccionar la orientacion en cada uno de los estilos, para obtener buenos resultados en competencias									
						DIFERENCIACION	perfeccionar la diferenciacion de cada uno de los estilos, para lograr un estilo competitivo									
						REACCION	perfeccionar la reaccion a la hora de la competencia, para lograr los objetivos propuestos									
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	ADAPTACION	perfeccionar la adaptacion al medio acuatico y sus estilos para lograr buenos resultados en el agua									
						CAMINAR	fomentar en los deportistas el buen habito de caminar para que ayude a obtener una buena forma fisica									
						CORRER	fomentar y perfeccionar al deportista para que obtenga una mejor capacidad para obtener mejor capacidad aerobica									
						SALTAR	perfeccionar la habilidad para que el cuerpo se suspenda en el aire debido al impulso de una o ambas piernas									
						ATRAPAR	perfeccionar en el deportista la accion de atrabar algun objeto en movimiento o desplazamiento									
						RODAR	resistir y apoyar con actividades de rodar, las cuales ayudaran a realizar algun giro en la piscina									
	FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	BASICAS	1	FUERZA	desarrollar fuerza propia	mejorar la fuerza propia									
						2	RESISTENCIA	desarrollar capacidad aerobica	mejorar la capacidad aerobica							
						3	VELOCIDAD	desarrollar velocidad de desplazamiento	mejorar la velocidad de desplazamiento							
						4	FLEXIBILIDAD	desarrollar y mejorar la flexibilidad general	mejorar la flexibilidad general							
	TECNICO	DESTREZAS		1	crol	desarrollar y mejorar la habilidad de crol	mejorar la habilidad de crol									
						2	espalda	desarrollar y mejorar la habilidad de espalda	mejorar la habilidad de espalda							
						3	pecho	desarrollar y mejorar la habilidad de pecho	mejorar la habilidad de pecho							
						4	mariposa	desarrollar y mejorar la habilidad de mariposa	mejorar la habilidad de mariposa							
						5	virajes y salidas	desarrollar y mejorar la habilidad de virajes y salidas	mejorar la habilidad de virajes y salidas							
						TACTICO		1								
													2			
													3			
						TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	creacion	aportarle al niño conocimientos basicos de la historia y evolucion del deporte por medio de la tecnologia y las investigaciones					
										evolucion						
										caracterizacion						
										2	REGLAMENTACION	salidas	mostrarle al niño la reglamentacion de la natacion para una buena fundamentacion del deporte			
	3	SENTIDO DE PERTENENCIA	resultados	determinar como deportista como evoluciona y su amor hacia el deporte practicado												
	relacionarse															
	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO		1	VALORES	responsabilidad	trabajar en la construccion de la calidad de ser responsables									
						respeto	inculcar en los niños el respeto al su compañero y personas que lo rodean									
						compañerismo	generar en el niño el sentimiento de unidad entre sus compañeros									
						autocontrol	generar en el niño una libertad de personalidad integral									
						colaboracion	generar en el niño la parte de ayudar a servir, de una manera desinteresada									
						ASEO CORPORAL	generar en el niño la importancia del aseo corporal para una vida saludable									
						2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACION	fomentar en el niño y los padres la importancia de la buena alimentacion para la buena practica deportiva							
						PRESENTACION PERSONAL	mostrarle al niño la importancia de una buena presentacion en el deporte de acuerdo a su edad									
						DESCANSO Y SUEÑO	promover la importancia de un buen descanso y sueño para la recuperacion de energias									
						3	MOTIVACION	EJERCICIO FISICO	fomentar en el niño la importancia de la actividad fisica en el dia a dia de la vida							
						ACTITUD POSITIVA	generar en el niño una actitud positiva frente a las actividades realizadas									
						ESFUERZO Y SUPERACION	mostrarle al niño que el esfuerzo y superacion en las actividades de clase, es un elemento clave para alcanzar los objetivos propuestos en el deporte									
	RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS		1	JUEGOS DE INTEGRACION	mi nombre es y mis gustos son	usada para el primer dia de trabajo, para que los deportistas se sienten a conocer									
						busqueda del tesoro	conocer el espiritu de equipo									
						enchados	crear lazos de amistad por medio de juegos									
						cadena	continuar con el proceso de trabajo en grupo									
						2	JUEGOS TRADICIONALES	golosera	recordar la importancia de juegos tradicionales los cuales aportan al trabajo polimotor del niño							
						carrera de costales	trabajar por medio del juego la parte motora del niño									
3						ACTIVIDADES ARTISTICAS	dibujar	fomentar la parte artistica en el deporte								
hacer figuras en el agua						trabajar por medio de la hora de practicar el deporte										
4						CIRCUITOS RECREATIVOS	polimotor	por medio de un circuito de trabajo, para que los deportistas se sienten a estar involucrados,saltos,giros, y desplazamientos para bajar las bases matriz del niño								
5						FESTIVALES RECREATIVOS	festi-torneo	por medio de la competencia, crear en los niños una parte de competencia, para lograr los objetivos								

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
PLAN MENSUAL DE CLASE									
MES				FEBRERO		MUNICIPIO: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA			
LUGAR:				POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		HORARIOS DE PRECTICA			
NIVEL				INICIACIÓN X		FUNDAMENTACIÓN X			
CLASES				FEBRERO		FEBRERO			
						MIÉRCOLES, JUEVES Y VIERNES DE 12:00 PM A 6:00			
						PERFECCIONAMIENTO X			
						FEBRERO			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO	Generar en los deportistas obligaciones, en su campo deportivo de la natacion: como puntualidad, recoger elemetos utilizados y realizar el trabajo de la sesion.		generar en los deportistas obligacion en el campo deportivo: como puntualidad, cuidado de los elemtos de trabajo y recoger elemetos tanto personales como del citio		Generar en los deportistas obligaciones, en su campo deportivo de la natacion: como puntualidad, recoger elemetos utilizados y realizar el trabajo de la sesion.	
			RESPONSABILIDAD	Fomentar en los deportistas la colaboracion entre compañeros a la hora de presentar algun problema durante las sesione.s de clase.		Fomentar en los deportistas la colaboracion entre compañeros a la hora de presentar algun problema durante las sesione.s de clase		Fomentar en los deportistas la colaboracion entre compañeros a la hora de presentar algun problema durante las sesione.s de clase	
			COMPañERISMO	generar en los deportistas la lealtad en la competicion, a la hora de realizar los trabajos en la sesion de clase. Para poder obtener buenos resultados		generar en los deportistas la lealtad en la competicion, a la hora de realizar los trabajos en la sesion de clase. Para poder obtener buenos resultados		generar en los deportistas la lealtad en la competicion, a la hora de realizar los trabajos en la sesion de clase. Para poder obtener buenos resultados	
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
		VALORES PERSONALES	LEALTAD	crear en los deportista el valor de la humildad por medio de sus acciones a la hora de la practica deportiva, es decir saber siempre que a unos deportistas van a tener mejor resultados que otros, pero siempre saber llevar bien las acciones, para no afectar al compañero.		crear en los deportista el valor de la humildad por medio de sus acciones a la hora de la practica deportiva, es decir saber siempre que a unos deportistas van a tener mejor resultados que otros, pero siempre saber llevar bien las acciones, para no afectar al compañero.		crear en los deportista el valor de la humildad por medio de sus acciones a la hora de la practica deportiva, es decir saber siempre que a unos deportistas van a tener mejor resultados que otros, pero siempre saber llevar bien las acciones, para no afectar al compañero.	
			TRABAJO EN EQUIPO						
			HUMILDAD			crear conciencia de la importancia de realizar las sesiones de clase a conciencia aunque el entrenador no los este observando ya que es un trabajo personal de cada deportista.		crear conciencia de la importancia de realizar las sesiones de clase a conciencia aunque el entrenador no los este observando ya que es un trabajo personal de cada deportista.	
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	fometar en los deportistas el derecho de la participacion , para el aprendizaje en la fase de la practica deportiva. Un claro ejemplo es realizando los ejercicios en la sesion de clase.					
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	Llamado a lista, para la verificacion de asistencia de los deportistas, dar a conocer el trabajo a realizar en la sesion de clase.					
			MOVILIDAD ARTICULAR	fase de calentamiento para la preparacion muscular y evitar lesiones articulares		fase de calentamiento para la preparacion muscular y evitar lesiones articulares		fase de calentamiento para la preparacion muscular y evitar lesiones articulares	
			CALENTAMIENTO	se realizaran ejercicios gradualmente para la preparacion del organismo para un mayor rendimiento fisico.		se realizaran ejercicios gradualmente para la preparacion del organismo para un mayor rendimiento fisico.		se realizaran ejercicios gradualmente para la preparacion del organismo para un mayor rendimiento fisico.	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO	trabajar la parte de coordinar la respiracion con la patada, dirigiendose a un punto indicado.		trabajar la parte de coordinar la respiracion con la patada, dirigiendose a un punto indicado.		trabajar la parte de coordinar la respiracion con la patada, dirigiendose a un punto indicado.	
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	desplazarse en forma adecuada,realizando los estilos, y teniendo en cuenta la tecnica de cada uno de ellos.		desplazarse en forma adecuada,realizando los estilos, y teniendo en cuenta la tecnica de cada uno de ellos.		desplazarse en forma adecuada,realizando los estilos, y teniendo en cuenta la tecnica de cada uno de ellos.	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	ADAPTACIÓN	tener el primer contacto con el agua, flotar, desplazamiento, immersion, respiracion y dominio todo esto en el campo acuatico.		tener el primer contacto con el agua, flotar, desplazamiento, immersion, respiracion y dominio todo esto en el campo acuatico.		tener el primer contacto con el agua, flotar, desplazamiento, immersion, respiracion y dominio todo esto en el campo acuatico.	
			FUERZA	trabajo de piernas, abdomen y brazos por medio de abdominales-elevacion de piernas-sentadillas etc. Y en el meido acutico se nada con alementos como jeans, sacos, baldes.		trabajo de piernas, abdomen y brazos por medio de abdominales-elevacion de piernas-sentadillas etc. Y en el meido acutico se nada con alementos como jeans, sacos, baldes.		trabajo de piernas, abdomen y brazos por medio de abdominales-elevacion de piernas-sentadillas etc. Y en el meido acutico se nada con alementos como jeans, sacos, baldes.	
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD	circulos de brazos,flexion al frente y atrás,alevacion y descenso de piernas,flexion de tronco.		circulos de brazos,flexion al frente y atrás,alevacion y descenso de piernas,flexion de tronco.		circulos de brazos,flexion al frente y atrás,alevacion y descenso de piernas,flexion de tronco.	
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ESTILO LIBRE	patada con tabla, brazada con tabla.		se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.		se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	
			ESTILO ESPALDA	patada con tabla, movimiento de brazos hacia atrás.		se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.		se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	
			ESTILO PECHO	patada acostados en el suelo, luego ingresar al agua y realizarlo con tabla.		se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.		se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	
			ESTILO MARIPOSA			se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.		se realizara un trabajo de tecnica, fuerza y velocidad, para el mejoramiento de la tecnica de los estilos y para mejorar tiempo. Con un trabajo de repeticiones.	
		ELEMENTOS TÁCTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	ponchados-la lleva-congelados bajo tierra.		cadenita-ponchados- la lleva- el guia.		cadenita-ponchados- la lleva- el guia.	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
		FINAL	CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
			ESTIRAMIENTO	ejercicios leves para la recuperacion muscular delos deportistas.		ejercicios leves para la recuperacion muscular delos deportistas.		ejercicios leves para la recuperacion muscular delos deportistas.	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elementos a trabajar, según lo observado en clase.		aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elementos a trabajar, según lo observado en clase.		aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elementos a trabajar, según lo observado en clase.	

CUNDINAMARCA		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA				INDEPORTES	
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	9/02/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: San Antonio Del Tequendama	Hora: 12:00 A 2:00 PM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca						Edades: 6 a 8 años	
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: desarrollar capacidades básicas motrices en el medio acuático							
Objetivo Específico: mejorar la técnica de los estilos de la natación por medio de la repetición.							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. dar a conocer el desarrollo de la clase		Introducción a la clase		x		2 min	
2. verificar asistencia de los deportistas		llamado a lista		x		2 min	
3. tren inferior y superior		Movilidad Articular		x		6 min	
4. Juegos pre-deportes		Calentamiento		x		10 min.	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO -	
		Capacidad	Manifestación				
1. patada sentados en el borde		Fuerza	Maxima	x		5 min	
2. patada cogidos del borde			Explosiva	x		5 min	
3.		Resistencia	Aeróbica	x		10 min	
4.			Anaeróbica	x			
5.			Maxima				
6.		Velocidad	Desplazamiento	x			
7.			Reacción				
8.			Estática				
9.		Flexibilidad	Dinámica				
ACTIVIDADES		Capacidades		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		trones Basicos de Movimien					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. patada de libre con tabla		x		5 min			
2. patada de espalda con tabla				5 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x		tren superior e inferior			
2. Retroalimentación de la clase valores		x		Importancia de los valores			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		aprendizaje de los ejercicios			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

CUNDINAMARCA		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA				INDEPORTES	
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	10/02/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: San Antonio Del Tequendama	Hora: 12:00 a 2:00 pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora						Edades: 6 a 8 años	
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: fomentar la práctica del deporte de la natación							
Objetivo Específico: realizar trabajo físico y de fuerza en el campo acuático en los niños							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. dar a conocer el trabajo a realizar en la sesión de la		Introducción a la clase		x		2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas		llamado a lista		x		2 min	
3. tren inferior y superior		Movilidad Articular		x		6 min	
4. congelados		Calentamiento		x		10 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			tablas	
1. patada de libre cogidos del borde		Fuerza	Maxima	x		5 min	
2. patada libre con tabla			Explosiva	x		5 min	
3. patada de libre sin tabla " flechita"		Resistencia	Aeróbica	x		5 min	
4. patada de espalda con tabla			Anaeróbica	x		5 min	
5.			Maxima				
6.		Velocidad	Desplazamiento	x			
7.			Reacción				
8.			Estática				
9.		Flexibilidad	Dinámica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		trones Basicos de Movimien					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. saltos en la piscina con gusano		x		5 min		gusano	
2. saltos sin elemento				5 min			
3. clavados				5 min			
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		5 min		tren superior e inferior			
2. Retroalimentación de la clase valores		5 min		aprendido en la clase			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA		GOVERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA		PLAN DIARIO DE CLASE		INDEPORTES INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA	
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	11/02/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: San Antonio Del Tequendama	Hora: 12:00 a 2:00 pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora		N° de deportistas:		Edades: 6 a 8 años			
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: fomentar en los deportistas el gusto y apropiamiento de la practica de la natacion							
Objetivo Especifico: continuar con el desarrollo de las capacidades fisicas motrices							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO	
1. dar a conocer el trabajo a realizar en la sesion		Introducción a la clase		x		2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas		llamado a lista		x		2min	
3. tren inferior y superior		Movilidad Articular		x		6 min	
4. carrera continua		Calentamiento		x		10 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MI		MATERIALES Y RECURSO	
1. saltos con gusano.		Capacidad		Manifestación		tablas	
2. saltos sin elemento		Fuerza		Maxima		5 min	
3. caminar en la piscina.		Resistencia		Explosiva		5min	
4.				Aerobica		5 min	
5.				Anaerobica		x	
6.				Maxima			
7.				Desplazamiento		x	
8.				Reacción		x	
9.				Estatica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7. trabajo de respiracion		Adaptación		x		5 min	
8.		patrones Basicos de Movimient					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo	
1. patada con tabla		x				5min	
2. patada sin tabla						5 min	
3. patada de espalda con tabla						5 min	
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento		x		tren inferior y superior			
2.Retroalimentación de la clase valores		x		que se aprendio de los valores			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA		GOVERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA		PLAN DIARIO DE CLASE		INDEPORTES INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA	
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	16/02/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: San Antonio Del Tequendama	Hora: 2:00 a 3:00 pm	N° de sesión: 4	N° de semana: 2	
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora		N° de deportistas:		Edades: 6 a 8 años			
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: desarrollar las capacidades basicas motrices en los niños.							
Objetivo Especifico: trabajar el aprendizaje de la patada en el estilo de espalda y libre							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. conocimiento del trabajo de la sesion		Introducción a la clase		x		2 min	
2. verificar la asisrenza d elos deportistas		llamado a lista		x		2min	
3. tren inferior y superior del cuerpo		Movilidad Articular		x		3 min	
salto de cuerda		Calentamiento		x		3 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. patada de libre acostados en la silla		Capacidad		Manifestación			
2.patada de espalda acostados en la silla		Fuerza		Maxima		10 min	
3.		Resistencia		Explosiva		10 min	
4.				Aerobica		x	
5.				Anaerobica			
6.				Maxima			
7.				Desplazamiento		x	
8.				Reacción			
9.				Estatica			
ACTIVIDADES		Capacidades		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		trones Basicos de Movimien					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo	
1. patada de libre.						5 min	
2. patada de espalda						5 min	
3. patada de pecho						5 min	
4. saltos						5 min	
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento		x		parte inferior y superior			
2.Retroalimentación de la clase valores		x		valores aprendidos en la clase			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		cia de los trabajos realizados en la sesior			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

CUNDINAMARCA		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA				INDEPORTES	
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	17/02/2022	Lugar:	Polideportivo municipal	Municipio:	San Antonio Del Tequendama	Hora:	12:00 a 2:00 PM
N° de sesión: 5		N° de semana: 2		Nombre del Formador:		Ingrid Paola Samaca Mora	
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN		N° de deportistas:	
PERFECCIONAMIENTO						Edades: 6 a 8 años	
Objetivo General: potenciar las capacidades motrices de los niños de la escuela de formación de natación							
Objetivo Específico: mejorar la práctica del estilo libre							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. conocimiento del trabajo de la sesión		Introducción a la clase		x		2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas		Llamado a lista		x		2 min	
3. tren inferior y superior del cuerpo		Movilidad Articular		x		3 min	
4. juego pre-deportivo		Calentamiento		x		8 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. PATADA DE LIBRE EN EL SOFÁ		Fuerza		Maxima		x	
2. PATADA DE ESPLADA		Resistencia		Explosiva		x	
3. PATADA DE EPECHO		Velocidad		Aerobica		x	
4.		Flexibilidad		Anaerobica		x	
5.		Capacidades		Maxima		x	
6.		Acoplamiento		Desplazamiento		x	
7.		Ritmo		Reacción		x	
8.		Equilibrio		Estática		x	
9.		Orientación		Dinámica		x	
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico		Táctico		Tiempo	
1. estilo libre		x				10 min	
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x		tren superior e inferior			
2. Retroalimentación de la clase valores		x		valores importantes de la clase			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

CUNDINAMARCA		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA				INDEPORTES	
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	18/02/2022	Lugar:	Polideportivo municipal	Municipio:	San Antonio Del Tequendama	Hora:	12:00 a 2:00 PM
N° de sesión: 6		N° de semana: 2		Nombre del Formador:		Ingrid Paola Samaca Mora	
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN		N° de deportistas:	
PERFECCIONAMIENTO						Edades: 6 a 8 años	
Objetivo General: generar las bases iniciales de la natación en los niños de la escuela de formación.							
Objetivo Específico: iniciar el proceso de afianzamiento en el agua.							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. dar a conocer el desarrollo de la clase		Introducción a la clase		x		2:30	
2. verificar asistencia de los deportistas		Llamado a lista		x		2:30	
3. tren inferior y superior		Movilidad Articular		x		6:00	
4. carrera continua.		Calentamiento		x		8:00	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. patada sentados en el borde de la piscina		Fuerza		Maxima		x	
2. patada cogidos del borde.		Resistencia		Explosiva		x	
3. burbujas		Velocidad		Aerobica		x	
4. patada de libre con tabla		Flexibilidad		Anaerobica		x	
5. patada de espalda con tabla.		Capacidades		Maxima		x	
6.		Acoplamiento		Desplazamiento		x	
7.		Ritmo		Reacción		x	
8.		Equilibrio		Estática		x	
9.		Orientación		Dinámica		x	
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico		Táctico		Tiempo	
1. saltos		x				10 min	
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x		tren superior e inferior			
2. Retroalimentación de la clase valores		x		importancia de los valores			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		aprendizaje de los ejercicios			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE								 INDEPORTES <small>INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</small>			
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA											
Fecha:	23/02/2022	Lugar:	Polideportivo municipal	Municipio:	San Antonio Del Tequendama	Hora:	12:00 a 2:00 PM	N° de sesión:	7	N° de semana:	3
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora						N° de deportistas:		Edades: 6 a 8 años			
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: generar en los niños un gusto por el medio acuático.											
Objetivo Especifico: desarrollar patrones básicos de la motricidad en el medio acuático											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto				Convivencia				Autodisciplina		Participación	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento				Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
ACTIVIDADES		PARTE INICIAL				Tiempo 20 Min		MATERIALES Y RECURSO			
1. dar a conocer el trabajo a realizar en la sesión		Introducción a la clase				2:30 min		pelotas			
2. verificar la asistencia de los deportistas		llamado a lista				2:30 min					
3. tren inferior y superior		Movilidad Articular				6 min					
4. carrera continua-juego predeportivo		Calentamiento				9 min					
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo 90 Min		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación				tablas			
1. saltos del borde de la piscina		Fuerza		Maxima		x		5 min			
2. vuelta cogidos del borde alrededor de la piscina				Explosiva		x		5 min			
3.		Resistencia		Aerobica		x		10 min			
4.				Anaerobica		x		10 min			
5.		Velocidad		Maxima		x					
6.				Desplazamiento		x					
7.				Reacción		x					
8.		Flexibilidad		Estática		x					
9.				Dinámica		x					
ACTIVIDADES		Capacidades				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.		Acoplamiento						tablas			
2.		Ritmo									
3.		Equilibrio									
4.		Orientación									
5.		Diferenciación									
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		trones Basicos de Movimiento									
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1. patada de libre.		x				5 min					
2. patada de espalda.											
3. patada de pecho.											
4.											
ACTIVIDADES		PARTE FINAL				Tiempo 10 Min		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento						5 min		tren superior e inferior			
2. Retroalimentación de la clase valores											
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE								 INDEPORTES <small>INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</small>			
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA											
Fecha:	24/02/2022	Lugar:	Polideportivo municipal	Municipio:	San Antonio Del Tequendama	Hora:	12:00 a 200 PM	N° de sesión:	8	N° de semana:	3
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora						N° de deportistas:		Edades: 6 a 8 años			
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: fomentar en los niños la importancia de la practica del deporte.											
Objetivo Especifico: continuar con el proceso de afianzamiento en el medio acuático											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto				Convivencia				Autodisciplina		Participación	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento				Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
ACTIVIDADES		PARTE INICIAL				Tiempo 20 Min		MATERIALES Y RECURSO			
1. dar a conocer el trabajo a realizar en la sesión		Introducción a la clase				x		2 min			
2. verificar la asistencia de los deportistas		llamado a lista				x		2min			
3. tren inferior y superior		Movilidad Articular				x		3 min			
4. juego pre-deportivo		Calentamiento				x		8 min			
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo 90 Min		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación				tablas			
1. Patada sentados en el borde de piscina		Fuerza		Maxima		x		5 min			
2. patada cogidos del borde				Explosiva		x		5min			
3. burbujas		Resistencia		Aerobica		x		10 min			
4. patada de espalda con tabla				Anaerobica		x		10 min			
5. patada de espalda sin tabla		Velocidad		Maxima		x					
6.				Desplazamiento		x					
7.				Reacción		x					
8.		Flexibilidad		Estática		x					
9.				Dinámica		x					
ACTIVIDADES		Capacidades				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.		Acoplamiento						tablas			
2. caminar en el agua .		Ritmo				x		5 min			
3.		Equilibrio									
4.		Orientación									
5.		Diferenciación									
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		trones Basicos de Movimiento									
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1. trabajo de brazada del estilo espalda		x				5min					
2.											
3.											
4.											
ACTIVIDADES		PARTE FINAL				Tiempo 10 Min		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x				5 min		tren inferior y superior			
2. Retroalimentación de la clase valores		x						que se aprendio de los valores			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x									
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

CUNDINAMARCA		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA				INDEPORTES	
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	9/02/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: San Antonio del tequendama	Hora: 2:00 a 4:00 PM	N° de sesión: 01	N° de semana: 01	
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora		N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: potenciar las capacidades básicas motrices de un nadador							
Objetivo Específico: Mejorar la técnica de los estilos libre y espalda							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
ACTIVIDADES A18:J49		PARTE INICIAL		Tiempo 20 MII		MATERIALES Y RECURSO	
1. dar a conocer el trabajo a realizar en la clase		Introducción a la clase		x		2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas a la sesión		llamado a lista		x		2 min	
3. tren superior e inferior		Movilidad Articular		x		6 min	
4. carrera continua		Calentamiento		x		10 min	
ACTIVIDADES		PARTE CENTRAL-PARTE 1		Tiempo 90 MII		MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidades Físicas				tablas	
		Manifestación					
1. patada de libre con tabla		Fuerza		Maxima		x	
2. patada de espalda con tabla		Resistencia		Explosiva		15 min	
3.		Velocidad		Aeróbica		x	
4.		Flexibilidad		Anaeróbica		x	
5.				Maxima			
6.				Desplazamiento		x	
7.				Reacción		x	
8.				Estática			
9.				Dinámica			
ACTIVIDADES		Capacidades		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		trones Básicos de Movimiento					
ACTIVIDADES		PARTE CENTRAL-PARTE 2		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. libre.		Técnico		x		20 min	
2. espalda		Táctico				20 min	
3. clavados						20 min	
4.							
ACTIVIDADES		PARTE FINAL		Tiempo 10 M		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x		5 min		tren superior e inferior	
2. Retroalimentación de la clase valores		x		5 min		o de los valores trabajados e	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

CUNDINAMARCA		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA				INDEPORTES	
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	10/02/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: San Antonio del tequendama	Hora: 2:00 a 4:00 pm	N° de sesión: 02	N° de semana: 01	
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora		N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: generar respeto así cada técnica de los estilos, para un mejor aprendizaje							
Objetivo Específico: continuar con el proceso de mejoramiento de la técnica de los estilos							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
ACTIVIDADES A18:J49		PARTE INICIAL		Tiempo 20 MII		MATERIALES Y RECURSO	
1. dar a conocer el trabajo a realizar en la clase		Introducción a la clase		x		2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas a la sesión		llamado a lista		x		2 min	
3. tren superior e inferior		Movilidad Articular		x		6 min	
4. salto de cuerda		Calentamiento		x		10 min	
ACTIVIDADES		PARTE CENTRAL-PARTE 1		Tiempo 90 MII		MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidades Físicas					
		Manifestación					
1. patada de lado con tabla		Fuerza		Maxima		x	
2. brazada de libre, pies quietos		Resistencia		Explosiva		20 min	
3. patada de espalda, pies quietos		Velocidad		Aeróbica		20 min	
4.		Flexibilidad		Anaeróbica		x	
5.				Maxima			
6.				Desplazamiento		x	
7.				Reacción		x	
8.				Estática			
9.				Dinámica			
ACTIVIDADES		Capacidades		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6. clavados		Reacción		x		20	
7.		Adaptación					
8.		trones Básicos de Movimiento					
ACTIVIDADES		PARTE CENTRAL-PARTE 2		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. giros		Técnico		x		20	
2.		Táctico					
3.							
4.							
ACTIVIDADES		PARTE FINAL		Tiempo 10 M		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x		5 min		tren superior e inferior	
2. Retroalimentación de la clase valores		x		5 min		o de los valores trabajados e	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA		INDEPORTES CUNDINAMARCA		PLAN DIARIO DE CLASE	
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA					
Fecha:	11/02/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: San Antonio del tequendama	Hora: 2:00 a 4:00 PM	N° de sesión: 03
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora		N° de deportistas:		Edades: de 9 a 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Convinar trabajo fisico con el acuatico.					
Objetivo Especifico: mejorar las capacidades respiratorias tanto en el medio acuatico como terrestre.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		tiempo	20 Min
1. dar a conocer el trabajo a realizar en la clase		Introducción a la clase		2 min	MATERIALES Y RECURSO
2. verificar la asistencia de los deportistas a la sesión		llamado a lista		2 min	
3. tren superior e inferior		Movilidad Articular		6 min	
4. Trote continuo- con variaciones		Calentamiento		10 min	
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		tiempo	90 Min
1. libre- burpees-salto de tijera		Capacidad	Manifestación	20 min	MATERIALES Y RECURSO
2. espalda- escalador- elevación de rodillas		Fuerza	Maxima	20 min	
3.		Resistencia	Explosiva		
4.			Aerobica		
5. relevos.		Velocidad	Anaerobica	20 min	
6.			Maxima		
7.		Flexibilidad	Desplazamiento		
8.			Reacción		
9.		Dinamica	Estática		
10.					
ACTIVIDADES		Capacidades		tiempo	15 min
1. giros		Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
2.		Ritmo			
3.		Equilibrio			
4.		Orientación			
5.		Diferenciación			
6.		Reacción			
7.		Adaptación			
8.		trones Basicos de Movimiento			
ACTIVIDADES		Técnico		tiempo	15
1. iniciación estilo de pecho		x			MATERIALES Y RECURSO
2.		x			
3.		x			
4.					
ACTIVIDADES		Técnico		tiempo	10 Min
1. Estiramiento		x		5 min	MATERIALES Y RECURSO
2. Retroalimentación de la clase valores		x		5 min	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		5 min	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA		INDEPORTES CUNDINAMARCA		PLAN DIARIO DE CLASE	
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA					
Fecha:	16/02/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: San Antonio del tequendama	Hora: 2:00 a 4:00 PM	N° de sesión: 04
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora		N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: potenciar las características de los nadadores					
Objetivo Especifico: continuar con el proceso de la técnica de los estilos por medio de la actividad física					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		tiempo	20 Min
1. dar a conocer el trabajo a realizar en la clase		Introducción a la clase		2 min	MATERIALES Y RECURSO
2. verificar la asistencia de los deportistas a la sesión		llamado a lista		2 min	
3. tren superior e inferior		Movilidad Articular		6 min	
4. trote continuo		Calentamiento		10 min	
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		tiempo	90 Min
1. libre		Capacidad	Manifestación	20 min	MATERIALES Y RECURSO
2. espalda		Fuerza	Maxima	20 min	
3.		Resistencia	Explosiva		
4.			Aerobica		
5.		Velocidad	Anaerobica	20 min	
6.			Maxima		
7.		Flexibilidad	Desplazamiento		
8.			Reacción		
9.		Dinamica	Estática		
10.					
ACTIVIDADES		Capacidades		tiempo	10 Min
1.		Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
2.		Ritmo			
3.		Equilibrio			
4.		Orientación			
5.		Diferenciación			
6.		Reacción			
7.		Adaptación			
8.		trones Basicos de Movimiento			
ACTIVIDADES		Técnico		tiempo	10
1. trabajar la técnica del estilo libre		x		10	MATERIALES Y RECURSO
2. trabajar la técnica del estilo espalda		x		10	
3. estilo pecho		x		30	
4.					
ACTIVIDADES		Técnico		tiempo	10 Min
1. Estiramiento		x		5 min	MATERIALES Y RECURSO
2. Retroalimentación de la clase valores		x		5 min	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		5 min	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

CUNDINAMARCA		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA				INDEPORTES	
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	17/02/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: San Antonio del tequendama	Hora: 2:00 a 4:00 PM	N° de sesión: 05	N° de semana: 02	
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora			N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: potenciar las capacidades básicas motrices de un nadador							
Objetivo Específico: Mejorar la técnica de los estilos libre, espalda y pecho							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES A18:J49		Capacidades Físicas		Tiempo 20 Min		MATERIALES Y RECURSO	
1. dar a conocer el trabajo a realizar en la clase		Introducción a la clase		x		2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas a la sesión		llamado a lista		x		2 min	
3. tren superior e inferior		Movilidad Articular		x		6 min	
4. carrera continua		Calentamiento		x		10 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 Min		MATERIALES Y RECURSO	
1. patada de libre con tabla		Fuerza		Maxima		x	
2. patada de espalda con tabla		Fuerza		Explosiva		15 min	
3.		Resistencia		Aerobica		15 min	
4.		Resistencia		Anaerobica		x	
5.		Resistencia		Maxima		x	
6.		Velocidad		Desplazamiento		x	
7.		Velocidad		Reacción		x	
8.		Flexibilidad		Estática		x	
9.		Flexibilidad		Dinámica		x	
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico		Táctico		Tiempo	
1. libre.		x				20 min	
2. espalda						20 min	
3. clavados						20 min	
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 Min		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x		5 min		tren superior e inferior	
2. Retroalimentación de la clase valores		x		5 min		p de los valores trabajados e	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

CUNDINAMARCA		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA				INDEPORTES	
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	18/02/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: San Antonio del tequendama	Hora: 2:00 a 4:00 PM	N° de sesión: 06	N° de semana: 02	
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora			N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: potenciar la práctica de el deporte de la natación en los niños de 9 a 12 años							
Objetivo Específico: continuar con el fortalecimiento de la técnica en los estilos.							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES A18:J49		Capacidades Físicas		Tiempo 20 Min		MATERIALES Y RECURSO	
1. dar a conocer el trabajo a realizar en la clase		Introducción a la clase		x		2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas a la sesión		llamado a lista		x		2 min	
3. tren superior e inferior		Movilidad Articular		x		6 min	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos		Calentamiento		x		10 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 Min		MATERIALES Y RECURSO	
1. afloje con patada de libre y espalda con		Fuerza		Maxima		x	
2. burbujas		Fuerza		Explosiva		30 min	
3.		Resistencia		Aerobica		10	
4.		Resistencia		Anaerobica		x	
5.		Resistencia		Maxima		x	
6.		Velocidad		Desplazamiento		x	
7.		Velocidad		Reacción		x	
8.		Flexibilidad		Estática		x	
9.		Flexibilidad		Dinámica		x	
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico		Táctico		Tiempo	
1. estilo libre y espalda velocidad		x				25	
2. clavados						20	
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 Min		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x		5 min		tren superior e inferior	
2. Retroalimentación de la clase valores		x		5 min		p de los valores trabajados e	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	23/02/2022	Lugar:	Municipio: San Antonio del tequendama	Hora: 2:00 a 4:00 pm	N° de sesión: 07	N° de semana: 03
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora		N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: generar respeto así cada técnica de los estilos, para un mejor aprendizaje						
Objetivo Específico: continuar con el proceso de mejoramiento de la técnica de los estilos						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		x
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES A 18:49				Tiempo	20 Min	
1. dar a conocer el trabajo a realizar en la clase		Introducción a la clase			2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas a la sesión		llamado a lista			2 min	
3. tren superior e inferior		Movilidad Articular			6 min	
4. salto de cuerda		Calentamiento			10 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo	90 Min	
		Capacidad	Manifestación			
1. patada de lado con tabla		Fuerza	Maxima	x	20 min	
2. brazada de libre, pies quietos			Explosiva		20 min	
3. patada de espalda, pies quietos		Resistencia	Aeróbica		20	
5.			Anaeróbica	x		
6.		Velocidad	Maxima			
7.			Desplazamiento	x		
8.			Reacción	x		
9.		Flexibilidad	Estática			
			Dinámica			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Capacidades		Tiempo		
		Acoplamiento				
1.		Ritmo				
2.		Equilibrio				
3.		Orientación				
4.		Diferenciación				
5.		Reacción		x	20	
6. clavados		Adaptación				
7.		trones Básicos de Movimiento				
8.						
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Tiempo		
1. giros		x		20		
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 Min	Actividad		
1. Estiramiento		x	5 min	tren superior e inferior		
2. Retroalimentación de la clase valores		x	5 min	o de los valores trabajados en la sesión		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	24/02/2022	Lugar:	Municipio: San Antonio del tequendama	Hora: 2:00 a 4:00 PM	N° de sesión: 08	N° de semana: 03
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora		N° de deportistas:		Edades: de 9 a 12 años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Convinar trabajo físico con el acuático.						
Objetivo Específico: mejorar las capacidades respiratorias tanto en el medio acuático como terrestre.						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES A 18:49				Tiempo	20 Min	
1. dar a conocer el trabajo a realizar en la clase		Introducción a la clase			2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas a la sesión		llamado a lista			2 min	
3. tren superior e inferior		Movilidad Articular			6 min	
4. Trote continuo- con variaciones		Calentamiento			10 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo	90 Min	
		Capacidad	Manifestación			
1. libre- burpees-salto de tijera		Fuerza	Maxima	x	20 min	
2. espalda- escalador- elevación de rodillas			Explosiva		20 min	
3.		Resistencia	Aeróbica			
4. relevos.			Anaeróbica	x	20 min	
6.		Velocidad	Maxima			
7.			Desplazamiento	x		
8.			Reacción	x		
9.		Flexibilidad	Estática			
			Dinámica			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Capacidades		Tiempo		
		Acoplamiento		x	15 min	
1. giros		Ritmo				
2.		Equilibrio				
3.		Orientación				
4.		Diferenciación				
5.		Reacción				
6.		Adaptación				
7.		trones Básicos de Movimiento				
8.						
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Tiempo		
1. iniciación estilo de pecho		x		15		
2.		x				
3.		x				
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 Min	Actividad		
1. Estiramiento		x	5 min	tren superior e inferior		
2. Retroalimentación de la clase valores		x	5 min	o de los valores trabajados en la sesión		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA		PLAN DIARIO DE CLASE		ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA	
Fecha:	9/02/2022	Lugar:	Polideportivo municipal	Municipio:	San Antonio del Tequendama
				Hora:	4:00 a 6:00 pm
				N° de sesión:	01
				N° de semana:	01
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola				N° de deportistas:	
INICIACIÓN				PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: potenciar la práctica de la natación de rendimientos en los adolescentes				Edades: 13 a 17 años	
Objetivo Específico: trabajar en el mejoramiento de la técnica de los estilos.					
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar los tiempos de los estilos de cada nadador.					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	
				Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES				Tiempo	20 MIN
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar en		Introducción a la clase	x		2 min
2. verificar la asistencia de los deportistas.		llamado a lista	x		2min
3. tren superior e inferior		Movilidad Articular	x		6 min
4. actividad física-gradas		Calentamiento	x		10 min
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo	90 MIN
		Capacidad	Manifestación		
1. Patada de libre con tabla		Fuerza	Maxima	x	20 min
2. patada de espalda con tabla.			Explosiva		20 min
3. patada de pecho con tabla.		Resistencia	Aerobica	x	20 min
4. ondulacion con tabla			Anaerobica		20 min
5.			Maxima		
6.		Velocidad	Desplazamiento	x	
7.			Reacción		
8.			Estática		
9.		Flexibilidad	Dinamica		
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Tiempo	
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Tiempo	10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	6 min		tren inferior y superior	
2. Retroalimentación de la clase valores	x	2 min		importancia de los valores	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2min		se aprendió con los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA		PLAN DIARIO DE CLASE		ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA	
Fecha:	10/02/2022	Lugar:	Polideportivo municipal	Municipio:	San Antonio del Tequendama
				Hora:	4:00 a 5:00 pm
				N° de sesión:	02
				N° de semana:	01
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola				N° de deportistas:	
INICIACIÓN				PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: potenciar las capacidades de un nadador de rendimiento,				Edades: 13 a 17 años	
Objetivo Específico: fortalecer la parte de la técnica por medio del elemento de manoplas.					
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la técnica de los 4 estilos para obtener buenos resultados					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	
				Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES				Tiempo	20 MIN
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar en la		Introducción a la clase	x		2 min
2. verificar la asistencia de los deportistas.		llamado a lista	x		2min
3. tren superior e inferior		Movilidad Articular	x		6 min
4. salto de cuerda		Calentamiento	x		10min
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo	90 MIN
		Capacidad	Manifestación		
1. brazada de libre		Fuerza	Maxima	x	20 min
2. brazada de espalda.			Explosiva		20 min
3. brazada de pecho		Resistencia	Aerobica	x	20 min
4. brazada de mariposa			Anaerobica		20 min
5.			Maxima		
6.		Velocidad	Desplazamiento	x	
7.			Reacción		
8.			Estática		
9.		Flexibilidad	Dinamica		
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	
		Acoplamiento			
1. relevos		Ritmo		10 min	
2.		Equilibrio			
3.		Orientación			
4.		Diferenciación			
5.		Reacción			
6.		Adaptación			
7.		Patrones Básicos de Movimiento			
8.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Tiempo	10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	6 min		tren inferior y superior	
2. Retroalimentación de la clase valores	x	2 min		importancia de los valores	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2min		se aprendió con los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	11/02/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: San Antonio del Tequendama	Hora: 4:00 a 6:00 pm	N° de sesión: 03	N° de semana: 01
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola		N° de deportistas:		Edades: 13 a 17 años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: potenciar el trabajo motriz en los nadadores						
Objetivo Específico: mejorar las capacidades físicas con trabajo acuático						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): mejorar el tiempo a la hora de competir						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo	20 Min	
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar en la		Introducción a la clase		x	2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas.		llamado a lista		x	2 min	
3. tren superior e inferior		Movilidad Articular		x	6 min	
4. juegos pre-deportivos		Calentamiento		x	10 min	
MATERIALES Y RECURSO						
lasos						
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		tiempo	90 Min	
		Capacidad	Manifestación			
1. afloje		Fuerza	Maxima	x	20 min	
2.			Explosiva			
3.		Resistencia	Aerobica	x		
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6.		Velocidad	Desplazamiento	x		
7.			Reacción			
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinámica			
ACTIVIDADES		Capacidades		tiempo	5 min	
1. estilo espalda		Acoplamiento			5 min	
2. estilo mariposa		Ritmo			5 min	
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		trones Basicos de Movimien				
MATERIALES Y RECURSO						
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	tiempo	30 min	
1. libre. Burpees- escalador		x			30 min	
2. mariposa- elevacion de rodilla- salto de tijera		x				
MATERIALES Y RECURSO						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		tiempo	10 Min		Actividad	
1. Estiramiento		x	6 min		tren inferior y superior	
2. Retroalimentación de la clase valores		x	2 min		importancia de los valores	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	2 min		se aprendio con los ejerci	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						
MATERIALES Y RECURSO						

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	#####	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: San Antonio del Tequendama	Hora: 4:00 a 6:00 pm	N° de sesión: 04	N° de semana: 02
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola		N° de deportistas:		Edades: 13 a 17 años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: seguir con el proceso de fundamentar la importancia del perfeccionamiento en la natacion						
Objetivo Específico: mejorar las capacidades físicas con trabajo acuático						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): mejorar el tiempo a la hora de competir						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo	20 Min	
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar en		Introducción a la clase		x	2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas.		llamado a lista		x	2 min	
3. tren superior e inferior		Movilidad Articular		x	6 min	
4. juegos pre-deportivos		Calentamiento		x	10 min	
MATERIALES Y RECURSO						
lasos						
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		tiempo	90 Min	
		Capacidad	Manifestación			
1. afloje		Fuerza	Maxima	x	20 min	
2.			Explosiva			
3.		Resistencia	Aerobica	x		
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6.		Velocidad	Desplazamiento	x		
7.			Reacción			
8.			Estática			
9.		Flexibilidad	Dinámica			
ACTIVIDADES		Capacidades		tiempo	5 min	
1. estilo espalda		Acoplamiento			5 min	
2. estilo mariposa		Ritmo			5 min	
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		trones Basicos de Movimien				
MATERIALES Y RECURSO						
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	tiempo	30 min	
1. libre. Burpees- escalador		x			30 min	
2. mariposa- elevacion de rodilla- salto de tijera		x				
MATERIALES Y RECURSO						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		tiempo	10 Min		Actividad	
1. Estiramiento		x	6 min		tren inferior y superior	
2. Retroalimentación de la clase valores		x	2 min		importancia de los valores	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	2 min		se aprendio con los ejerci	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						
MATERIALES Y RECURSO						

CUNDINAMARCA INDEPORTES Que Progresas		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE				INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA	
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	17/02/2022	Lugar: polideportivo municipal	Municipio: San Antonio del Tequendama	Hora: 4:00 a 6:00 pm	N° de sesión: 05	N° de semana: 02	
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola			N° de deportistas:		Edades: 13 a 17 años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: potenciar la practica de la natacion en los deportistas							
Objetivo Especifico: mejorar la tecnica para obtener buenos resultados							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar los estilos adecuados con su tecnica.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar en la		Introducción a la clase		x		2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas.		llamado a lista		x		2min	
3. tren superior e inferior		Movilidad Articular		x		6 min	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos		Calentamiento		x		10 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. afloje- patada de lado		Fuerza		Maxima		x	
2.		Resistencia		Explosiva		x	
3.		Velocidad		Aerobica		x	
4.		Flexibilidad		Anaerobica		x	
5.		Reacción		Maxima		x	
6.		Estática		Desplazamiento		x	
7.		Dinámica		Reacción		x	
8.		Troncos Básicos de Movimiento		Estática		x	
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo	
1. libre		x		x		20	
2. espalda.		x		x		20	
3. pecho		x		x		20	
5. mariposa		x		x		20	
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x		6 min		tren inferior y superior	
2. Retroalimentación de la clase valores		x		2 min		importancia de los valores	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		2min		se aprendio con los ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

CUNDINAMARCA INDEPORTES Que Progresas		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE				INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA	
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	18/02/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: San Antonio del Tequendama	Hora: 4:00 a 6:00 pm	N° de sesión: 06	N° de semana: 02	
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola			N° de deportistas:		Edades: 13 a 17 años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: potenciar las capacidades de un nadador de rendimiento.							
Objetivo Especifico: fortalecer la parte de la tecnica por medio del elemento de manoplas.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica de los 4 estilos para obtener buenos resul							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. dar a conocer el trabajo que se va a		Introducción a la clase		x		2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas.		llamado a lista		x		2min	
3. tren superior e inferior		Movilidad Articular		x		6 min	
4. salto de cuerda		Calentamiento		x		10min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. brazada de libre		Fuerza		Maxima		x	
2. brazada de espalda.		Resistencia		Explosiva		x	
3. brazada de pecho		Velocidad		Aerobica		x	
4. brazada de mariposa		Flexibilidad		Anaerobica		x	
5.		Reacción		Maxima		x	
6.		Estática		Desplazamiento		x	
7.		Dinámica		Reacción		x	
8.		Troncos Básicos de Movimiento		Estática		x	
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo	
1.		x		x		10 min	
2.		x		x		10 min	
3.		x		x		10 min	
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x		6 min		tren inferior y superior	
2. Retroalimentación de la clase valores		x		2 min		importancia de los valores	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		2min		se aprendio con los ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

CUNDINAMARCA		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE				INDEPORTES	
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	23/02/2022	Lugar:	Municipio:	Hora:	N° de sesión:	N° de semana:	
	polideportivo municipal		San Antonio del Tequendama	4:00 a 6:00 pm	07	03	
Nombre del Formador:		Ingrid Paola Samaca Paola		N° de deportistas:		Edades:	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: potenciar la práctica de la natación en los deportistas							
Objetivo Específico: mejorar la técnica para obtener buenos resultados							
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento): realizar los estilos adecuados con su técnica.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar		Introducción a la clase		x		2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas.		llamado a lista		x		2min	
3. tren superior e inferior		Movilidad Articular		x		6 min	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos		Calentamiento		x		10 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. afloje- patada de lado		Capacidad		x		10 min	
2.		Fuerza		x			
3.		Resistencia		x			
4.		Velocidad		x			
5.		Flexibilidad		x			
6.		Reacción		x			
7.		Estática		x			
8.		Dinámica		x			
9.		Capacidades		x			
1.		Acoplamiento		x			
2.		Ritmo		x			
3.		Equilibrio		x			
4.		Orientación		x			
5.		Diferenciación		x			
6.		Reacción		x			
7.		Adaptación		x			
8.		trones Basicos de Movimien		x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo	
1. libre		x		x		20	
2. espalda.		x		x		20	
3. pecho		x		x		20	
5. mariposa		x		x		20	
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x		6 min		tren inferior y superior	
2. Retroalimentación de la clase valores		x		2 min		importancia de los valores	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		2min		se aprendio con los ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

CUNDINAMARCA		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE				INDEPORTES	
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	24/02/2022	Lugar:	Municipio:	Hora:	N° de sesión:	N° de semana:	
	polideportivo municipal		San Antonio del Tequendama	4:00 a 6:00 pm	08	03	
Nombre del Formador:		Ingrid Paola Samaca Paola		N° de deportistas:		Edades:	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: potenciar la práctica de la natación de rendimientos en los adolescentes							
Objetivo Específico: trabajar en el mejoramiento de la técnica de los estilos.							
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar los tiempos de los estilos de cada nadador.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo		MATERIALES Y RECURS	
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar		Introducción a la clase		x		2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas.		llamado a lista		x		2min	
3. tren superior e inferior		Movilidad Articular		x		6 min	
4. actividad fisica-gradas		Calentamiento		x		10 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. Patada de libre con tabla		Capacidad		x		20 min	
2. patada de espalda con tabla.		Fuerza		x		20 min	
3. patada de pecho con tabla.		Resistencia		x		20 min	
4. ondulacion con tabla		Velocidad		x		20 min	
5.		Flexibilidad		x			
6.		Reacción		x			
7.		Estática		x			
8.		Dinámica		x			
9.		Capacidades		x			
1.		Acoplamiento		x			
2.		Ritmo		x			
3.		Equilibrio		x			
4.		Orientación		x			
5.		Diferenciación		x			
6. clavados		Reacción		x		10 min	
7.		Adaptación		x			
8.		trones Basicos de Movimien		x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo	
1.							
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x		6 min		tren inferior y superior	
2. Retroalimentación de la clase valores		x		2 min		importancia de los valores	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		2min		se aprendio con los ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

0									
<div>  <div> <div>ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA</div> <div> <div>DEPORTE / MODALIDAD:</div> <div>MUNICIPIO:</div> <div>NOMBRE DEL FORMADOR:</div> </div> </div> <div> <div>NATACIÓN</div> <div>SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA</div> <div>INGRID PAOLA SAMACA MORA</div> </div> </div>									
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO									
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
12:00 PM A 1:00 PM	GRUPO			INICIACION 1	INICIACION 1	INICIACION 1			
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
1:00 P.M. A 2:00 P.M.	GRUPO			INICIACION 2	INICIACION 2	INICIACION 2			
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO			FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
5:00 P.M. A 5:30 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								



INSTITUTO MUNICIPAL DE
**RECREACIÓN, DEPORTE
CULTURA Y TURISMO**
NIT. 808.004.074-4



EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN DEPORTES
CULTURA Y TURISMO DE SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA

HACE CONSTAR:

Que **INGRID PAOLA SAMACA MORA**, identificado con Cédula de Ciudadanía No. 1.070.331.404 expedida en El Colegio, prestó sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE NATACIÓN DEL MUNICIPIO DE SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA, según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el periodo comprendido del 07 al 28 de febrero de 2022, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones.

La presente se expide a solicitud del interesado, a los veintiocho (28) día del mes de febrero de 2022.

PEDRO ARIEL CASTILLO REINA
Director IMRD Cultura y Turismo



"JUNTOS POR EL SAN ANTONIO QUE QUEREMOS"
República de Colombia - Departamento de Cundinamarca
Carrera 6 # 3 -15 Código Postal 252620
Tel: Celular 310-3338719 - www.sanantoniodeltequendama-cundinamarca.gov.co