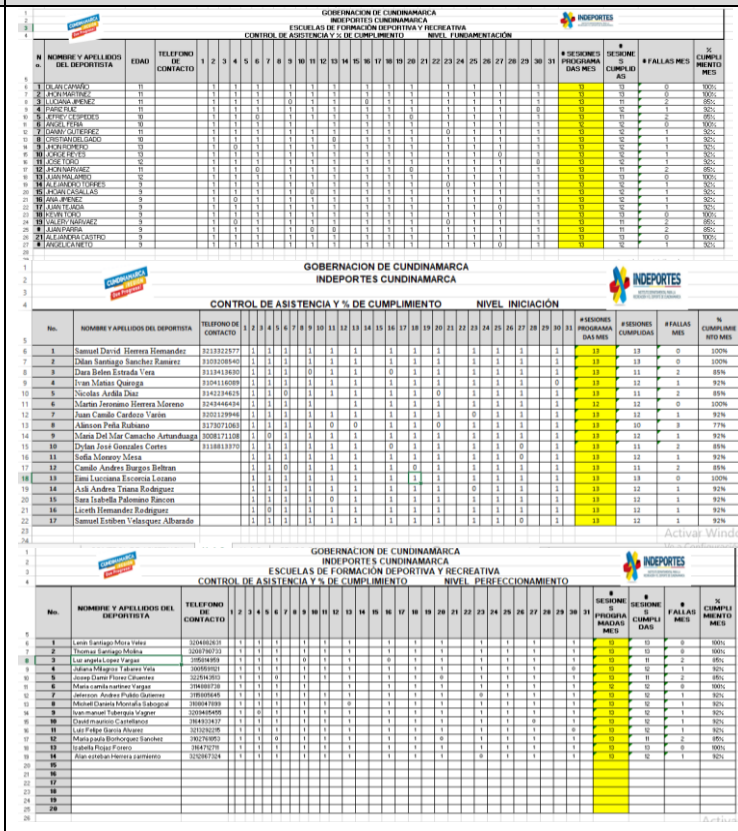
EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE MAYO - CTO # 627 -2022			
Nombre del contratista	JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE		
Número de identificación	11.313.816	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 MAYO AL 30 MAYO DE 2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000611 DEL 31/ 01/ 2022

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

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	
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.	PANTALLAZO DEL DRIVE

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.	 
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.	INICIACION **17** DEPORTISTAS FUNDAMENTACION **22** DEPORTISTAS PERFECCIONAMIENTO **14** DEPORTISTAS TOTAL **53** BENEFICIARIOS INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO MAYO

BENEFICIADO	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Víctimas del Conflicto Armado Masculino	Víctimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS		1			1										1
7 AÑOS	6	2	6		2										8
8 AÑOS	3	5	3		5										8
9 AÑOS	5	4	5		4										9
10 AÑOS	3	1	3		1										4
11 AÑOS	5	2	5		2										1
12 AÑOS	2		2												6
13 AÑOS	2	1	2		1										3
14 AÑOS	2	1	2		1										3
15 AÑOS	1		1												1
16 AÑOS	2	2	2		2										4
17 AÑOS	1	2	1		2										2
TOTALES	32	21	32		21										53

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.	
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.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

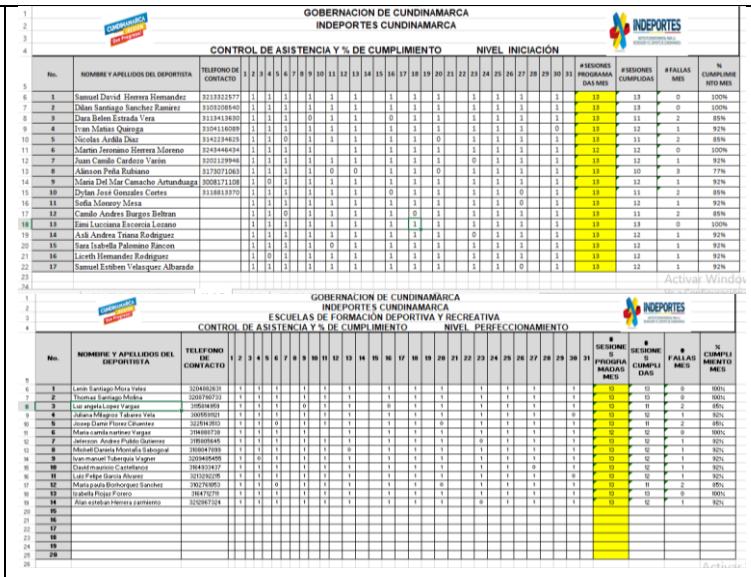
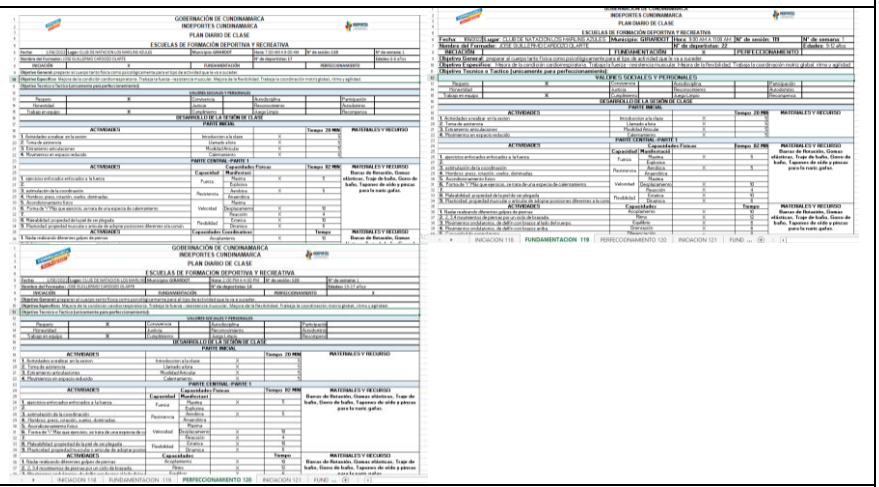
DEPORTE / MODALIDAD: Natación
MUNICIPIO: Girardot
NOMBRE DEL FORMADOR: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE

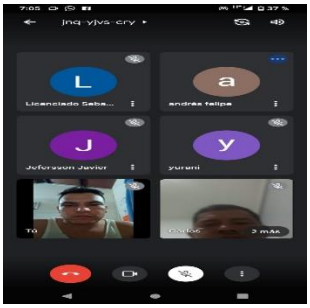
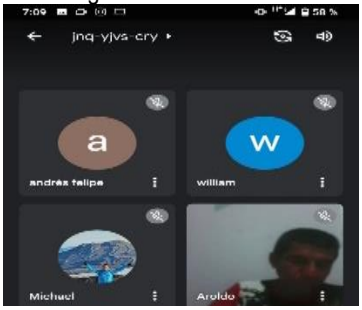
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	CLUB DE NATACION MARLINS AZULES		CLUB DE NATACION MARLINS AZULES		CLUB DE NATACION MARLINS AZULES			
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO	CLUB DE NATACION MARLINS AZULES		CLUB DE NATACION MARLINS AZULES		CLUB DE NATACION MARLINS AZULES			
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIEN		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIEN			
	SEDE DE TRABAO	CLUB DE NATACION MARLINS AZULES		CLUB DE NATACION MARLINS AZULES		CLUB DE NATACION MARLINS AZULES			

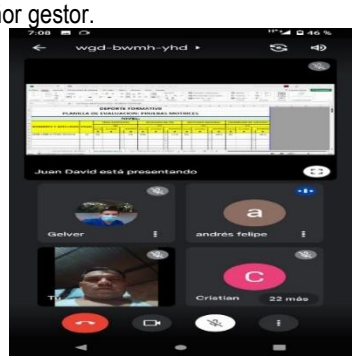
NOMBRE MONITOR: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	EDAD	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DILAN CAPAÑO	11		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	33	0	100%
2	JHON MARTINEZ	11		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	33	0	100%
3	LUCIANA JIMENEZ	11		1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	31	1	85%
4	JHAN FLUZ	11		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	33	32	1	92%
5	JEFREY CESPEDES	10		1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	31	2	85%
6	ANGEL PEÑA	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	32	0	100%
7	DANNY GUTIERREZ	11		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	33	32	1	92%
8	CRISTIAN DELGADO	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	32	1	92%
9	JHON ROMERO	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	32	1	92%
10	JORGE REYES	13		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	33	32	1	92%
11	JOSE TOVAR	13		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	33	32	1	92%
12	JHON NARVAEZ	11		1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	33	31	2	85%
13	JUAN PALOMBO	12		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	33	0	100%
14	ALEJANDRO TORRES	9		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	33	32	1	92%
15	JHOAN CASALLAS	9		1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	32	1	92%
16	ANA JIMENEZ	9		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	32	1	92%
17	JUAN TEJADA	9		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	33	32	1	92%
18	KEVIN TORO	9		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	33	0	100%
19	VALERY NARVAEZ	9		1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	31	2	85%
20	JUAN PARRA	9		1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	31	2	85%
21	ALEJANDRA CASTRO	9		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	33	0	100%
8	ANGELA CANETO	9		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	33	32	1	92%

	
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.	
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.	
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.	 LA DIRECCION DEPORTES DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT-CUNDINAMARCA HACE CONSTAR Que el señor **JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE** identificado con la cedula de ciudadanía **N° 11.313.816** prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA NATACION (INDEPORTES CUNDINAMARCA)** durante el periodo comprendido del **01-30 MAYO DE 2022**, cumpliendo con su objeto contractual, según certificación allegada por el gestor Alto Magdalena **ANDRES FELIPE LOPEZ RINCON** Cordialmente FRANCISCO JAVIER ARIAS SUAREZ PROFESIONAL UNIVERSITARIO DIRECCION DEPORTES
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	APOYO EN LA ACTIVIDAD DEL DIA DESAFIO  
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	1) Reunion virtual el dia 2 de mayo organizada por el señor gestor y la subgerencia técnica.  2) Reunion virtual el dia 3 mayo sobre el tema de cobertura por disciplina organizada por el señor gestor.  3) Capacitación el dia 13 de mayo en el municipio de Fusagasugá sobre los test de pruebas antropométricas y físicas.

	4) Reunión virtual el dia 23 de mayo sobre capacitación de los formatos para el desarrollo de los test antropométrica y física organizada por la subgerencia técnica y el señor gestor.  5) Reunión el dia 30 de mayo sobre entrega de las evidencias e informe de los test de las pruebas antropométricas y físicas. 
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.	Se entrega diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el formato único de inventario documental cuando requiera y solicite enviar y trasladar.
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.	Se reúne y se consolida el informe de ejecución contractual del mes de Mayo 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.	Se reúne y se consolida el informe 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.

JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE
FIRMA CONTRATISTA

C.C. 11.313.816 DE GIRARDOT CUND.

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

DEPORTE / MODALIDAD: Natación

MUNICIPIO: Girardot

NOMBRE DEL FORMADOR: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9;00 AM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	CLUB DE NATACION MARLINS AZULES		CLUB DE NATACION MARLINS AZULES		CLUB DE NATACION MARLINS AZULES			
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO	CLUB DE NATACION MARLINS AZULES		CLUB DE NATACION MARLINS AZULES		CLUB DE NATACION MARLINS AZULES			
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO	CLUB DE NATACION MARLINS AZULES		CLUB DE NATACION MARLINS AZULES		CLUB DE NATACION MARLINS AZULES			
NOMBRE MONITOR			JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE						

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

MAYO

:NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS		1			1										1
7 AÑOS	6	2	6		2										8
8 AÑOS	3	5	3		5										8
9 AÑOS	5	4	5		4										9
10 AÑOS	3	1	3		1										4
11 AÑOS	5	2	5		2										1
12 AÑOS	2		2												6
13 AÑOS	2	1	2		1										3
14 AÑOS	2	1	2		1										3
15 AÑOS	1		1												1
16 AÑOS	2	2	2		2										4
17 AÑOS	1	2	1		2										2
TOTALES	32	21	32		21										53

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	EDAD	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DILAN CAMAÑO	11			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
2	JHON MARTINEZ	11			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
3	LUCIANA JIMENEZ	11			1		1		1			0		1		1			0		1		1			1		1		1			1		13	11	2	85%
4	PARIZ RUIZ	11			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		13	12	1	92%
5	JEFREY CESPEDES	10			1		1		0			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		13	11	2	85%
6	ANGEL FERIA	10			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
7	DANNY GUTIERREZ	11			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		13	12	1	92%
8	CRISTIAN DELGADO	10			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
9	JHON ROMERO	13			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
10	JORGE REYES	13			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		13	12	1	92%
11	JOSE TORO	12			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		13	12	1	92%
12	JHON NARVAEZ	11			1		1		0			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		13	11	2	85%
13	JUAN MALAMBO	12			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
14	ALEJANDRO TORRES	9			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		13	12	1	92%
15	JHOAN CASALLAS	9			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
16	ANA JIMENEZ	9			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
17	JUAN TEJADA	9			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		13	12	1	92%
18	KEVIN TORO	9			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
19	VALERY NARVAEZ	9			1		0		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		13	11	2	85%
20	JUAN PARRA	9			1		1		1			1		0		0			1		1		1			1		1		1			1		13	11	2	85%
21	ALEJANDRA CASTRO	9			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
22	ANGELICA NIETO	9			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		13	12	1	92%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Samuel David Herrera Hernandez	3213322577		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
2	Dilan Santiago Sanchez Ramirez	3103208540		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
3	Dara Belen Estrada Vera	3113413630		1		1		1			0		1		1			0		1		1			1		1		1			1		13	11	2	85%
4	Ivan Matias Quiroga	3104116089		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		13	12	1	92%
5	Nicolas Ardila Diaz	3142234625		1		1		0			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		13	11	2	85%
6	Martin Jeronimo Herrera Moreno	3243446434		1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
7	Juan Camilo Cardozo Varón	3202129946		1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		13	12	1	92%
8	Alinson Peña Rubiano	3173071063		1		1		1			1		0		0			1		1		0			1		1		1			1		13	10	3	77%
9	Maria Del Mar Camacho Artunduaga	3008171108		1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
10	Dylan José Gonzales Cortes	3118813370		1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		0			1		13	11	2	85%
11	Sofia Monroy Mesa			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		13	12	1	92%
12	Camilo Andres Burgos Beltran			1		1		0			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		13	11	2	85%
13	Eimi Lucciana Escorcia Lozano			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
14	Asli Andrea Triana Rodriguez			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		13	12	1	92%
15	Sara Isabella Palomino Rincon			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
16	Liceth Hernandez Rodriguez			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
17	Samuel Estiben Velasquez Albarado			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		13	12	1	92%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Lenin Santiago Mora Veles	3204882631		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
2	Thomas Santiago Molina	3208790733		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
3	Luz angela Lopez Vargas	3115814959		1		1		1			0		1		1			0		1		1			1		1		1			1		13	11	2	85%
4	Juliana Milagros Tabares Vela	3005591121		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		13	12	1	92%
5	Josep Damir Florez Cifuentes	3225143513		1		1		0			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		13	11	2	85%
6	Maria camila nartinez Vargas	3114888738		1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
7	Jeferson Andres Pulido Gutierrez	3115805645		1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		13	12	1	92%
8	Michell Daniela Montaña Sabogoal	3108047899		1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
9	Ivan manuel Tuberquia Wagner	3209485455		1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
10	David mauricio Castellanos	3164933437		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		13	12	1	92%
11	Luis Felipe Garcia Alvarez	3213292215		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		13	12	1	92%
12	Maria paula Borhorquez Sanchez	3102761053		1		1		0			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		13	11	2	85%
13	Isabella Rojas Forero	3164712711		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
14	Alan esteban Herrera sarmiento	3212867324		1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		13	12	1	92%
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LAS SESIONES DESARROLLADAS DURANTE EL PERIODO DEL MES DE MAYO











EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS EN LAS CUALES SE UTILIZA LA IMAGEN Y LOS NOMBRE DE INDEPORTES CUNDINAMARCA







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

INDEPORTES

MES				JUNIO		**MUNICIPIO: GIRARDOT**				
LUGAR:				CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES		**HORARIO DE PRACTICA:** 7AM A 9AM - 9AM A 11AM - 2PM A 4PM				
NIVEL				**INICIACIÓN**	X	**FUNDAMENTACIÒN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	X	
CLASES				**JUNIO**		**JUNIO**		**JUNIO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	×		×		×		
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			CONVIVENCIA							
			COOPERACION	×		×		×		
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO	×		×		×		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA	×		×		×		
			PARTICIPACIÓN	×		×		×		
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	×		×		×		
			MOVILIDAD ARTICULAR	×		×		×		
			CALENTAMIENTO	×		×		×		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	×						
			RITMO					×		
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION	×		×				
			DIFERENCIACION					×		
			REACCIÓN			×		×		
			ADAPTACIÓN	×		×				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	×		×		×		
			VELOCIDAD			×		×		
			FLEXIBILIDAD	×		×		×		
			RESISTENCIA	×		×		×		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FORTALECIMIENTO DE LA TECNICA INDIVIDUAL					×		
			ELEMENTOS DE LA TÉCNICOS DE LA NATACION	×		×		×		
			EFORZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE LOS ASPECTOS TECNICO					×		
			PERCEPCION DE ESPACIALIDAD Y LA TEMPORALIDAD	×						
			CAPACIDADES PSICOMOTRICES	×						
		ELEMENTOS TACTÍCOS						×		
			PARTIDOS PRE-COMPETITIVOS DE APLICACIÓN DE LOS SISTEMAS			×				
			ENTRE LOS PROPIOS JUGADORES							
			ACTIVIDADES TACTICO -ESTRATEGICAS					×		
			EJERCICIOS CON Y SIN BALON			×				
			EJERCICIOS DE COORDINACION			×				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	×		×		×		
			JUEGOS TRADICIONALES	×		×		×		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					×		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	×		×		×		
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	×		×		×		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	×		×		×		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 7:00 AM A 9:00 AM	**N° de sesión: 118**	**N° de semana:** 1	
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 6-8 años	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la común.		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 9:00 AM A 11:00 AM	**N° de sesión: 119**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la común.		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 1/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLIN	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 2:00 PM A 4:00 PM	**N° de sesión: 120**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 14**		**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 82 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentami		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones di		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 15 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 7:00 AM A 9:00 AM	**N° de sesión: 121**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase		X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista		X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular		X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		esplazamient	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la c		Dinamica	X	6	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento		X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo		X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio		X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación		X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación		x	8	
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimient				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 20 MI**		**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 3/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 9:00 AM A 11:00 AM	**N° de sesión: 122**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase		X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista		X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular		X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		esplazamient	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a l		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 20 MI**		**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 3/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 2:00 PM A 4:00 PM	**N° de sesión: 123**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 14**		**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 7:00 AM A 9:00 AM	**N° de sesión: 124**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la común.		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 6/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 9:00 AM A 11:00 AM	**N° de sesión: 125**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la común.		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 6/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 2:00 PM A 4:00 PM	**N° de sesión: 126**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 14**		**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 82 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 15 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Libre especial.	X		5	Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 7:00 AM A 9:00 AM	**N° de sesión: 127**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		esplazamient	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la c		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 8/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 9:00 AM A 11:00 AM	**N° de sesión: 128**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y ag

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 82 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		esplazamient	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a l		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Libre especial.	X		5	Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 20 MI		Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	8/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 2:00 PM A 4:00 PM	**N° de sesión: 129**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE				**N° de deportistas: 14**		**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 10/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 7:00 AM A 9:00 AM	**N° de sesión: 130**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase		X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista		X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular		X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 10/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 9:00 AM A 11:00 AM	**N° de sesión: 131**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agili

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 82 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		esplazamient	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Libre especial.	X		5	Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 20 MI		Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 10/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 2:00 PM A 4:00 PM	**N° de sesión: 132**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 14**		**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase		X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista		X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular		X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		esplazamient	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 20 MI**		**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 13/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 7:00 AM A 9:00 AM	**N° de sesión: 133**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase		X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista		X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular		X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la común.		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 13/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 9:00 AM A 11:00 AM	**N° de sesión: 134**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la común.		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 13/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 2:00 PM A 4:00 PM	**N° de sesión: 135**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 14**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 15/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 7:00 AM A 9:00 AM	**N° de sesión: 136**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		esplazamient	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la c		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 20 MI**		**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 15/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 9:00 AM A 11:00 AM	**N° de sesión: 137**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 82 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		esplazamient	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a l		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 20 MI		Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 15/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 2:00 PM A 4:00 PM	**N° de sesión: 138**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 14**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 17/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 7:00 AM A 9:00 AM	**N° de sesión: 139**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 17/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 9:00 AM A 11:00 AM	**N° de sesión: 140**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilic

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		esplazamient	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 20 MI**		**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 17/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 2:00 PM A 4:00 PM	**N° de sesión: 141**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 14**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase		X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista		X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular		X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		esplazamient	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 20 MI**		**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 7:00 AM A 9:00 AM	**N° de sesión: 142**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la común.		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 20/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 9:00 AM A 11:00 AM	**N° de sesión: 143**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la común.		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 20/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 2:00 PM A 4:00 PM	**N° de sesión: 144**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 14**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 22/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 7:00 AM A 9:00 AM	**N° de sesión: 145**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 82 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		esplazamient	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la q		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 15 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Libre especial.	X		5	Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 20 MI		Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	22/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES		**Municipio: GIRARDOT**		**Hora:** 9:00 AM A 11:00 AM	**N° de sesión: 146**		**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE						**N° de deportistas: 22**			**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		esplazamient	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a l		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 20 MI**		**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 22/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 2:00 PM A 4:00 PM	**N° de sesión: 147**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 14**		**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 82 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 15 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Libre especial.	X		5	Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 24/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 7:00 AM A 9:00 AM	**N° de sesión: 148**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la común.		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 24/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 9:00 AM A 11:00 AM	**N° de sesión: 149**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase		X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista		X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular		X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la común.		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 24/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 2:00 PM A 4:00 PM	**N° de sesión: 150**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 14**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase		X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista		X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular		X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la común.		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	27/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 7:00 AM A 9:00 AM	**N° de sesión: 151**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE				**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase		X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista		X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular		X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la común.		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 27/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 9:00 AM A 11:00 AM	**N° de sesión: 152**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la común.		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 27/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 2:00 PM A 4:00 PM	**N° de sesión: 153**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 14**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 29/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 7:00 AM A 9:00 AM	**N° de sesión: 154**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase		X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista		X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular		X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la común		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: _____

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

Fecha: 29/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 9:00 AM A 11:00 AM	**N° de sesión: 155**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la común.		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 29/06/2022	**Lugar:** CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora:** 2:00 PM A 4:00 PM	**N° de sesión: 156**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE			**N° de deportistas: 14**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Objetivo Especifico: Mejora de la condición cardiorrespiratoria. Trabaja la fuerza - resistencia muscular. Mejora de la flexibilidad. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase		X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista		X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular		X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. estimulación de la coordinación	Resistencia	Aerobica	X	5	
4. Hombros: press, rotación, vuelos, dominadas.		Anaerobica			
5. Acondicionamiento físico	Velocidad	Maxima			
6. Forma de 'Y' Más que ejercicio, se trata de una especia de calentamiento		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X	4	
8. Maleabilidad: propiedad de la piel de ser plegada	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Plasticidad: propiedad muscular o articular de adoptar posiciones diferentes a la común.		Dinamica	X	6	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Nadar realizando diferentes golpes de piernas	Acoplamiento	X	10	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. 2, 3,4 movimientos de piernas por un ciclo de brazada.	Ritmo	X	12	
3. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos al lado del cuerpo.	Equilibrio	X	6	
4. Movimientos ondulatorios, de delfín con brazos arriba.	Orientación	X	6	
5. Capacidad de control motor.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Libre especial.	X		5	**Barras de flotación, Gomas elásticas, Traje de baño, Gorro de baño, Tapones de oído y pinzas para la nariz.gafas.**
2. Movimiento de brazada de libre con piernas de delfín	X		5	
3. Movimiento de brazos de espalda con piernas de delfín	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO MUNICIPAL

GIRARDOT

GIRARDOT TODOS | DIRECCIÓN DE DEPORTES

LA DIRECCION DEPORTES DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT-CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR

Que el señor **JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE** identificado con la cedula de ciudadanía **Nº 11.313.816** presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA NATACION (INDEPORTES CUNDINAMARCA)** durante el periodo comprendido del **01-30 MAYO DE 2022**, cumpliendo con su objeto contractual, según certificación allegada por el gestor Alto Magdalena **ANDRES FELIPE LOPEZ RINCON**

Cordialmente

DIRECCION DE DEPO...
07 JUN 2022
DIA MES AÑO

FRANCISCO JAVIER ARIAS SUAREZ
PROFESIONAL UNIVERSITARIO
DIRECCION DEPORTES

ACTIVIDADES APOYADAS ACOMPAÑAMIENDO A LOS DEMAS COMPONENTES

FORMADOR	**JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**NATACION**
MUNICIPIO	**GIRARDOT**
MES	**MAYO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

APOYE LA CELEBRACION DEL DIA DEL DESAFIO





REUNIONES Y CAPACITACIONES

1) Reunion virtual el dia 2 de mayo organizada por el señor gestor y la subgerencia técnica.



2) Reunion virtual el dia 3 mayo sobre el tema de cobertura por disciplina organizada por el señor gestor.



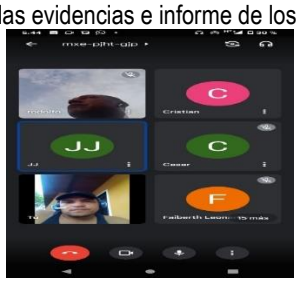
3) Capacitación el dia 13 de mayo en el municipio de Fusagasugá sobre los test de pruebas antropométricas y físicas.



4) Reunión virtual el dia 23 de mayo sobre capacitación de los formatos para el desarrollo de los test antropométrica y física organizada por la subgerencia técnica y el señor gestor.



5) Reunión el dia 30 de mayo sobre entrega de las evidencias e informe de los test de las pruebas antropométricas y físicas.



EVIDENCIA DE LA CONVOCATORIA A LAS RESPECTIVAS MESAS DE POLITICA PUBLICA

Tabulación mesa de trabajo			
Municipio	Temática	Aportes mesas de trabajo	Situación
GIRARDOT	Deporte Formativo	Falta instructores	Problema
GIRARDOT	Deporte Formativo	Faltan más disciplinas deportivas	Problema
GIRARDOT	Deporte Formativo	faltan escenarios deportivos	Solución
GIRARDOT	Deporte Escolar	faltan implementos deportivos (balones et.)	Problema
GIRARDOT	Deporte Escolar	Donación de implementos deportivos a la junta	Problema
GIRARDOT	Deporte social comunitario	No hay participación en los campamentos	Problema
GIRARDOT	Deporte social comunitario	involucrar más a los niños y jóvenes en actividades de la alcaldía y de la gobernación	Solución
GIRARDOT	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	Tenemos dos deportistas de alto rendimiento y no hay apoyo	Problema
GIRARDOT	Recreación	Actividades realizadas por el presidente de la junta	solución
GIRARDOT	Actividad física	no se realizan zumba ni nada	Problema
GIRARDOT	Infraestructura deportiva y recreativa	no hay espacio de libre esparcimiento	problema

FORMADOR: JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE

DISCIPLINA: ESCUELA DE FORMACION EN NATACION

PRUEBAS MOTRICES

EVALUACIONES ANTROPOMETRICAS Y FISICAS

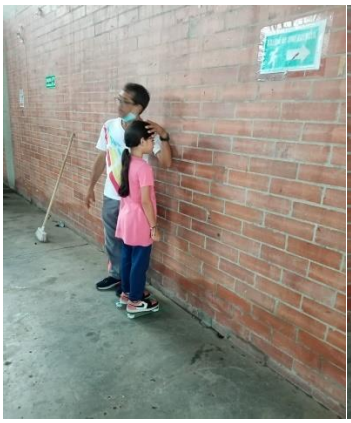
PRUEBAS ANTROPOMETRICAS	FECHA/HORA	NIVEL/LUGAR
PESO CORPORAL El niño, niña o joven descalzo, se situará en el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies descalzos, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Unidad de Medida Kilogramos.	16 DE MAYO **2PM** **4PM** **6PM**	NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES
ESTATURA DE PIE El niño, niña o joven permanecerá de pie con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con la cinta métrica y/o metro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del oído y el borde inferior de la órbita del ojo. El niño, niña o joven inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Unidad de medida centímetros.	16 DE MAYO **2PM** **4PM** **6PM**	NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES
PERÍMETRO DE LA CINTURA El niño, niña o joven llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca. Unidad de medida centímetros.	16 DE MAYO **2PM** **4PM** **6PM**	NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES
ESTATURA SENTADO El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla. La lectura de la medida se realizará tomando el cero de la medida a nivel de la superficie del banco, o restando a la lectura final la altura del banco. Unidad de medida centímetros**.**	17 DE MAYO **2PM** **4PM** **6PM**	NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES

PRUEBAS FISICAS	FECHA/HORA/NIVEL/LUGAR	
TEST: 20 METROS Los participantes comenzaran de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. Unidad de medida segundos/milésimas.	17 DE MAYO **2PM** **4PM** **6PM**	NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES
TEST DEL BASTÓN El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi-extendidos, el pulgar separado (mano semi-cerrada) y la vista fija en el bastón. La medida es referenciada por la parte superior del pulgar, es decir, la parte prensil de la mano, allí se coloca en cero antes de soltarlo y se toma la medida al ser atrapado. Se registra en centímetros y milímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano.	17 DE MAYO **2PM** **4PM** **6PM**	NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES
TEST SHUTTLE 4X10 METROS Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A,C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida. Unidad de medida en segundos/milésimas.	23 DE MAYO **2PM** **4PM** **6PM**	NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES
TEST SALTO LARGO SIN IMPULSO La prueba de salto horizontal comienza de pie, con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos. Unidad de medida centímetros.	24 DE MAYO **2PM** **4PM** **6PM**	NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES

TEST COURSE NAVETTE Consiste en correr el mayor tiempo posible entre 2 líneas separadas por 20 metros en doble sentido, ida y vuelta. El ritmo de carrera es impuesto por una señal sonora. El reproductor de audio debe estar colocado en un costado del espacio para facilitar el sonido. Las primeras etapas son de velocidad baja y tienen como objetivo familiarizarse con el test y, a su vez, realizar una entrada en calor específica. El sujeto debe pisar detrás de la línea de 20 metros en el momento justo en que se emite la señal sonora o «beep». El test finaliza cuando el sujeto se detiene por que alcanzó la fatiga o cuando por 2 veces consecutivas no llega a pisar detrás de la línea al sonido del «beep». Unidad de medida; número de recorridos realizado.	24 DE MAYO **2PM** **4PM** **6PM**	NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS CLUB DE NATACION LOS MARLINS AZULES

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS EVALUACIONES

NIVEL INICIACION





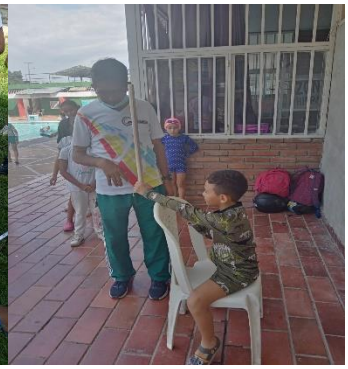












NIVEL FUNDAMENTACION




















NIVEL PERFECCIONAMIENTO



TABULACION DE LAS EVALUACIONES

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION, FUNDAMENTACION, PERFECCIONAMIENTO.

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1072108864	ANA MARIA OLAYA REYES	8	32		:	16	120		:	60	80		:	40	85		:	42,5
2	1070614424	HASSAN ANDRES TAPIA OLAYA	8	30		:	15	118		:	59	78		:	39	83		:	41,5
3	1072108096	Edwin Santiago Cárdenas Sánchez	8	30		:	15	127		:	63,5	87		:	43,5	86		:	43
4	1072106735	Angela Lorenna Narvaez Cruz	9	25		:	12,5	128		:	64	88		:	44	95		:	47,5
5	1070623570	Samantha Espinosa Herran	7	23		:	11,5	133		:	66,5	107		:	53,5	78		:	39
6	1072108374	Albert David Gomez Torres	8	36		:	18	136		:	68	110		:	55	80		:	40
7	1070617700	Salomon García Avila	7	30		:	15	134		:	67	109		:	54,5	92		:	46
8	1070620851	Valery Sofía Rodríguez Cardozo	9	32		:	16	135		:	67,5	108		:	54	90		:	45
9	1074815827	YENNER FABIAN SALGADO RAMIREZ	9	29		:	14,5	135		:	67,5	108		:	54	86		:	43
10	1076816453	HANIEL SANTIAGO MORENO	7	32		:	16	127		:	63,5	87		:	43,5	84		:	42
11	1070614243	luis Carlos Perez Montoya	9	25		:	12,5	130		:	65	90		:	45	81		:	40,5
12	1072104059	leidy Johana Ramos Montoya	11	42		:	21	147		:	73,5	112		:	56	93		:	46,5
13	1011235773	Thomas Santiago Puentes Bernate	7	26		:	13	118		:	59	78		:	39	91		:	45,5
14	1070608857	Joshuar Styven Martinez Peña	11	35		:	17,5	140		:	70	98		:	49	96		:	48
15	1.072.100.978	LAUREN TALIANA CHAMORRO DIAZ	9	33		:	16,5	126		:	63	85		:	42,5	98		:	49
16	1011227879	Andres Felipe Giraldo Cruz	8	24		:	12	128		:	64	87		:	43,5	79		:	39,5
17	1016726370	Saray Mariana Montenegro Fonseca	10	39		:	19,5	151		:	75,5	118		:	59	70		:	35
18	1072106013	Danna Sofia Aguirre Jiménez	10	30		:	15	133		:	66,5	106		:	53	62		:	31
19	1015451702	Violeta Torres Romero	11	39		:	19,5	142		:	71	109		:	54,5	71		:	35,5
20	1056777863	Mariangel Mosquera Valencia	11	40		:	20	147		:	73,5	112		:	56	64		:	32
21	1070607422	Miguel Ángel Giral Romero	11	35		:	17,5	138		:	69	107		:	53,5	77		:	38,5
22	1.069.174.681	Juan Pablo Marín Trujillo	16	106		:	53	177		:	88,5	132		:	66	114		:	57
23	1070620409	Isabella Alejandra Gloria Sánchez	10	38		:	19	143		:	71,5	110		:	55	84		:	42
24	1070615680	kevin Santiago Afanador Diaz	10	25		:	12,5	132		:	66	105		:	52,5	78		:	39
25	1070615197	Andres Estheven Jiménez Ramirez	9	28		:	14	147		:	73,5	114		:	57	68		:	34
26	1072105109	Yisel Samanda Amaya	11	42		:	21	136		:	68	107		:	53,5	83		:	41,5
27	1072107285	Valery Tique Trujillo	9	35		:	17,5	141		:	70,5	107		:	53,5	56		:	28
28	1072108190	Jean Pierre Castro Mejia	9	26		:	13	130		:	65	102		:	51	58		:	29
29	1072105041	Yuli Gabriela García Fonseca	11	38		:	19	141		:	70,5	108		:	54	63		:	31,5
30	1072109158	Danna Sofía santamaría Sánchez	8	32		:	16	132		:	66	105		:	52,5	64		:	32
31	1070608427	Carol Dayana santamaría Sánchez	11	48		:	24	156		:	78	123		:	61,5	74		:	37
32	1070585468	Julian Santiago Herran Garnica	16	65		:	32,5	172		:	86	138		:	69	82		:	41
33	1070592713	Santiago Jiménez Ramírez	17	75		:	37,5	183		:	91,5	142		:	71	76		:	38
34	1072102061	Valeria Barragán Gutiérrez	12	40		:	20	155		:	77,5	116		:	58	59		:	29,5
35	1.072.101.317	Cristopher David fora Perez	13	44		:	22	167		:	83,5	120		:	60	68		:	34
36	1.070.594.018	Nicolás Rodríguez Perez	15	56		:	28	165		:	82,5	119		:	59,5	65		:	32,5
37	1070593354	kilian Harbey Torres Sanchez	15	45		:	22,5	162		:	81	117		:	58,5	62		:	31
38	1070602488	Laura camila Gonzalez	13	42		:	21	156		:	78	116		:	58	62		:	31
39	1072102728	Diego Alejandro Pelaez Frye	12	56		:	28	153		:	76,5	113		:	56,5	78		:	39
40	1070602904	Ortiz Navarro Jean Marcos	13	44		:	22	159		:	79,5	117		:	58,5	66		:	33
41						:				:				:				:	
42						:				:				:				:	

MUNICIPIO EVALUADO:	**GIRARDOT (NATACION)**
FORMADOR:	**JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Sofia monrroy	8	5,68	5,43	5,56	FALSO	65,00	100	120	118	119	120	21	18	19,5	FALSO	12,25	
2	Paula Rodriguez	10	5,46	4,82	5,14	FALSO	95	100	114	116	115	109	15	12	13,5	80	14,17	
3	Juan Diego Gordillo	10	4,79	5,05	4,92	FALSO	87	100	123	121	122	110	12	10	11	90	11, 52	
4	Ivan Quiroga	7	4,79	5,03	4,91	FALSO	46	70	97	101	99	99	15	12	13,5	80	14.42	
5	Melanie Castro	8	4,09	4,65	4,37	FALSO	64	100	110	112	111	108	14	12	13	90	23,45	
6	Camilo Burgos	8	4,02	4,45	4,24	FALSO	68	100	111	112	111,5	112	14	12	13	90	12,03	
7	Juan camilo cardozo Varon	8	4,56	4,48	4,52	FALSO	78	100	128	131	129,5	100	29	26	27,5	FALSO	15,54	
8	Alison Peña	7	5,09	5,05	5,07	FALSO	42	60	75	89	82	90	26	29	27,5	FALSO	13,42	
9	Jesus David Lopez	9	4,93	5,03	4,98	FALSO	68	100	110	115	112,5	105	17	1	9	90	10,32	
10	Dilan Gonzalez	8	4,37	4,6	4,49	FALSO	69	100	93	97	95	96	18	16	17	70	12,24	
11	Lizeth Hernanadez	8	4,92	5,08	5,00	FALSO	56	90	98	101	99,5	89	23	21	22	40	13,43	
12	Derly Hernandez	10	4,51	4,63	4,57	FALSO	68	100	99	105	102	103	22	0	11	90	12,65	
13	Stiven Padilla	10	4,21	4,56	4,39	FALSO	78	100	112	114	113	112	24	30	27	FALSO	11,47	
14	Asly Triana	8	4,3	4,83	4,57	FALSO	56	90	97	94	95,5	93	21	23	22	40	13,8	
15													0	0	0	100		
16													0	0	0	100		
17													0	0	0	100		
18													0	0	0	100		
19													0	0	0	100		

MUNICIPIO EVALUADO:	GIRARDOT (NATACION)
FORMADOR :	JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Angela Lorenna Narvaez Cruz	9	5,39	5,33	5,36	FALSO	65	100	105	103	104	105	22	12	17	50	22,34	
2	Valery Sofía Rodríguez Cardozo	9	4,87	4,88	4,88	FALSO	72	100	117	124	120,5	124	24	14	19	40	18,07	
3	YENNER FABIAN SALGADO RAMIREZ	9	5,45	5,43	5,44	FALSO	83	100	107	117	112	117	36	25	30,5	FALSO	18.16	
4	luis Carlos Perez Montoya	9	4,01	5,94	4,98	FALSO	78	100	136	139	137,5	139	27	27	27	FALSO	12,06	
5	LAUREN TALIANA CHAMORRO DIAZ	9	6,02	5,97	6,00	FALSO	58	90	125	122	123,5	125	35	39	37	FALSO	22,34	
6	Saray Mariana Montenegro Fonseca	10	4,48	4,47	4,48	FALSO	96	100	106	110	108	110	25	20	22,5	FALSO	16,2	
7	Danna Sofia Aguirre Jiménez	10	4,76	4,73	4,75	FALSO	110	100	110	112	111	112	17	12	14,5	FALSO	15,81	
8	Isabella Alejandra Gloria Sánchez	10	5,56	5,58	5,57	FALSO	88	100	98	100	99	100	42	36	39	FALSO	21,45	
9	kevin Santiago Afanador Diaz	10	4,32	4,28	4,30	FALSO	102	100	138	138	138	138	12	18	15	60	13,23	
10	Andres Estheven Jiménez Ramirez	9	4,63	4, 61	4,63	FALSO	98	100	127	129	128	129	25	22	23,5	FALSO	20,53	
11	Valery Tique Trujillo	9	4,18	4,18	4,18	FALSO	84	100	130	128	129	130	38	24	31	FALSO	2,47	
12	Jean Pierre Castro Mejia	9	4,1	4,07	4,09	FALSO	99	100	135	137	136	137	12	10	11	80	11,56	
13																		
14																		
15																		

MUNICIPIO EVALUADO:	GIRARDOT (NATACION)
FORMADOR :	JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Sara Alejandra Mendoza	11	6,7	5.9	6,70	FALSO	65	100	**117**	**118**	**117,5**	118	21	23	22	FALSO	20,12	FALSO
2	David Mauricio Castellanos	11	5,54	5,12	5,33	FALSO	65	100	148	147	**147,5**	142	19	18	18,5	40	11.30	FALSO
3	Lenin Santiago Mora	13	3,4	3,8	3,60	FALSO	130	100	189	186	**187,5**	120	4	6.0	4	100	11.7	FALSO
4	Alan Esteban Herrera	12	3,61	3,65	3,63	FALSO	89	100	167	172	**169,5**	168	12	9	10,5	FALSO	11,8	50
5	Mariana Gomez Lopez	12	4,38	4,02	4,20	FALSO	110	100	136	135	**135,5**	155	15	12	13,5	70	12,8	40
6	Julian Andres Vivas	11	4,8	4,52	4,66	FALSO	87	100	126	128	**127**	123	12	11	11,5	80	12,6	50
7	Thomas Molina	12	4,24	4,21	4,23	FALSO	48	80	138	141	**139,5**	116	4	5	4,5	100	12,15	50
8	Isabella Rojas	11	3,23	3,15	3,19	FALSO	135	100	134	138	**136**	179	22	25	23,5	FALSO	11,69	60
9	Julian Andres Vivas	11	4,54	4,58	4,56	FALSO	41	60	121	118	**119,5**	121	22	11	16,5	FALSO	13,52	FALSO
10	jonathan Peña	12	4,87	4,93		FALSO	65	100	146	148	**147**	123	17	12	14,5	FALSO	12,2	50
11	Maximiliano Rojas	12	3,38	4,19	3,79	FALSO	77	100	143	140	**141,5**	136	11	16	13,5	70	11,17	60
12	Emili Cardenas	11	3,64	3,62	3,63	FALSO	82	100	132	132	**132**	132	36	22	29	FALSO	22,02	FALSO
13	Alejandra Cardenas	11	5,29	4,92	5,11	FALSO	59	90	121	124	**122,5**	115	15	12	13,5	70	14,72	FALSO
14	Nicolas Cotamo	11	5,82	5,89	5,86	FALSO	67	100	132	136	134	128	12	10	11	80	11.8	FALSO
MUNICIPIO EVALUADO:		**GIRARDOT (NATACION)**																
FORMADOR :		**JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE**																

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Julian Santiago Herran Garnica	16	3,23	3,19	3,21	FALSO	112	100	**172**	**172**	**172**	172	16	12	14	124	11.72	FALSO
2	Santiago Jiménez Ramírez	17	2,87	2,83	2,85	FALSO	154	100	178	179	179	178,5	10	8	9	104	10,65	60
3	Nicolás Rodríguez Perez	15	3,73	3,7	3,72	FALSO	97	100	156	162	162	159	15	15	15	119	12,03	40
4	kilian Harbey Torres Sanchez	15	3,72	3,68	3,70	FALSO	87	100	134	136	136	135	14	16	15	101	12.45	FALSO
5																		
6																		
8																		
9																		
10																		

MUNICIPIO EVALUADO:	GIRARDOT (NATACION)
FORMADOR :	JOSE GUILLERMO CARDOZO OLARTE