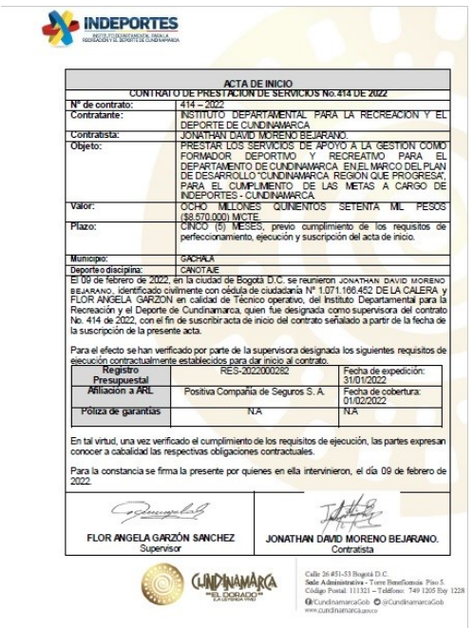
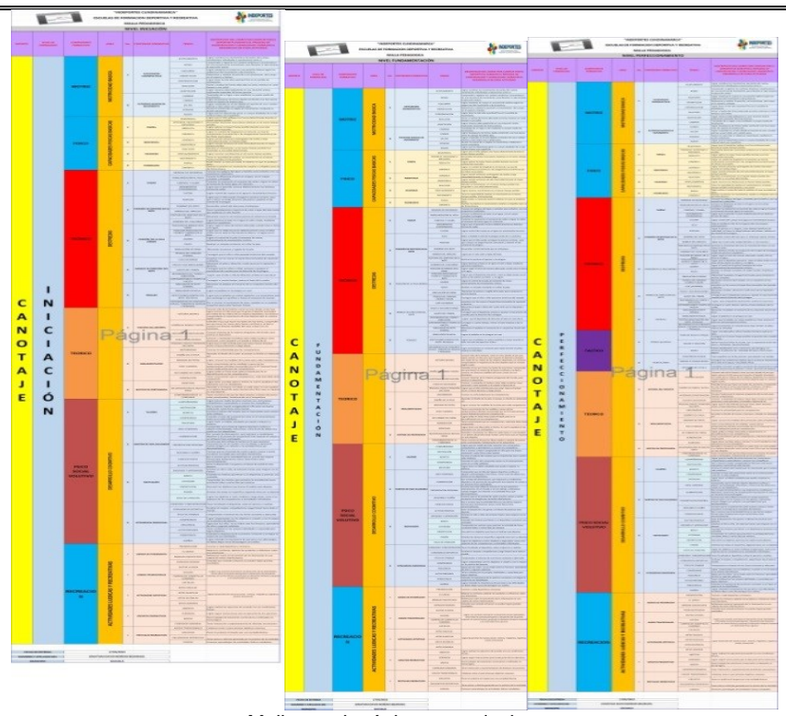
EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE JULIO - CTO 414 -2022			
Nombre del contratista	. JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.		
Número de identificación	1.071.166.452 de la Calera.	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/07/2022 a 08/07/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000282 DE 31/01/2022

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

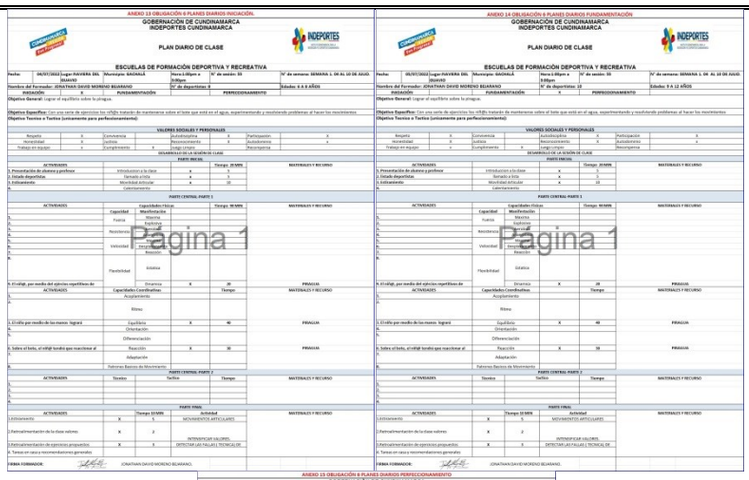
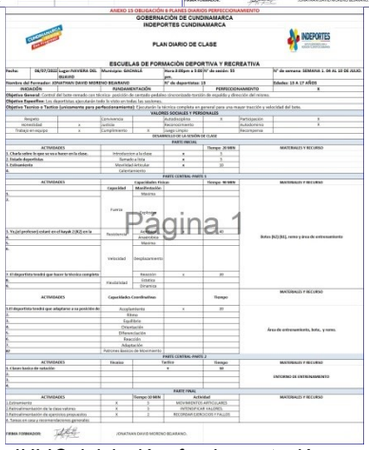
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 Póster publicitario rotado y publicado con los deportistas y padres inscripciones abiertas hasta el 08 Julio.  Póster publicitario, incentivado a la búsqueda del grupo semillero, edades de 6 a 10 años de edad para el buen deporte hasta el 8 de Julio.

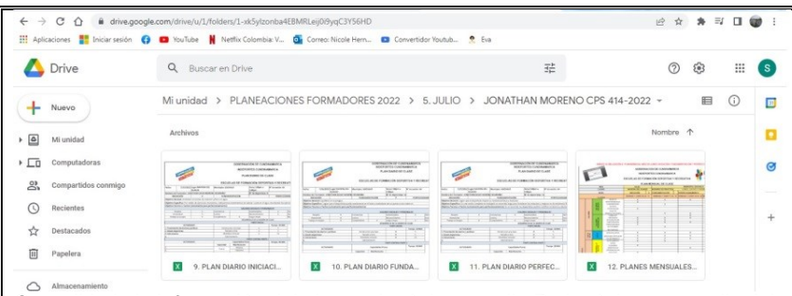
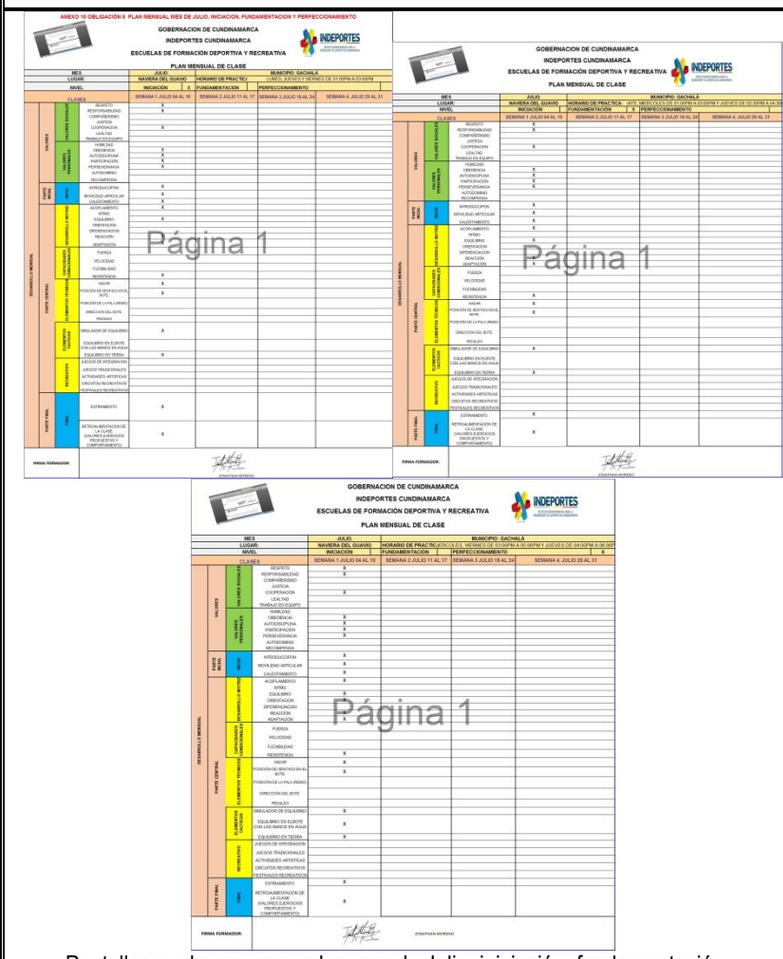
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguiente a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 **ACTA DE INICIO** **CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS No.414 DE 2022** **N° de contrato:** 414 – 2022 **Contratante:** INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **Contratista:** JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO. **Objeto:** PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA. **Valor:** OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) M/CTE. **Plazo:** CINCO (5) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio. **Municipio:** GACHALA **Deporte o disciplina:** CANOTAJE El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO, identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1.071.166.452 DE LA CALERA y FLOR ANGELA GARZON en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 414 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta. Para el efecto se han verificado por parte de la supervisora designada los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato. **Registro Presupuestal** RES-2022000282 Fecha de expedición: 31/01/2022 **Afiliación a ARL** Positiva Compañía de Seguros S. A. Fecha de cobertura: 01/02/2022 **Póliza de garantías** N.A N.A En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales. Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022. FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ Supervisor JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO. Contratista Pantallazo acta de inicio  Plan pedagógico cargado al drive, del correo institucional.  Malla pedagógica cargado al drive, del correo institucional.  **INDEPORTES CUNDINAMARCA** **ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA** **HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO** **DEPORTE / MODALIDAD:** CANOTAJE / PIRAGUISMO **MUNICIPIO:** GACHALÁ CUNDINAMARCA. **NOMBRE DEL FORMADOR:** JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO Página 1 Horarios y sitios de entrenamiento cargado al drive, del correo institucional **ANEXO 1: EN PDF ACTA DE INICIO** **ANEXO 2. EN PDF PLAN PEDAGÓGICO.** **ANEXO 3. EN PDF MALLA PEDAGÓGICA.** **ANEXO 4: EN PDF HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO**

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

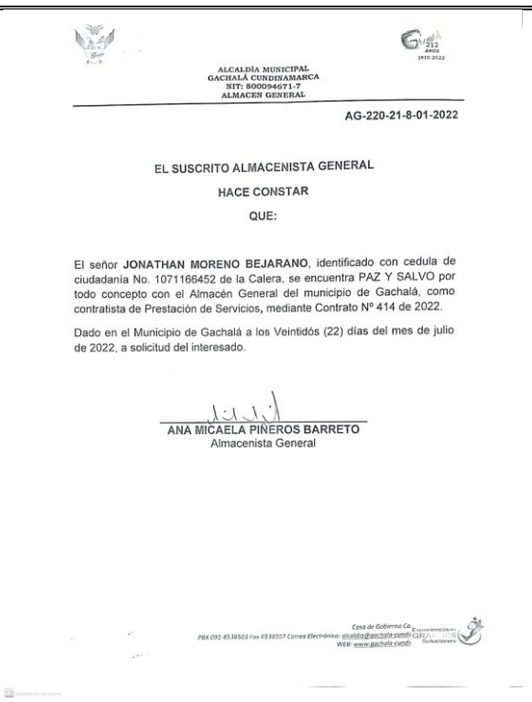
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficios impactados con ellas.	 Mallas pedagógicas por niveles. **ANEXO 5: EN PDF ASISTENCIA INICIACIÓN** **ANEXO 6: EN PDF ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN** **ANEXO 7: EN PDF ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO** **ANEXO 8: EN PDF EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS INICIACIÓN** **ANEXO 9: EN PDF EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS FUNDAMENTACIÓN** **ANEXO 10: EN PDF EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS PERFECCIONAMIENTO.**
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.	**ANEXO 11 OBLIGACIÓN 4 COBERTURA (CANOTAJE MUNICIPIO DE GACHALÁ)** **INDEPORTES CUNDINAMARCA** **ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CANOTAJE** **PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO MES: JULIO** Página 1 Pantallazo de población y cobertura de Julio. Página 1 Pantallazo de control y seguimiento beneficiarios Julio 2022 **ANEXO 11: EN PDF COBERTURA CANOTAJE, GACHALÁ** **ANEXO 12: EN PDF SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS, DE CANOTAJE GACHALÁ.**

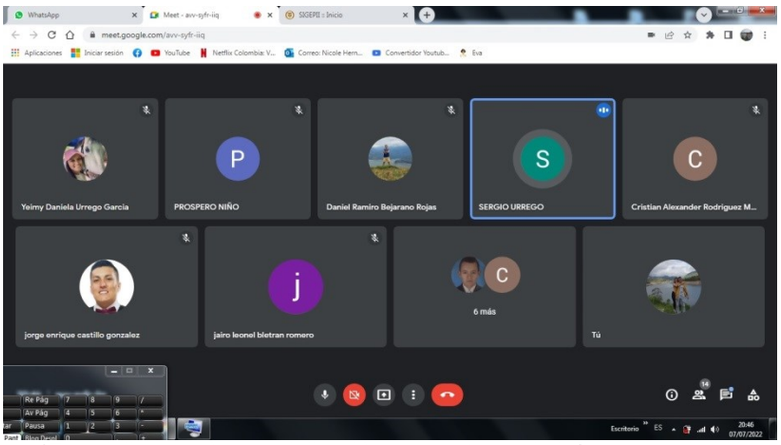
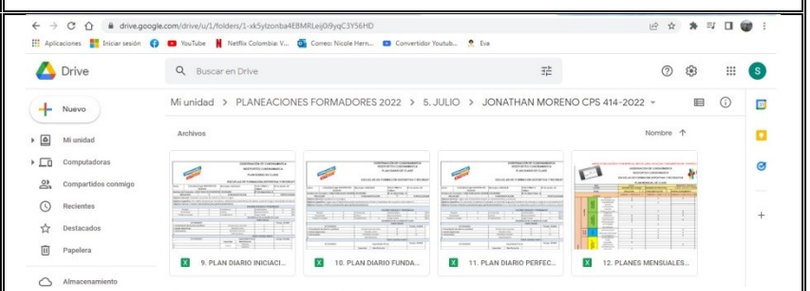
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO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

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.	 Utilizando instintivos de indeportes y dejando buen ejemplo y nombre en alto.
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.	  Planes diarios de JULIO, iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. **ANEXO 13: EN PDF PLANES DIARIOS INICIACIÓN** **ANEXO 14: EN PDF PLANES DIARIOS FUNDAMENTACIÓN** **ANEXO 15: EN PDF PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO.**

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Consolidada la información del plan pedagógico y malla Pedagógica por medio del correo emanado por nuestro supervisor, donde también están cargado los planes mensuales y diarios de este mes julio. Indeportesguavio2022@gmail.com
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.	 Pantallazos planes mensuales mes de Julio, iniciación, fundamentación y perfeccionamiento **ANEXO 16: EN PDF PLAN MENSUAL, MES DE JULIO**

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.	ALCALDÍA MUNICIPAL - GACHALÁ CUNDINAMARCA PROCESO GESTION DOCUMENTAL Certificaciones LA SUSCRITA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL **HACE CONSTAR:** Que el señor **JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.071.166.452 de La Calera, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CANOTAJE, durante el período comprendido entre el 01 de julio al 08 de julio de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide en la Secretaría de Desarrollo Social de Gachalá, a los ocho (08) días del mes de julio de 2022. **SANDRA MILENA GARZON BELTRAN** Secretario de Desarrollo Social Casa De Gobierno - Carrera 4 N° 5-18 - Tel. 3214926626 – 3214926625 - 3102603121 Web: www.gachala-cundinamarca.gov.co Foto certificado alcaldía municipal mes Julio.

	 ALCALDÍA MUNICIPAL GACHALÁ CUNDINAMARCA NIT: 800094671-7 ALMACEN GENERAL AG-220-21-8-01-2022 EL SUSCRITO ALMACENISTA GENERAL HACE CONSTAR QUE: El señor **JONATHAN MORENO BEJARANO**, identificado con cedula de ciudadanía No. 1071166452 de la Calera, se encuentra PAZ Y SALVO por todo concepto con el Almacén General del municipio de Gachalá, como contratista de Prestación de Servicios, mediante Contrato Nº 414 de 2022. Dado en el Municipio de Gachalá a los Veintidós (22) días del mes de julio de 2022, a solicitud del interesado. ANA MICAELA PIÑEROS BARRETO Almacenista General Certificado paz y salvo del municipio **ANEXO 17. EN PDF CERTIFICADO DE CONSTANCIA MUNICIPAL.** **ANEXO 18. EN PDF CERTIFICADO PAZ Y SALVO DEL MUNICIPIO.**
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	 El 01 de julio apoye evento vacaciones recreativas en zona Rural  Apoyé del 06 al 08 de julio a evento deportivo inter empresas de baloncesto.

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	**Asistí a la siguiente reunión:**  17 de Julio reunión y socialización para entrega de informe y se habló también para certificados necesarios para renovar contrato.
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.	En el trascurso del contrato, no se realizó y no me solicitaron el formato único de inventario documental, (FUID).
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.	 Pantallazo de los 4 documentos cargados al drive.
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.	 Pantallazo de los 4 documentos a subir al secop 2

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO	
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS No.414 DE 2022	
N° de contrato:	414 – 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.
Valor:	OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) M/CTE.
Plazo:	CINCO (5) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio.
Municipio:	GACHALÁ
Deporte o disciplina:	CANOTAJE

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO, identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1.071.166.452 DE LA CALERA y FLOR ANGELA GARZON en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 414 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.

Para el efecto se han verificado por parte de la supervisora designada los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022000282	Fecha de expedición: 31/01/2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	Fecha de cobertura: 01/02/2022
Póliza de garantías	N.A	N.A

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022.

FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ Supervisor	**JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.** Contratista

ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2 PLAN PEDAGÓGICO

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

INSTRUCTOR:

JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

CC: 1.071.166.452 DE LA CALERA

PROGRAMA ESCUELA DE FORMACIÓN RECREO-DEPORTIVA

CANOTAJE:

INICIACIÓN (DE 6 A 8 AÑOS)

FUNDAMENTACIÓN (DE 9 A 12 AÑOS)

PERFECCIONAMIENTO (DE 13 A 17 AÑOS)

INDEPORTES CUNDINAMARCA

GACHALÁ CUNDINAMARCA 2022

CONTENIDO

Introducción…….

Justificación…….

Marco legal……...

Objetivo general…….....

Objetivo específico……

Población objeto y cobertura…….....

Caracterización del deporte…….

Estructura por niveles……...

Temas y contenidos……..

Metodología…….

Control, seguimiento y evaluación……

Cronograma de actividades…….

INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

JUSTIFICACIÓN

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

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

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

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

MARCO LEGAL

PLAN DE DESARROLLO 2016 ORIGEN LOCAL

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ART: 51,52

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

ARTÍCULO 51.

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

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

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

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

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

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

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

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

LEY 1967 DE 2019: CONGRESO DE COLOMBIA: ORIGEN NACIONAL

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

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

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

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

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

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

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

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

LEY 1616 DE 2013: MINISTERIO DE SALUD ORIGEN NACIONAL

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

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

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

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

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

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

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

OBJETIVO GENERAL

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

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

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

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

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

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

CARACTERIZACIÓN DEL CANOTAJE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Elementos de seguridad:

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

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

ESTRUCTURA POR NIVELES

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

CATEGORIA DE INICIACIÓN:

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

CATEGORIA DE FUNDAMENTACIÓN:

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

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

CATEGORIA DE PERFECCIONAMIENTO

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

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

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

TEMAS Y CONTENIDOS

INICIACIÓN:

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

FUNDAMENTACION:

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

PERFECCIONAMIENTO:

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

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

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

METODOLOGIA DE TRABAJO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

INICIACIÓN:

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

- **EMBARQUE - DESEMBARQUE EN EL AGUA**

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

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

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

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

- **MOVIMIENTO DE VA Y VEN**

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

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

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

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

- **TORPEDO**

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

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

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

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

- **AL RESCATE**

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

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

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

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

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

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

- **EL MALABARISTA**

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

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

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

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

FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO:

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

- **Entrar en el kayak**

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

- **Posición correcta**

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

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

TÉCNICA DE KAYAK

- **Paleo en el kayak**

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

FASE ACUATICA

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

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

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

FASE AÉREA

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

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

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

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

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

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

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

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

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

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

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

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

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

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2 MALLAS CURRICULARES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CANOTAJE	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Lograr coordinar los movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
						RITMO	Comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en la ejecución de un movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
						EQUILIBRIO	Lograr mantener el cuerpo en una posición óptima segun las exigencias del movimiento o de la acción.
						ORIENTACIÓN	Determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y tiempo.
						DIFERENCIACION	Lograr tener la más alta exactitud fisica en la posible de movimiento.
						REACCIÓN	Iniciar y realizar de forma adecuada acciones motrices en corto espacio de tiempo.
						ADAPTACIÓN	Lograr modificar adecuadamente en una situación motriz, cogniciones y ejecutar de forma precisa.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Trasladar de un lugar a otro mediante su propio medio de locomoción.
						CORRER	Lograr desplazarse de forma rápida evitando una fase larga entre los apoyos de ambos pies.
						SALTAR	Lograr suspender en el aire debido al impulso de uno o ambos pies, para desplazarse a un punto.
						ATRAPAR	Asumir el control de un objeto en movimiento, mediante la acción de las manos.
						REGIR	Lograr que los deportistas giren su cuerpo alrededor de su eje
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Lograr que el niño aplique una fuerza determinada durante el mayor tiempo posible.
						POTENCIA, VELOCIDAD O VELOCIDAD	Desarrollar tensiones musculares máximas en el menor tiempo posible.
						ABSOLUTA	Lograr aplicar la mayor fuerza posible durante una sola contracción muscular.
						DINÁMICA	Lograr un cambio de longitud en el músculo, ya sea de acortamiento (concéntrica) o de alargamiento (excéntrica) en el
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Lograr resistir esfuerzos prolongados de media y baja intensidad durante un tiempo largo.
						ANAERÓBICA	Lograr resistir esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	Ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible tras responder a una orden determinada.
						DESPLAZAMIENTO	Lograr recorrer una distancia en el menor tiempo posible.
						MOVIMIENTO	Tener la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible. (coloquialmente).
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	Poder estirarse lo máximo hasta lo máximo sin que se produzca dolor.
						DINÁMICA	Realizar la práctica en movimientos amplios y relajados para no de forma brusca.
		TECNICO	DESTREZAS	1	NADAR	MEDIDAS DE SEGURIDAD	Conocer los peligros del agua y metodos para evitarlos, con sus distintivos explicitos.
						FAMILIARIZACIÓN AL AGUA	Conocer la diferencia al estar en el agua, con el cuerpo totalmente sumergido.
						CONTROL Y CALMA	Controlar la respiración al momento de nadar y lograr lo último mencionado, no tener miedo ni ser ansioso.
						MOVIMIENTOS COORDINACIÓN	Lograr que el aparato conozca detalladamente las distintas formas de nadar
						FLOTAR	Lograr control del cuerpo en el agua sin movimientos bruscos.
				2	POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE	POSTURA	Lograr que el niño tenga una buena postura y el posicionamiento para que su cuerpo no tenga lesiones articulares y obtener el ejr central
						DOMINIO DEL BOTE	Desarrollar control del bote para el embarque.
						MANEJO DEL REMPUJADO	Realizar repetidamente el ejercicio de subir y bajar del bote hasta tener buena coordinación.
						POSTURAS DEL SENTADO EN EL BOTE	Mecanizar como es una buena postura al sentarse en el bote.
						DOMINIO DEL EQUILIBRIO	Lograr dominar el bote en el agua al subir y bajar, mediante ejercicios repetitivos.
				3	POSICIÓN DE LA PALA (REMO)	POSICIÓN DE REMOS EN EL REMO	Lograr sujetar el remo de manera adecuada cuando esta en tierra y en agua.
						POSICIÓN ADECUADA DE TRONCO Y MANOS EN EL BOTE	Lograr que el niño logre tener una buena distribuciondel cuerpo en el bote para que el remo en las manos en tierra y en agua con el
						AGARRE	Lograr el control de la pala al momento de remar, permaneciendo de movimientos bruscos.
						PALEO	Realizar un remado constante en subir la pala.
						SIMULACIÓN DE REMO	Mecanizar la postura y cogida de la pala.
						TECNICA DEL REMADO (REMO)	Conseguir que el niño a mitad aprenda la técnica del remado.
				4	MANEJO DE DIRECCIÓN DEL BOTE	CON LAS MANOS	propulsar con las manos el kayak direccionando de izquierda a derecha.
						PASEO Y SUS DIRECCIONES	Mecanizar el paleo y dirección cuando meme por la izquierda o derecha.
						AJUSTE DEL TIMON.	Conseguir que los niños o niñas conozcan y ajusten el mecanismo de cuerdas para la dirección de la proeguza.
						MOVIMIENTO DEL TIMÓN Y DIRECCIÓN	Lograr que el niño o niña de dominción al bote sin caer de el.
						REPRESENTATIVIDAD TIMÓN DE DIRECTRIZ	Conseguir a ajustar timones, remos al bote de la escuela.
				5	PIDAJUO	SIMULADOR DE BOTE (TIERRA)	Mecanizar el pedaleo el movimiento de su respectivo timón del
						SIMULADOR EN AGUA.	Lograr el pedaleo en la proguza sin caer
						REPETICIONES (DENTRO DEL BOTE, EN AGUA)	Lograr que el pedaleo sea cuenta aspectiva y se acostumbre para ser manteniga su equilibrio y fuerza al momento de avanzar.
						MOVIMIENTOS EN CONJUNTO (PALEO, TOMIÓN EN ESPALDA Y PEDALEO)	Ser a conocer el movimiento de remo, enjualda con su pedaleo respectivo para evitar lesiones futuras.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA (SUIVAK)	Conocer más de la historia, como se crea, donde, el por que, lograr animar al niño para que le guste el deporte (canotaje)
						DISEÑO DE REMOS Y BOTES	Conocer un poco sobre de los mejores deportistas, los diversos campeonatos la importancia de este deporte según de nuestra región y país.
						HISTORIAS DE MOTIVACIÓN	Entender el por que hacen tan bate de esa forma, comprender por que hacen los movimientos de la forma correcta y no decta
						ORGANIZO NACIONFIRMS	Conocer historias de los mejores peleadores del mundo, para motivar al deportista.
						PEGUAZ, PALEO Y POSICIÓN DEL BOTE	Conocer y manipular el chaleco salvavidas acustico como parmenta, como ajustarlo y el estado e hijoear de el.
							Lograr que el niño entienda para que estas cluses (charlas) sirven a futuro (mejorar a larga plazo).
				2	REGLAMENTACIÓN	UNIFORMIDAD	Conocer la uniformidad para las competencias.
						DISEÑO DE LA PALA	Aprender el diseño de la pala, el porque su diseño en elaborada
						MEDIDAS DE PISTAS	Lograr conocer las medidas de la pista para cada competencia.
						PESO Y MEDIDA	Tener conocimiento de las medidas y pesos de las embarcaciones oficiales reconocidas por la ICF (International Canoe Federación) para las competencias.
						NO CAMBIO DE CARRIL	Lograr anclar en línea recta sobre el kayak para tomo descalificación en las competencias.
						NUMERACIÓN	Tener conocimiento que en competencias, cada bote debe tener numeración.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD	Lograr tener sentido sobre si mismo, lo cual lo ayudará en las relaciones con sus semejantes.
						RECOPRNACIÓN DE NUEVOS RIESG	Aprender a incoporar sus ideas en cada clase, lo cual ayudará a un optimo desarrollo tanto mental como físico que se requiere en este deporte.
						CONFORMACIÓN DE LA CONFIANZA	Tener conciencia de que las ideas propias y manera de pensar estas entidades, fortalecendo así el autoestima
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	COMPAÑERISMO	Lograr que por medio de estas sesiones sea consciente, compañerismo y aprendamos a convivir los compañeros.
						MOTIVACIÓN	Ser a conocer cuanto a progresado el niño para una buena motivación. Seria física como mental
						RESPETO	Inculcar el valores del respeto que es importantes para nuestra vida cotidiana
						COMPROMISO	Entender el valor del compromiso tanto en el entrenamiento como en la vida cotidiana
						DISCIPLINA	Lograr tener un hábito saludable que ayude a mejorar su entorno.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Comprender que la falta de higiene deportiva conlleva a adquirir enfermedades infecciosas, como el pie de atleta muy común en este deporte.
						ALIMENTACIÓN	Un consejo de alimentacion, que mejorará su rendimiento deportivo y el proceso de recuperación tras esquivar el cuerpo a un esfuerzo físico prolongado.
						PRESENTACION PERSONAL	Inculcar que estos hábitos para siempre en lo que queremos mmanifestaciones en el mundo y con los demás, y demostrar nuestra imagen con relación a la actividad física que desempeñamos
						DESCANSO Y SUEÑO	Conocer que es el periodo de sueño nuestro cuerpo y mente recuperar la energíaque necesitan diariamente.
						EJERCICIO FISICO	Ser a conocer que la actividad física es una de las mejores formas para mantenernos sanos, tanto física como emocionalmente.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Tener la disposición, las ganas y el deseo de practicar este deporte.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Dinamizar al niño a esfie, de entrenar fuerte, para mejorar con el tiempo.
						MÚSICA	Entender los motivos que llevan a ser deportista o practicar una actividad.
						CERTIDUMA	Comprender los motivos para practicar la actividad de forma constante todos a varios días por semana.
						ORIENTACIÓN	Descubrir los objetivos que busca al realizar este deporte.
						PASIÓN	Dirientar las ganas en específico, logrando amor por su deporte.
						FOCO DE ATENCIÓN	Lograr los objetivos a corto, mediano y largo plazo, como a los aspectos de las competencias y actividades individuales.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Tener focalizada al deportista, sobre el ejercicio a realizar.
						CONSISTENCIA DEPORTIVA	Focalizar el respeto, compañerismo, juego limpio hacia todo el mundo.
						ÉTICA DE TRABAJO	Comprometer a entrenar de una forma constante y adecuada.
						COMPROMISO	Lograr cumplimiento con los objetivos a cumplir y con la mayor en la calidad de ejecución.
						RESILIENCIA	Lograr que los niños no se rindan ante los fracasos, aprendan de ellos y entiendo objetivos.
						AUTOCONFIANZA	Tener confianza en las propias habilidades y capacidad para lograr objetivos.
						PERSISTENCIA	Entender la importancia de la práctica constante y así lograr la mejora de las habilidades.
						SUEÑOS	Lograr entender la importancia de que pese a las dificultades, no debes dejar nunca de perseguir tus sueños.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	PRESENTACIÓN	Conocer a todo alquimista y viceversa.
						EL ESPEJO	Mejorar la confianza, valorar de ayudarnos a reflexionar sobre uno mismo.
						MENSAJE EQUIVOCADO	Reflexionar sobre la transmisión de la información en una cadena de varios participantes.
						ESPALDA PEGADA	Entender que entendo influenciar se pueden lograr grandes resultados.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	SALTAR LA SOGA	Lograr una correcta orientación al desarrollo de las habilidades, este ellas la correcta percepción y desarrollo del esquema corporal, el control básico y postural, la ubicación témporo espacial y la motricidadfina y gruesa.
						GOLOSA	
						CARRERA DE CARRETILLAS HUMANAS	
						LAS SILLAS	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTES VISUALES	Lograr desarrollar de manera social , motora, lingüística, cognitiva, social y emocional.
						ARTES PLÁSTICAS	
						ARTES ESCÉNICAS	
						ARTES SONORAS	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ABIERTOS	Lograr realizar los ejercicios de acuerdo con sus condiciones físicas.
						CERRADOS	Lograr seguir instrucciones para la ejecución de los ejercicios.
						MIXTOS	Hacer trabajos de estaciones cooncurtivas y ordenadas de forma lógica.
						COORDICIÓN SENSORIAL	Tener interacción y experimentación de distintas sensaciones.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Colaborar entre si para alcanzar objetivos comunes.
						CIRCUITOS	Poner en práctica el en específico por una secuencial diverso
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	Poner en práctica el en específico por una secuencial diverso de la actividad
						LÚDICAS	Promover aprendizajes de actividades lúdicas saludables.

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



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CANOTAJE	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Lograr coordinar los movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y apendiculares entre si
						RITMO	Comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución de la misma.
						EQUILIBRIO	Lograr mantener el cuerpo en una posición óptima segun las exigencias del movimiento y de la anchura.
						ORIENTACION	Determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y tiempo.
						DIFERENCIACION	Lograr tener la más alta exactitud fisica en la posible de movimiento
						REACCIÓN	Iniciar y realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo y una señal.
						ADAPTACIÓN	Lograr situarse adecuadamente en una situación motriz, logrando responder de forma precisa.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Trasladar de un lugar a otro mediante su propio medio de locomoción
						CORRER	Lograr desplazarse de forma rápida exitiendo una fase aerea entre los apoyos de los dos pies.
						SALTAR	Lograr superar obstaculos con una ambos de impulso de uno o ambos pies, caer con seguridad en el mismo.
						ATRAPAR	Asumir el control de un objeto en movimiento, mediante la accion voluntaria
						KICKAR	Lograr que los deportistas giren su cuerpo alrededor de su eje vertical sobre una superficie
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Lograr que el niño aplique una fuerza determinada durante el mayor tiempo posible.
						POTENCIA, VELOCIDAD O EXPLOSIVA	Lograr aplicar fuerzas musculares máximas en el menor tiempo posible.
						ABSOLUTA	Lograr aplicar la mayor fuerza posible durante una sola contracción muscular
						DINÁMICA	Lograr un combino de longitud en el músculo, ya sea de acortamiento (concéntrico) o de alargamiento (excéntrico) de las fibras musculares
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Lograr resistir esfuerzos prolongados de media y baja intensidad durante un tiempo largo.
						ANAERÓBICA	Lograr resistir esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	Ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible tras presentarse a una señal determinada
						DESPLAZAMIENTO	Lograr recorrer una distancia en el menor tiempo posible.
						MOVIMIENTO	Tener la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible. (Coordinación)
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	Poder estirar los músculos hasta lo máximo con que se produzca dolor
						DINÁMICA	Realizar la práctica en movimientos amplios y estiapdos pero no de forma brusca
		TECNICO	DESTREZAS	1	NADAR	MEDIDAS DE SEGURIDAD	Conocer los peligros del agua y metodos para evitarlos, usar sus respectivos materiales.
						FAMILIARIZACIÓN AL AGUA	Conocer la diferencia al estar en el agua, con el cuerpo completo sumergido.
						CONTROL Y CALMA	Controlar la respiracion al momento de nadar y lograr la calma al momento de tomo agua sin intención.
						MOVIMIENTOS COORDINADOS.	Lograr que el aprendiz conozca distintivamente las distintas formas de nadar
						FLOTAR	Lograr control del cuerpo en el agua sin movimientos bruscos.
				2	POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE	SILLA	Dejar a medida la silla de la piragua antes de ir a práctica
						POSTURA	Lograr que el niño pueda conseguir la postura correcta, para que a futuro no tenga lesiones articulares y obtener el ojo puesto de la espalda
						DOMINIO DEL BOTE	Desarrollar control del bote para el embarque.
						MANEJO DEL IMPULSO	Lograr por si solo subir y bajar del bote.
						POSTURA DEL SENTADO EN EL BOTE	Dominar la postura al ingresar a la piragua.
						DOMINIO DEL EQUILIBRIO	Lograr dominar el bote en el agua al subir y bajar, mediante ejercicios respectivos.
				3	POSICIÓN DE LA PALA (REMO)	POSICIÓN DE MANOS EN EL REMO	Lograr coger el remo de manera adecuada cuando esta en tierra y en agua.
						POSICION ADECUADA DE TRONCO Y MANOS EN EL AGUA	Lograr que el deportista mecanice como se debe sentar con el remo en las manos, en tierra y en agua.
						AGARRE	Lograr el control de la pala al momento de remar, entrenamiento de movimientos cíclicos.
						PALEO	Realizar un remado constante sin sultar la pala.
						ZANCADA DE REMO	Mecanizar la postura y cogida de la pala, para comenzar la tecnica basica
						TÉCNICA DEL REMADO (TIERRA Y AGUA)	Corregiar que el niño o niña mecanice la técnica del remado.
				4	MANEJO DE DIRECCIÓN DEL BOTE	CON LAS MANOS.	preparta con los manos el kayak direccionandolo de izquierda a derecha
						PALEO Y SUS DIRECCIONES	Mecanizar el paleo y dirección cundo remo por la izquierda o derecha
						AJUSTE DEL TIMON.	Conseguir que el deportista conozca y ajustes el mecanismo de cambio para la dirección de la piragua.
						MOVIMIENTO DEL TIMÓN Y DIRECCIÓN.	Lograr que el deportista de dirección al bote sin caer de el.
						EXPERIMENTACIÓNDO TIEMPO DE AJUSTE.	Conseguar a cuanto tiempo, metros el bote empieza a dar la vuelta.
				5	PEDALEO	SIMULADOR DE BOTE (TIERRA)	Mecanizar el pedaleo al momento de su respectiva torsión del tobo
						SIMULADOR EN AGUA.	Lograr el pedaleo en la piragua sin caer
						REPETICIONES (DENTRO DEL BOTE, EN AGUA)	Lograr que el pedaleo se vuelva repetitivo y hacer avanzar el bote con solo ese ejercicio cíclico.
						MOVIMIENTOS EN CONJUNTO (PALEO, TORSIÓN DE ESPALDA Y PEDALEO)	Logra movimiento en conjunto para mejor torsión al paleo, mejor la velocidad.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA (KAYAK)	Conocer más de la historia, como se creo, donde, el por que, lograr animar al niño para que le guste el deporte (canotaje) por medio de la historia de los deportistas destacados, así mismo comprendera la trayectoria de este deporte, que en nuestro medio y asia.
						DISEÑO DE REMOS Y BOTES.	Entender el por que hacen los botes de esa forma, comprender por que hacen los remos de la forma curvilinea y se dara a conocer sus diversas medidas del remo y bote con sus funciones.
						HISTORIAS DE MOTIVACIÓN	Conocer historias de lo mejores piraguistas del mundo, para motivar el deportista
						CHALECO SALVAVIDAS	Conocer y manipular el chaleco salva vidas acuatico como elemento, como ponerlo y el ajuste y fijacion de el.
						PEDALEO, PALEO Y POSICIÓN DEL BOTE	Lograr que el niño entienda para que estas clases (charlas) sirven a futuro llevarse a buen puesto
				2	REGLAMENTACION	UNIFORMIDAD	Conocer la uniformidad para las competencias.
						DISEÑO DE LA PALA	Aprender el diseño de la pala, el porque su diseño es elaborado así.
						MEDIDAS DE PISTAS	Lograr conocer las medidas de la pista para cada competencia.
						PESO Y MEDIDA	Tener conocimiento de las medidas y pesos de las embarcaciones oficiales reconocidas por la ICF (internacional canoe federation) para cada categoria.
						NO CAMBIO DE CARRIL	Lograr evitar en lo mas escrito sobre el kayak para lo no descalificación en las competencias
						NUMERACIÓN	Tener conocimiento que es competencias, cada bote debe tener numeración.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD	Lograr tener una idea sobre el equipo, lo cual lo ayudara en las veloces con sus semejantes.
						INCORPORACIÓN DE NUEVAS IDEAS	Aprender a incorporar sus ideas en cada clase, lo cual ayudara a un optimo desarrollo tanto mental como físico que se requiere en este deporte.
						CONFORMACIÓN DE LA CONFIANZA	Tener conciencia de que las ideas propias y manera de pensar estan entrelazadas. Relacionando así el autoestimo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	Lograr que por medio de estas sesiones nos conozcamos, compartamos y aprendamos a conocer los compañeros.
						MOTIVACIÓN	Dar a conocer cuanto a progresado el niño para una buena motivación tanto física como mental
						RESPETO	Reciclar el valores del respeto que es importantes para nuestra vida cotidiana
						COMPROMISO	Entender el valor del compromiso tanto en el entrenamiento como en su vida cotidiana.
						DISCIPLINA	Lograr tener un hábito saludable que ayude a mejorar su entorno.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Comprender que la falta de higiene deportiva conlleva a adquirir enfermedades infecciosas, como el pie de atleta muy comun en los deportistas
						ALIMENTACIÓN	Dar consejo de alimentacion, que mejorará su rendimiento deportivo y el proceso de recuperación tras exponer el cuerpo a un esfuerzo físico extenuante.
						PRESENTACION PERSONAL	Reciclar que esta refleja la manera en la que queremos mostrarnos ante los demás y ante nosotros mismos. Es esencial cuando integra con relación a la actividad física que practica.
						DESCANSO Y SUEÑO	Conocer que en el periodo de cuarto nuestro cuerpo y mente recuperan la energía que necesitas diariamente.
						EJERCICIO FISICO	Dar a conocer que la actividad física en una de las mejores formas para mantenernos sanos, tanto física como emocionalmente
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	tener la disposición, las ganas y el deseo de practicar este deporte
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Orientar al niño a ocho, de entrenar fuerte, para mejorar cier el tiempo
						BÁSICA	Entender los motivos que llevan a un deportista a practicar una actividad
						COTIDIANA	Comprender los motivos para practicar la actividad de forma cotidiana todos o varios días por semana.
						ORIENTACION	Descubrir los objetivos que busca al realizar este deporte.
						PASIÓN	Orientar las tomas en especifico, logrando amar por su deporte
						FOCO DE ATENCIÓN	Lograr los objetivos a corto, mediano y largo plazo, como a los aspectos de las competencias y actividades individuales
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Tener focalizada al deportista, sobre el ejercicio a realizar.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Facilitar el respeto, compañerismo, juega limpio hacia todo el mundo.
						ÉTICA DE TRABAJO	Comprometer a entrenar de una forma constante y adecuada.
						COMPROMISO	Lograr comprometer con los objetivos a cumplir y con la mejor actitu positiva del deporte
						RESILIENCIA	Lograr que los niños no se rindan ante los fracasos, aprendertan de ellos y seguirán adelante.
						AUTOCONFIANZA	Tener confianza en las propias habilidades y capacidad para tener objetivos
						PERSISTENCIA	Entender la importancia de la práctica constante y así lograr la mejoras de las habilidades
						SUEÑOS	Lograr entender la importancia de que pese a las dificultades, no debes dejar nunca de perseguir tus sueños
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	PRESENTACIÓN	Conocer a cada deportista y viceversa
						EL ESPEJO	Mejorar la confianza, sobrede de pueblerio a reflexionar sobre sus emociones
						MENSAJE XDUVIDADO	Reflexionar sobre la trascendencia de la información en una cadena de varias interlocutores
						ESPALDAS PEGADAS	Entender que unidos enfuerzos se pueden lograr grandes resultados
				2	JUEGOS TRADICIONALES	SALTAR LA SOGA	Lograr una correcta orientación al desarrollo de las habilidades, entre ellas la correcta percepción y desarrollo del esquema corporal, el control tónico y postural, la ubicación témporo espacial y la motricidad fina y gruesa
						GOLOSA	
						CARRERA DE CARRETILLAS HUMANAS	
						LAS SILLAS	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTES VISUALES	Lograr desarrollar de manera social , motora, lingüística, cognitiva, social y emocional.
						ARTES PLÁSTICAS	
						ARTES ESCÉNICAS	
						ARTES SONORAS	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ABIERTOS	Lograr realizar los ejercicios de acuerdo con sus condiciones físicas
						CERRADOS	Lograr seguir instrucciones para la ejecución de los ejercicios.
						MIXTOS	Hacer trabajos de estaciones consecutivas y ordenadas en forma lógica.
						CORREDOR SENSORIAL	Tener orientación y experimentación de distintas sensaciones.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Colaborar entre si para alcanzar objetivos comunes.
						CIRCUITOS	Poner en práctica el respeto por una sociedad diversa
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	Tener alguna y disfrute generado por la práctica de la actividad
						LÚDICAS	Promover aprendizajes de actividades lúdicas saludables.

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CANOTAJE	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	lograr coordinar los movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y asociaciones entre si.
						RITMO	Comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en la ejecución de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
						EQUILIBRIO	lograr mantener el cuerpo en una posición óptima según la ejecución del movimiento o de la acción.
						ORIENTACION	determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio o tiempo.
						DIFERENCIACION	lograr tener la más alta exactitud/fina en la posible de movimiento.
						REACCIÓN	Actuar y realizar de forma adecuada acciones motrices en corto tiempo a una señal.
						ADAPTACIÓN	lograr situarse adecuadamente en una situación motriz, modificando su conducta de forma precisa
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Desplazar de un lugar a otro mediante su propio medio de
						CORRER	lograr desplazarse de forma rápida excitando una fase breve entre los apoyos en ambos pies.
						SALTAR	lograr suspender en el aire debido al impulso de una o ambas piernas sobre una o ambas pies.
						ATRAPAR	Asumir el control de un objeto en movimiento, mediante la acción adecuada.
						RODAR	lograr que los deportistas giren su cuerpo alrededor de su eje central sobre una superficie.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	lograr que el deportista aplique una fuerza determinada durante el mayor tiempo posible.
						POTENCIA, VELOCIDAD O VELOCIDAD	Aplicar la máxima fuerza posible en el menor tiempo posible.
						AMOLDAPA	lograr aplicar la mayor fuerza posible durante una sola contracción muscular.
						DINÁMICA	lograr un cambio de longitud en el músculo, ya sea de acortamiento (concéntrica) o de alargamiento (excéntrica) de la fibra muscular.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	lograr resistir influencias de alta intensidad durante el mayor tiempo posible.
						ANAERÓBICA	lograr resistir influencias de alta intensidad durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	Ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible tras estímulos o señales determinados.
						DESPLAZAMIENTO	lograr recorrer una distancia en el menor tiempo posible.
						MOVIMIENTO	Tener la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Usualmente a una señal.
				4	FLEXIBILIDAD	PRUEBA	Poder estirar su musculatura hasta lo máximo sin que se produzca dolor.
						DINÁMICA	Realizar la práctica en movimientos amplios y relajados para no lesionarse.
		TECNICO	DESTREZAS	1	NADAR	MEDIDAS DE SEGURIDAD	Conocer los peligros del agua y métodos para evitarlos, con sus respectivas medidas.
						FAMILIARIZACIÓN AL AGUA	Conocer la diferencia al estar en el agua, con el cuerpo completamente sumergido.
						CONTROL Y CAUDAL	Controlar la respiración al movimiento de nadar y lograr la calma al momento de tomar aire en inhalación.
						MOVIMIENTOS COORDINADOS	lograr que el aprendiz conozca detalladamente los distintos formas de nadar.
				2	POSICIÓN DE EQUILIBRIO EN EL AGUA	FLOTAR	lograr control del cuerpo en el agua sin movimientos bruscos.
						SOLA	dejar a medida la orilla de la propaga antes de empezar nuestro ejercicio.
						POSTURA	lograr la postura a su seguida, para obtener beneficios de velocidad, y a futuro no tengan lesiones articulares y obtener el uso normal de nuestros
						DOMINIO DEL BOTE	Desarrollar control del bote para un embarque rapido y limpio.
						MOVILIDAD DEL PAÑUELO	lograr que si cae nadar y bajar del bote. (a fin nadar)
						POSTURA DEL SENTADO EN EL BOTE	Dominar la ruchazada del torso al momento de remar con las piernas.
						DOMINIO DEL EQUILIBRIO	lograr dominar el bote en el agua al subir y bajar de la propaga, sin dicha ninguna imperfección.
				3	POSICIÓN DE LA PALA (REMO)	POSICIÓN DE MANOS EN EL REMO	lograr cogerel remo de manera adecuada, cuando este en tierra y en agua.
						POSICIÓN EJECUCIÓN DE ATAQUE Y SALIDA EN EL AGUA	lograr que el deportista mecanice como se debe sentar con el torso recto sobre el tronco y en agua.
						AGARRE	lograr el control de la pala al momento de remar,
						PALEO	Realizar un remado constante con salida de pala y respectiva fijación.
						SIMULACIÓN DE REMO	Mecanizar la postura, el agarre de la pala, para conocer la
						TÉCNICA DEL REMADO (TIEMPO Y RITMO)	Mecanizar la técnica del remado, con su respectiva y fina
				4	MANEJO DE DIRECCIÓN DEL BOTE	CON UN MANDO	adquirir con los mismos el liquido direccionando de izquierda o derecha
						PALEO Y SUS DIRECCIONES	Mecanizar el paleo y dirección cuando entre por la izquierda o derecha.
						ALGUN CAL TAREA	Conseguir que el deportista conozca y ejecute el mecanismo de cambio para la dirección de la orilla.
						MOVIMIENTO DEL TIMÓN Y DIRECCIÓN	lograr que el deportista de dirección al lado con uso de el
						DIFERENCIA ENTRADA/ TIEMPO DE SALIDA	Conseguir a cuanto tiempo, metros el bote empieza a dar la
				5	PIVOTAJE	SIMULADOR DE BOTE (TIMÓN)	Mecanizar el pivotaje al momento de su respectiva torsión del torso.
						SIMULADOR EN AGUA.	lograr el pivotaje en la propaga sin caer.
						REPETICIONES (DENTRO DEL BOTE sin remo)	lograr que el pivotaje se vuelva repetitivo y hacer acelerar el
						MOVIMIENTOS EN CONJUNTO (PALEO, TORSIÓN EN ESPALDA, AGARRADO)	lograr movimientos en conjunto para mejor torsión al paleo, mayor la velocidad.
		TACTICO		1	TÉCNICA ACUÁTICA	TOMA DE AGUA O ATAQUE	lograr una adecuada y eficaz introducción de la pala en el agua
						HALEO O TRACCIÓN	Conseguir en el menor tiempo posible la posición más eficiente de la pala.
						SALIDA	Aplicar fuerza al fuste de la pala, con su respectiva torsión del torso, e inclinación. (hacia la derecha)
							Retirar rápidamente con la técnica la pala del agua, sin provocarla la reducción de velocidad del bote en fases activas.
				2	TÉCNICA AÉREA	POSICIÓN DE ATAQUE	Tener equilibrio en dicha posición, para adquirir una ventaja.
						AMPLIE O ATAQUE (REMO	Conseguir las condiciones óptimas para una buena introducción de la pala en el agua y una salida limpia.
						RECOGIDA DE LA PALA	Completar totalmente y lograr la posición más eficiente de la hoja para de nuevo tomar la posición inicial. (posición de ataque)
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA (EXTRAC	Conocer más de la historia, como se creo, donde, el por que, para que, como se juega, que es, que tipos de canotaje hay, que medio de los creadores de nuestro deporte, los alumnos comprendan la importancia de este deporte aquí no nuestra tierra y país.
						DISEÑO DE REMOS Y BOTES.	Entender el por que hacen los botes de esa forma, comprender por que hacen los remos de la forma curvilínea y no dueña conocer sus diversos medidas del remo y bote con sus funciones.
						HISTORIAS DE MOTIVACIÓN.	Conocer historias de la mejores protagonistas del mundo, para motivar al deportista.
						CANALES NAVEGABLES	Conocer y manipular el cuidado y/o uso adecuado como conocerlo, donde instalarlo y el estado y historia de el.
						PRENSILES, PALEO Y POSICIÓN DEL BOTE	lograr que el niño entienda para que esta cierto (chalina), cinura y donde llevarlo y para que.
				2	REGLAMENTACION	UNIFORMEMIDO	Conocer la uniformidad para las competencias.
						DISEÑO DE LA PALA	Aprender el diseño de la pala, el porque su diseño en elaborado de
						MEDIDAS DE POSTAS	lograr conocer las medidas de la pista para cada competencia.
						PESO Y MEDIDA	Tener conocimiento de las medidas y pesos de las embarcaciones oficiales reconocidas por la ICF (Internationa Canoe Federación) para las competencias.
						NO CAMBIO DE CARRIL	lograr andar en línea recta sobre el tayak para tener competencias limpias y sin contratiempos.
						NUMERACIÓN	Tener conocimiento que en competencias, cada bote debe tener numeración.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD	lograr tener sana identidad e idioma, lo cual lo ayudara en las emociones con sus semejantes.
						INCORPORACIÓN DE NUEVAS IDEAS	Aprender a incorporar sus ideas en cabezitas. lo cual ayudara a un óptimo desarrollo tanto mental como físico que se requiere en este deporte.
						CONFORMACIÓN DE LA COMPETENCIA	Tener conciencia de que las cinta, progra y viveros de personas competencias, para un mejor desarrollo de las mismas.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	COMPAÑERISMO	lograr que por medio de estas sesiones sea compañerismo, compañerismo y amistad para ayudar en competencias.
						MOTIVACIÓN	Ser a conocer cuanto a progresado el niño para una buena motivación, motivación y mucho mas.
						RESPETO	Acatar el valores del respeto que es importantes para cuando gane o pierda.
						COMPROMISO	Entender el valor del compromiso tanto en el entrenamiento como en la competencia.
						DISCIPLINA	lograr tener un hábito saludable que ayude a mejorar su
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Comprender que la falta de higiene deportiva conlleva a adquirir enfermedades infecciosas, cuida el por de afalta mas dureza de las deportivas.
						ALIMENTACIÓN	Ser consejo de alimentarse, que incrizca su rendimiento deportivo y el proceso de recuperación tras exponer el cuerpo a un esfuerzo físico contundente.
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Acatar que esta enfrepcia manera es toque queremos mantenernos con el mundo y con los demás, y demostrar nuestra imagen sus esfuerzo a la actividad física que
						DESCANSO Y SUEÑO	Conocer que en el periodo de sueño nuestro cuerpo y mente descansa, la mente que necesita descansar.
						EJERCICIO FISICO	Ser a conocer que la actividad física es una de las mejores formas para mantenernos sanos, tanto física como emocionalmente.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	tener la disposición, las ganas y el deseo de practicar este deporte
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Diseñar al niño a niña, de entrenar fuerte, para mejorar con el tiempo.
						MÍSTICA	Entender las motivos que llevara a un deportista practicar una disciplina.
						COTIDIANA	Comprender las motivos que practican la actividad de fuerte constante todos o varios días por semana.
						ORIENTACION	Descubrir los objetivos que busca al realizar este deporte.
						PASIÓN	Demostrar las tenia en específico, logrando amor por su deporte
						FOCO DE ATENCIÓN	lograr los objetivos a corto, mediano y larga plaza, como a mis aspectos de las competencias y actividades individuales.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Tener frustración al deportista, sobre el ejercicios o metas.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Socializar el respeto, compañerismo, juego limpio hacia todo el deporte
						ÉTICA DE TRABAJO	Comprometer a entrenar de una forma constante y adecuada
						COMPROMISO	lograr comprometer con los objetivos a cumplir y con la compañía
						RESILIENCIA	lograr que los niños no se rindan ante los fracasos, aprendiendo de ellos y siguiendo adelante.
						AUTOCONFIANZA	Tener confianzacon las propias habilidades y capacidad para lograr objetivos.
						PERSISTENCIA	Entender la importancia de la práctica constante y así lograr la
						SUEÑOS	lograr entender la importancia de que pese a las dificultades, no dejen de lado hacia de entrenar sus sueños.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACIÓN	Conocer a cada deportista y viceversa.
						EJERCICIO	Mejorar la confianza, sobre de un pudiendo a enfrecerse sobre sus emociones
						MENSAJE HIGIENICO-SEXUAL	Reflexionar sobre la transmisión de la información en una política de salud interpersonales.
						ESPALDAS PEGADAS	Entender que valiendo influencia se pueden lograr grandes resultados.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	SALTAR LA SOGA	Lograr una correcta ontenciación el desarrollo de las habilidades, entre ellas la correcta percepción y desarrollo del esquema corporal, el control técnico y postural, la adecuada lateralidad y la motricidad fina y gruesa.
						GOLOSA	
						CARRERA DE CARRETILLAS HOLANDESA	
						LAS SILLAS	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTES VISUALES	Lograr desarrollar de manera social , motora, lingüística, cognitiva, social y emocional.
						ARTES PLÁSTICAS	
						ARTES ESCÉNICAS	
						ARTES SONORAS	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	AMBIENTES	lograr realizar los ejercicios de acuerdo con sus condiciones físicas
						COMPARSAS	lograr seguir instrucciones para la ejecución de los ejercicios.
						SKETCHS	Hacer trabajos de relaciones comunitarias y sobretodo en áreas rurales
						COMBESION SENSORIAL	Tener información y experimentación de distintas sensaciones.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Estableser entre si para alcanzar objetivos comunes.
						CIRCUITOS	Tener en práctica el mi espíritu por una sociedad diversa
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	Tener alegría y disfrute generando con la práctica de inactividad
						LÚDICAS	Promover agremiaciones de actividades lúdicas saludables.

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

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 2 HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE / MODALIDAD: CANOTAJE / PIRAGUISMO
MUNICIPIO: GACHALÁ CUNDINAMARCA.
NOMBRE DEL FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

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

NOMBRE MONITOR JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO

ANEXO 5 OBLIGACIÓN 3 ASISTENCIA INICIACIÓN



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO. MES: JULIO 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	1	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SHARYK LUCIANA GARZON URREGO	3142756696				1			1	1																								3	3	0	100%
2	DEIMER ANDREY SANCHEZ ROMERO	3229114322				0			1	1																								3	2	1	67%
3	LAURA SOFIA CONTRERAS CUCAITA	3208892549				1			0	1																								3	2	1	67%
4	ASSLY KATHERINE MORENO ZAPATA	3167952771				0			1	1																								3	2	1	67%
5	MARIA JOSE ESPINOSA MEDINA	3138906485				1			1	1																								3	3	0	100%
6	SARA VALENTINA VARGAS CUCAITA	3224829280				1			1	1																								3	3	0	100%
7	DANIEL FELIPE VARGAS PEÑA	3132341967				1			1	1																								3	3	0	100%
8	NAEL TOBON PIÑEROS	3204110754				1			1	1																								3	3	0	100%
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 6 OBLIGACIÓN 3 ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO. MES: JULIO NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

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	1	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DILAN ESTIVEN FRANCO BEJARANO	3122226401					1	1	1																										3	3	0	100%
2	ORIANA SOFIA GARZON URREGO	3142756696					1	1	1																										3	3	0	100%
3	LINA MARIA PUIN ROMERO	3223361812					1	1	1																										3	3	0	100%
4	BEKER SEBASTIAN VARGAS CUCAITA	3224829280					0	1	1																										3	2	1	67%
5	ANDREA ISABELLA AGUILERA ALVARADO	3229113072					1	1	1																										3	3	0	100%
6	SHAROL JULIETA CARRILLO LEON	316 2079980					1	1	1																										3	3	0	100%
7	JHONIER JAVIER BELTRAN PLAZAS	3227623332					1	1	1																										3	3	0	100%
8	JENIFER TATIANA BELTRAN GUZMAN	3228360931					0	1	1																										3	2	1	67%
9	JULIAN ANDRES GUERRA ROMERO	3229114322					1	1	1																										3	3	0	100%
10	MARIANA PUIN ROMERO	3223361812					1	1	1																										3	3	0	100%
11																																			0	0	0	#¡DIV/0!
12																																			0	0	0	#¡DIV/0!
13																																			0	0	0	#¡DIV/0!
14																																			0	0	0	#¡DIV/0!
15																																			0	0	0	#¡DIV/0!
16																																			0	0	0	#¡DIV/0!
17																																			0	0	0	#¡DIV/0!
18																																			0	0	0	#¡DIV/0!
19																																			0	0	0	#¡DIV/0!
20																																			0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 7 OBLIGACIÓN 3 ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO. MES: JULIO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

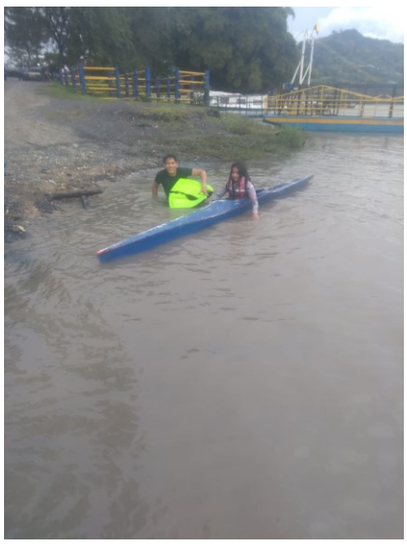
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JULIAN RODRÍGUEZ URREGO	3214121891						1	1	1																							3	3	0	100%
2	KEVIN SANTIAGO FRANCO BEJARANO	3122226401						1	0	1																							3	2	1	67%
3	KAREN MICHELLE ZARATE CALDERON	3118240480						0	1	1																							3	2	1	67%
4	MIGUEL ANGEL PACHON ROJAS	3154374927						1	1	1																							3	3	0	100%
5	JEIMY ALEXANDRA RODRÍGUEZ URREGO	3214121891						1	1	1																							3	3	0	100%
6	JHEISON RODRIGUEZ URREGO	3214121891						1	1	1																							3	3	0	100%
7	KENNETH AXEL RAMIREZ BELTRAN	3115210523						1	1	1																							3	3	0	100%
8	YENLY ALAN MORENO GARZON	3112978881						1	1	1																							3	3	0	100%
9	DUVAN ESNEIDER SANCHEZ LEON	3102055081						1	1	1																							3	3	0	100%
10	MARIA ARELYS BELTRAN DUEÑAS	3118329235						0	1	1																							3	2	1	67%
11	LUISA JULIANA PARRA MARTIN	3232207329						1	0	0																							3	1	2	33%
12	KAROL DAYANA SANCHEZ TORRES	3118715252						1	1	0																							3	2	1	67%
13	KATHERIN GISSEL BEJARANO RODRIGUEZ	3132188087						1	1	1																							3	3	0	100%
14																																	0	0	0	#¡DIV/0!
15																																	0	0	0	#¡DIV/0!
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3 EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS INICIACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN.

FORMADOR	**JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**	
No DE CONTRATO	**414-2022**	
MUNICIPIO	**GACHALÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CANOTAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**NAVIERA DEL GUAVIO**	**MES: JULIO.**

INICIACION



4 DE JULIO lograr el equilibrio sobre la piragua..

INICIACION



7 de Julio equilibrio en la piragua.

INICIACION



8 de julio Natación.

INICIACION



8 de julio Natación.

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3 EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS FUNDAMENTACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACION.

FORMADOR	**JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**	
No DE CONTRATO	**414-2022**	
MUNICIPIO	**GACHALÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CANOTAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**NAVIERA DEL GUAVIO**	**MES: JULIO.**

FUNDAMENTACÓN	FUNDAMENTACÓN
	
05 de Julio Lograr el equilibrio sobre la piragua.	05 de Julio Lograr el equilibrio sobre la piragua.
FUNDAMENTACÓN	FUNDAMENTACÓN
	
6 de julio dirección del bote línea recta y fuerza para remado	07 de julio Natación.

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3 EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS PERFECCIONAMIENTO.

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO.

FORMADOR	**JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**	
No DE CONTRATO	**414-2022**	
MUNICIPIO	**GACHALÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**CANOTAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**NAVIERA DEL GUAVIO**	**MES: JULIO.**

PERFECCIONAMIENTO



6 de Julio control del bote-remado con técnica

PERFECCIONAMIENTO



6 de Julio control del bote-remado con técnica

PERFECCIONAMIENTO



07 de Julio crear fuerza gimnasio.

PERFECCIONAMIENTO



08 de Julio técnica completa.



ANEXO 11 OBLIGACIÓN 4 COBERTURA (CANOTAJE MUNICIPIO DE GACHALÁ)

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA CANOTAJE

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO MES: JULIO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
7 AÑOS	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
8 AÑOS	2	3	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
9 AÑOS	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
10 AÑOS	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
11 AÑOS	1	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
12 AÑOS	2	2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
13 AÑOS	2	1	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
14 AÑOS	2	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
15 AÑOS	3	1	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
16 AÑOS	0	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
17 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
TOTALES	14	17	12	2	17	1	0	0	0	0	0	0	0	0	31

ANEXO 12 OBLIGACION 4 SEGUIMIENTO OPERACION BENEFICIARIOS CANOTAJE, GACHALA. [redacted]

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	SHARYK LUCIANA GARZON URREGO	1072073923	COLOMBIANO	PRIMERA INFANCIA	NARIÑO 1	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JOSE SIXTO GARZON RAMIREZ	3142756696	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	DEIMER ANDREY SANCHEZ ROMERO	1072073751	COLOMBIANO	INFANCIA	ALTO DEL JAZMIN	O+	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ALBA LEDY ROMERO ROJAS	3229114322	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	LAURA SOFIA CONTRERAS CUCAITA	1072073647	COLOMBIANO	INFANCIA	CALDAS	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	PILAR YURANY CUCAITA GOMEZ	3208892549	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	ASSLY KATHERINE MORENO ZAPATA	1072073588	COLOMBIANO	INFANCIA	CRA 7 # 4-09 NARINO 1	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ADRIANA YADIRA ZAPATA SANCHEZ	3107952771	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	MARIA JOSE ESPINOSA MEDINA	1051073145	COLOMBIANO	INFANCIA	CALLE 1 # 5-06 NARIÑO 2	O+	SANTAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIA FERNANDA MEDINA	3138906485	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	SARA VALENTINA VARGAS CUCAITA	1072073559	COLOMBIANO	INFANCIA	CALDAS	O+	ECOOPSOS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ROSA ANGELICA CUCAITA GOMEZ	3224829280	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	DANIEL FELIPE VARGAS PEÑA	1072072446	COLOMBIANO	INFANCIA	CENTRO	O+	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DORIS OMAIRA PEÑA	3132341967	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	NAEL TOBON PIÑEROS	1075876037	COLOMBIANO	INFANCIA	CENTRO	O+	SANTAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LINA PIÑEROS	3204110754	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	DILAN ESTIVEN FRANCO BEJARANO	1074417961	COLOMBIANO	INFANCIA	NARIÑO 2	O+	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YASMIN RUBIELA BEJARANO AMAYA	3122226401	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	ORIANA SOFIA GARZON URREGO	1033111779	COLOMBIANO	INFANCIA	NARIÑO 1	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JOSE SIXTO GARZON RAMIREZ	3142756696	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	LINA MARIA PUIN ROMERO	1031146526	COLOMBIANO	INFANCIA	NARIÑO 2	B+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANGIE JOHANA ROMERO BLANCO	3223361812	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	BEKER SEBASTIAN VARGAS CUCAITA	1072073159	COLOMBIANO	INFANCIA	CALDAS	AB+	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ROSA ANGELICA CUCAITA GOMEZ	3224829280	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	ANDREA ISABELLA AGUILERA ALVARADO	1072073211	COLOMBIANO	INFANCIA	CALDAS	O+	SALUD TOTAL	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	FABIANA AGUILERA	3229113072	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	SHAROL JULIETA CARRILLO LEON	1072073155	COLOMBIANO	INFANCIA	COREA	O+	ECOOPSOS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JUAN CARLOS CARRILLO GONZALEZ	3162079980	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	JHONIER JAVIER BELTRAN PLAZAS	1121886805	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	SOCIEGO	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MERIDA PLAZAS CAICEDO	3227623332	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	JENIFER TATIANA BELTRAN GUZMAN	1072073098	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	LAS TERRAZAS	B+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DIANA PATRICIA GUZMAN URREA	3228360931	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	JULIAN ANDRES GUERRA ROMERO	1201463607	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	ALTO DEL JAZMIN	O+	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ALBA LEDY ROMERO ROJAS	3229114322	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	MARIANA PUIN ROMERO	1031134881	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	NARIÑO 2	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANGIE JOHANA ROMERO BLANCO	3223361812	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	JULIAN RODRÍGUEZ URREGO	1028944131	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	SOCIEGO	B+	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LANDISER RODRIGUEZ ARIAS	3218656090	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	KEVIN SANTIAGO FRANCO BEJARANO	1072072848	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YASMIN RUBIELA BEJARANO AMAYA	3122226401	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	KAREN MICHELLE ZARATE CALDERON	1072072798	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	TUNJITA	O+	ECOOPSOS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	JAVIER ZARATE	3118240480	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	MIGUEL ANGEL PACHON ROJAS	1072072811	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CENTRO	AB+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ADRIANA ROJAS	3154374927	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	JEIMY ALEXANDRA RODRÍGUEZ URREGO	1013605941	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	SOCIEGO	O+	ECOOPSOS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LANDISER RODRIGUEZ ARIAS	3218656090	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	JHEISON RODRIGUEZ URREGO	1013605940	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	SOCIEGO	B+	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LANDISER RODRIGUEZ ARIAS	3218656090	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	KENNETH AXEL RAMIREZ BELTRAN	1072072673	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	SOCIEGO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	EDWIN ALBEIRO RAMIREZ DUARTE	3115210523	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	YENLY ALAN MORENO GARZON	1032678910	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	NARIÑO 1	B+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	IRMA GARZON RAMIREZ	3112978881	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	DUVAN ESNEIDER SANCHEZ LEON	1023372673	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	NARIÑO 1	O+	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YURBEY LEON MANCERA	3102055681	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	MARIA ARELYS BELTRAN DUEÑAS	1072072559	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	LAS TERRAZAS	O+	ECOOPSOS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DORALBA DUEÑAS GOMEZ	3118329235	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	LUISA JULIANA PARRA MARTIN	1015402408	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	LAS TERRAZAS	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JUDY MARTIN VILLALOBOS	3227441881	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	KAROL DAYANA SANCHEZ TORRES	1072072341	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	SOCIEGO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JAKELINE TORRES	3143540821	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM
GUAVIO	GACHALÁ	JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO	CANOTAJE	KATHERIN GISSEL BEJARANO RODRIGUEZ	1072072251	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LUZ MERY RODRIGUEZ GARZON	3132188087	NATIVOSCANOTAJEGACHALA@GMAIL.COM

ANEXO 13 OBLIGACIÓN 6 PLANES DIARIOS INICIACIÓN.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**04/07/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: SEMANA 1. 04 AL 10 DE JULIO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr el equilibrio sobre la piragua.

Objetivo Especifico: Con una serie de ejercicios los niñ@s tratarán de mantenerse sobre el bote que está en el agua, experimentando y resolviendo problemas al hacer los movimientos expuestos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. El niñ@, por medio del ejércios repetitivos de		Dinamica	**X**	**20**	**PIRAGUA**

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. El niño por medio de las manos logrará mantenerse	Equilibrio	**X**	**40**	**PIRAGUA**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Sobre el bote, el niñ@ tendrá que reaccionar al	Reacción	**X**	**30**	**PIRAGUA**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/07/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: SEMANA 1. 04 AL 10 DE JULIO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Equilibrio en la piragua.

Objetivo Especifico: Lograr que el deportista pueda mantenerse en el bote y trasladarse de un punto a otro sobre el.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

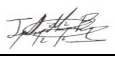
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ejercicio de como sentarse en la piragua.	Acoplamiento	**X**	**30**	**PIRAGUA**
2.	Ritmo			
3. Lograr mantener la estabilidad sobre la piragua.	Equilibrio	**X**	**30**	**PIRAGUA Y CHALECO**
4. Ya después de lograr mantener un poco la estabilidad en la piragua, remar con las manos y experimentar la dirección.	Orientación	**X**	**30**	**PIRAGUA Y CHALECO**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/07/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 57**	**N° de semana: SEMANA 1. 04 AL 10 DE JULIO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Natación.

Objetivo Especifico: Por medio de ejercicios didácticos en el agua los niñ@s tendrán más control de respiración, resistencia física, muscular y coordinativa.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. en 2 grupos, en esta actividad aremos un circuito en el agua donde se pasarán varios obstáculos, en los cuales se dividen así: 1. Correr hasta el agua., Nadar al primer obstáculo, donde se pasarán por debajo de los chalecos que están flotando en el agua, luego abrá un remo en el agua, donde el participante lo cogerá y lo trasladará nadando al borde del agua donde esta la piragua, luego subir al bote y luego trasladarse en el devuelta donde esta el compañero, donde el realizará los mismos ejercicios y sucesivamente hasta pasar todos.		**X**	**90**	**CHALECOS, REMO Y PIRAGUA.**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

ANEXO 14 OBLIGACIÓN 6 PLANES DIARIOS FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/07/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: SEMANA 1. 04 AL 10 DE JULIO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr el equilibrio sobre la piragua.

Objetivo Especifico: Con una serie de ejercicios los niñ@s tratarán de mantenerse sobre el bote que está en el agua, experimentando y resolviendo problemas al hacer los movimientos expuestos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. El niñ@, por medio del ejércios repetitivos de		Dinamica	**X**	**20**	**PIRAGUA**

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. El niño por medio de las manos logrará mantenerse	Equilibrio	**X**	**40**	**PIRAGUA**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Sobre el bote, el niñ@ tendrá que reaccionar al	Reacción	**X**	**30**	**PIRAGUA**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**06/07/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 1:00pm a 3:00pm**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: SEMANA 1. 04 AL 10 DE JULIO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dirección del bote línea recta y fuerza para remado

Objetivo Especifico: Por medio de ejercicios los deportistas conocerán las técnicas básicas de remado, así como aprenderán a darle dirección al kayak en línea recta.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/07/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:2:30pm a 4:30pm**	**N° de sesión: 57**	**N° de semana: SEMANA 1. 04 AL 10 DE JULIO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Natación.

Objetivo Especifico: Los niños por medio de una serie de ejercicios acuáticos aprenderán a nadar con ejercicios didácticos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. en el agua cogidos con las manos al borde vamos a hacer burbujas pero con la nariz, ejercicio repetitivo. Los deportistas cogidos del borde de la piscina tendrán que batir las piernas. Igual que el anterior ejercicio pero sumergiendo la cabeza en el agua.	Acoplamiento	**X**	45	**CHALECO**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. los niñ@s se situarán al borde de la piscina donde tendrán que lanzarse y atravesar al otro borde y luego viceversa, el juego consiste en el que primero llegué gana y el último paga penitencia que será un ejercicio físico.		**X**	**30**	**CHALECO**
2. Como el anterior ejercicio, realizarlo pero con el chaleco en las manos y solo avanzar en el agua con el pataleo o batido de piernas.		**X**	**15**	**CHALECO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

ANEXO 15 OBLIGACIÓN 6 PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**06/07/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:3:00pm a 5:00 pm.**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: SEMANA 1. 04 AL 10 DE JULIO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Control del bote-remado con técnica- posición de sentado-pedaleo sincronizado-torsión de espalda y dirección del mismo.

Objetivo Especifico: Los deportistas ejecutarán todo lo visto en todas las sesiones.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ejecutarán la técnica completa en general para una mayor tracción y velocidad del bote.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Yo,(el profesor) estaré en el kayak 2 (K2) en la	Resistencia	Aerobica	x	40	
4.		Anaerobica			**Botes (k2) (k1), remo y área de entrenamiento**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. El deportista tendrá que hacer la técnica completa		Reacciòn	x	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.El deportista tendrá que adaptarse a su posición de	Acoplamiento	x	20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			**Área de entrenamiento, bote, y remo.**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
87	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/07/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:3:00pm a 5:00pm**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: SEMANA 1. 04 AL 10 DE JULIO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Crear fuerza

Objetivo Especifico: en el gimnasio se va a trabajar una serie de ejercicios repetitivos y con movimientos cíclicos, para la creación de fuerza.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Por medio del gimnasio vamos a crear fuerza para tener un remado fuerte y poderoso.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se hará una serie de ejercicios con peso adicional, los ejercicios se dividen en 3 series con 8 repeticiónes, descanso de 1 minuto en cada serie, y los ejercicios se dividen así: **- Jalón de remo sentado con poleas, peso adecuado a cada deportista.** **- Dominadas: 2 minutos de descanso.** **- Extensiones de tríceps por encima de la cabeza, con polea alta.** **- Remo con barra** **- Remo tumbado en banco inclinado.** **- Press de banca horizontal, pecho.** **- Fondos inclinado hacia adelante.** **- Descanso 3 min.** **- Sentadillas con peso.** **- Zancada con peso.** **- Flexiones de gemelos con peso.** **- Abducción de cadera con peso.**	Fuerza	Maxima	**X**	**90**	**GIMNASIO**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/07/2022**	**Lugar:NAVIERA DEL GUAVIO**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora:4:00pm a 6:00pm**	**N° de sesión: 57**	**N° de semana: SEMANA 1. 04 AL 10 DE JULIO.**
Nombre del Formador: JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO				**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Técnica completa.

Objetivo Especifico: Rectificando lo visto en equilibrio, fuerza, técnica del paleo y pedaleo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Se trabajará lo aprendido para perfeccionar la técnica del paleo, pedaleo y su respectivo movimiento de torso.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			PIRAGUA,REMO Y CHALECO
2. Ejercicio llamado "salidas", consiste en estar sobre el bote, con remo y en el agua, donde cada deportista está en un punto estático, cuando suena el pito ellos empezarán a remar fuertemente con la técnica presente, dando todo lo que tiene en físico y fuerza durante 10 segundos, descanso 1 minuto y se realizará la siguiente salida y así sucesivamente hasta cumplir 10 salidas.		Explosiva	**X**	**30**	
3. Dando círculos cerca a la orilla, los deportistas estarán paleando y tratando de hacer la técnica, manteniendo un ritmo, también sin dejarse alcanzar del compañero, donde en cada vuelta van mejorando los errores que el instructor les estará dictando mientras hacen el ejercicio.	Resistencia	Aerobica	**X**	**30**	PIRAGUA,REMO Y CHALECO
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Los deportistas tratarán de palear seguido durante un tramo de 1000 metros en línea recta, haciendo el ejercicio en el menor tiempo posible.	Ritmo	**X**	**30**	**PIRAGUA,REMO Y CHALECO**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:  JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO.

ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8 PLAN MENSUAL MES DE JULIO, INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO.**		**MUNICIPIO: GACHALA**		
LUGAR:				**NAVIERA DEL GUAVIO**		**HORARIO DE PRACTICA**	LUNES, JUEVES Y VIERNES DE 01:00PM A 03:00PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**SEMANA 1 JULIO 04 AL 10**		**SEMANA 2 JULIO 11 AL 17**	**SEMANA 3 JULIO 18 AL 24**	**SEMANA 4. JULIO 25 AL 31**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO	X				
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	X				
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	NADAR	X				
			POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE.	X				
			POSICIÓN DE LA PALA (REMO)					
			DIRECCIÓN DEL BOTE.					
			PEDALEO					
		ELEMENTOS TACTICOS	SIMULADOR DE EQUILIBRIO	X				
			EQUILIBRIO EN ELBOTE CON LAS MANOS EN AGUA					
			EQUILIBRIO EN TIERRA	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR:

JONATHAN MORENO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO.**	**MUNICIPIO: GACHALA**			
LUGAR:				**NAVIERA DEL GUAVIO**	**HORARIO DE PRACTICA:** ARTE, MIERCOLES DE 01:00PM A 03:00PM Y JUEVES DE 02:30PM A 04:30P			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN** X	**PERFECCIONAMIENTO**		
CLASES				**SEMANA 1 JULIO 04 AL 10**	**SEMANA 2 JULIO 11 AL 17**	**SEMANA 3 JULIO 18 AL 24**	**SEMANA 4. JULIO 25 AL 31**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO	X				
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	X				
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	NADAR	X				
			POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE.	X				
			POSICIÓN DE LA PALA (REMO)					
			DIRECCIÓN DEL BOTE.					
			PEDALEO					
		ELEMENTOS TACTICOS	SIMULADOR DE EQUILIBRIO	X				
			EQUILIBRIO EN ELBOTE CON LAS MANOS EN AGUA					
			EQUILIBRIO EN TIERRA	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR:

JONATHAN MORENO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO.**	**MUNICIPIO: GACHALÁ**			
LUGAR:				**NAVIERA DEL GUAVIO**	**HORARIO DE PRACTICA**	MIERCOLES, VIERNES DE 03:00PM A 05:00PM Y JUEVES DE 04:00PM A 06:00PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**SEMANA 1 JULIO 04 AL 10**	**SEMANA 2 JULIO 11 AL 17**	**SEMANA 3 JULIO 18 AL 24**	**SEMANA 4. JULIO 25 AL 31**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO	X				
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	X				
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	NADAR	X				
			POSICIÓN DE SENTADO EN EL BOTE.	X				
			POSICIÓN DE LA PALA (REMO)					
			DIRECCIÓN DEL BOTE.					
			PEDALEO					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SIMULADOR DE EQUILIBRIO	X				
			EQUILIBRIO EN ELBOTE CON LAS MANOS EN AGUA	X				
			EQUILIBRIO EN TIERRA	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR:

JONATHAN MORENO

ANEXO 17. OBLIGACIÓN 10 CERTIFICADO DE CONSTANCIA MUNICIPAL.

LA SUSCRITA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

HACE CONSTAR:

Que el señor **JONATHAN DAVID MORENO BEJARANO**, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.071.166.452 de La Calera, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CANOTAJE, durante el período comprendido entre el 01 de julio al 08 de julio de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Secretaría de Desarrollo Social de Gachalá, a los ocho (08) días del mes de julio de 2022.

SANDRA MILENA GARZON BELTRAN
Secretario de Desarrollo Social

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

Escaneado con CamScanner

ANEXO 18 OBLIGACION 10 EN PDF CERTIFICADO PAZ Y SALVO

212 AÑOS
1810-2022

ALCALDÍA MUNICIPAL
GACHALÁ CUNDINAMARCA
NIT: 800094671-7
ALMACEN GENERAL

AG-220-21-8-01-2022

EL SUSCRITO ALMACENISTA GENERAL

HACE CONSTAR

QUE:

El señor **JONATHAN MORENO BEJARANO**, identificado con cedula de ciudadanía No. 1071166452 de la Calera, se encuentra PAZ Y SALVO por todo concepto con el Almacén General del municipio de Gachalá, como contratista de Prestación de Servicios, mediante Contrato Nº 414 de 2022.

Dado en el Municipio de Gachalá a los Veintidós (22) días del mes de julio de 2022, a solicitud del interesado.

ANA MICAELA PIÑEROS BARRETO
Almacenista General

Escaneado con CamScanner