GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		TECNICO	1	AMBIENTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO	FAMILIARIZAR AL NIÑO CON EL AGUA, ENTRANDO A LA PISCINA POR EL LUGAR MÁS PANDITO LO CUAL LE VAYA GENERANDO CONFIANZA POCO A POCO.		1	ACTIVIDADES COMO: MOJARSE LA CARA EL MISMO, IR CAMINANDO POR TODO EL BORDE DE LA PISCINA HASTA DONDE LE LLEGUE EL AGUA HASTA LOS HOMBROS, HUNDIR SOLO LA CARA Y HACER BURBUJITAS	1	DEMUESTRA CONFIANZA ANTE EL MEDIO ACUÁTICO Y EJECUTA LAS ACTIVIDADES SIN NINGÚN TEMOR
							2	JUGAR A MOJARSE CON UN COMPAÑERO	2	. DEMUESTRA SER SOCIABLE CON SUS COMPAÑEROS Y SE DIVIERTE COMPARTIENDO CON ELLOS
							3	LLEVAR UNA TABLA EN LA MANO IMAGINANDO QUE ESTÁ MANEJANDO UN BARCO	3	ESTIMULA SU IMAGINACIÓN JUGANDO Y APRENDIENDO
							4		4	
							5		5	
			2	LOCOMOCIÓN	EJECUTAR DIFERENTES TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS DE UN PUNTO A OTRO		1	CAMINAR HACIA ADELANTE Y ATRÁS DE UN PUNTO A OTRO, R DE UN PUNTO A OTRO SALTANDO COMO UN SAPITO Y COMO LOS CANGUROS, DESPLAZÁNDOSE SALTANDO, DE PARA ATRÁS Y ADELANTE	1	MUESTRA MEJORÍA EN LOS DIFERENTES TIPOS DE SALTOS Y LOS REALIZA CON GRAN FACILIDAD
							2	DESPLAZAMIENTOS CON FLOTALON Y TABLA	2	SE VE UNA MEJOR POSICIÓN DE CUERPO CON RESPECTO AL AGUA, Y SUS MOVIMIENTOS CON MAS SEGUROS
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3	FLOTACIÓN Y SUMERSIÓN	EJECUCIÓN DE EJERCICIOS RESPIRATORIOS		1	TOMAR LA MAYOR CANTIDAD DE AIRE Y ACOSTARSE EN EL AGUA SIN BOTARLO Y ASÍ FLOTAR MÁS FÁCIL LUEGO ACOSTARSE EN EL AGUA Y BOTAR TODO EL AIRE QUE TENGA EN LOS PULMONES PARA SUMERGIRSE MAS FACIL.	1	LOGRA FLOTAR DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO SIN TOCAR EL PISO DE LA PISCINA Y EN SUMERSIÓN LOGRA TOCAR CON EL PECHO EL SUELO DE LA PISCINA.
							2	FLOTAR FORMANDO UNA ESTRELLA CON EL CUERPO, LUEGO DE A PAREJAS Y DESPUÉS DE A TRES O MÁS COMPAÑEROS	2	DEMUESTRA CONFIANZA HACIA SU O SUS COMPAÑEROS Y LOGRA FLOTAR EN PAREJA O EN GRUPO
							3	INTENTAR SACAR PIEDRITAS DEBAJO DEL AGUA Y TRATAR DE PASAR POR EL MEDIO DE LAS PIERNAS DE UN COMPAÑERO	3	LOGRA SACAR TODAS LAS PIEDRAS QUE EL ENTRENADOR LE PONE COMO PRUEBA, LO QUE LO MOTIVA A CUMPLIR LA PRUEBA
							4		4	
							5		5	
			4	ENTRADAS AL AGUA	FORMAS DE INGRESAR AL AGUA EN LA PARTE PANDITA Y LUEGO EN LO ONDO		1	DE PIE AL BORDE DE LA PISCINA DAR UN PASO Y CAER AL AGUA, LUEGO SALTAR HACIA ADELANTE Y LUEGO DE PARA ATRÁS Y CAER AL AGUA, HACER LA BOMBA, EL CHAVITO, EL KARATEKA O ACOSTADO Y RODAR HASTA CAER AL AGUA.	1	DEMUESTRA GRAN IMAGINACIÓN Y CREATIVIDAD EJECUTANDO MÁS DE 5 FORMAS DE ENTRAS AL AGUA
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	

	INICIACION	TACTICO	1	VELOCIDAD DE REACCION Y DESPLAZAMIENTO	ESTIMULO AUDITIVO Y VISUAL		1	EJERCICIOS EN LOS QUE ESTÉN ATENTOS A LA INDICACIÓN DEL ENTRENADOR YA SEA CUANDO SUENE EL SILBATO O HAGA UNA SEÑAL PREVIAMENTE ESTABLECIDA PARA DAR SALIDA DESDE EL PUNTO DE PARTIDA	1	DEMUESTRA CONCENTRACIÓN Y EJECUTA CON RAPIDEZ ANTE LA SEÑAL DEL INSTRUCTOR
							2	EJERCICIOS EN LOS QUE SE DESPLACE DE UN PUNTO A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE	2	SE DESPLAZA DE UN PUNTO A OTRO DE FORMA RÁPIDA Y UTILIZANDO LA PATADA COMO MOTOR PARA DESPLAZARSE RÁPIDO EN EL AGUA
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
		FISICO	1	RECORRIDOS	DESPLAZARSE DE UN PUNTO A OTRO CUMPLIENDO CON EL TRABAJO INTERPUESTO POR EL INSTRUCTOR COMO META DE LA CLASE.		1	DESPLAZAMIENTOS DE UN PUNTO A OTRO EN DONDE IR Y VOLVER COMPLETA UN RECORRIDO, SE REALIZA CON Y SIN MATERIALES.	1	CUMPLE CON TODOS LOS RECORRIDOS Y LOS HACE CON GRAN DESEMPEÑO
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2	CORRER	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO SIEMPRE TENIENDO QUE ESTAR TOCANDO EL PISO CON LOS PIES.		1	SE REALIZA POR MEDIO DE JUEGOS COMO LA LLEVA O COGIDAS	1	SE DIVIERTE Y ASÍ MISMO CUMPLE DE GRAN MANERA CON LO EXPLICADO
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	

		TEORICO	1	ESTILOS	TIPOS DE ESTILOS EN LA NATACION		1	IDENTIFICAR Y DIFERENCIAR CADA UNO DE LOS ESTILOS DE NADO	1	RECONOCE LOS ESTILOS DE NADO Y LOS DIFERENCIA UNO DEL OTRO
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	DEPORTE INDIVIDUAL Y COLECTIVO	RECONOCER A SUS COMPAÑEROS COMO AMIGOS Y NO COMO RIVALES		1	REALIZAR ACTIVIDADES QUE GENEREN LA SANA COMPETENCIA ENTRE ELLOS MISMOS SIN LLEGAR A SOBRE PASAR LOS LIMITES DE LA COMPETITIVIDAD	1	RECONOCE A SUS COMPAÑEROS COMO AMIGOS DE DEPORTE, Y ASI MISMO COMPARTE Y COMPITE SANA Y VOLUNTARIAMENTE.
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	

FECHA DE ENTREGA	**15 MARZO DE 2019**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA**
MUNICIPIO	**SAN BERNARDO CUNDINAMARCA**

Plan pedagógico y técnico de natación

Municipio de San Bernardo Cund.

MARCO LEGAL

Con base en los efectos legales, nacionales departamentales y municipales, se conforman las escuelas deportivas a nivel local, con las que se propician los espacios para el buen aprovechamiento del tiempo libre en los niños niñas y jóvenes del municipio de san Bernardo Cundinamarca. Las leyes y artículos que respaldan este tipo de ´procesos estarán relacionados a continuación.

- Ley 181 de 95, ley del deporte en Colombia.
- Ley 115 de 94, ley general de educación.
- Decreto 2884 de 1984.
- Decreto 2225 de 1985acuerdo 085 de 1991.
- Resolución N° 043, marzo 15 de 2010.
- Resolución N°026 de febrero 17 de 2011.
- Plan decenal del deporte, la recreación, la actividad física, la educación física 2009- 2019.

ESCUELA DE NATACIÓN DE SAN BERNARDO CUNDINAMARCA.

La escuela de natación del municipio de San Bernardo, fue constituida en el año 2016 con la intención de implementar e impulsar la práctica deportiva de natación, generando espacios propicios, los cuales permitan inculcar valores como el respeto, tolerancia, honestidad, compañerismo y puntualidad a través de la práctica del deporte y la actividad física.

Además de la importancia para el ser humano y más a edades tempranas poder desenvolverse en el medio acuático mediante la natación, llevando procesos formación en este deporte, con niños y niñas empezando desde el nivel I de iniciación, nivel II de fundamentación y para terminar en el nivel III de especialización

De esta manera la escuela de natación de san Bernardo quiere fomentar, impulsar y potencializar la práctica de este deporte acuático, que, con la ayuda del departamento, el municipio y de los padres de familia, se pueda llegar a tener a futuro, logros en la parte deportiva y social para el beneficio de nuestros niños y niñas.

Objetivo General:

Crear espacios propicios por medio de la práctica de natación, para el desarrollo de capacidades y habilidades fisco-motrices y psicológicas lo cual permita formar deportistas con un alto grado de disciplina y compromiso lo que permita encontrar futuros prospectos deportivos entre nuestros niños y niñas.

Objetivos específicos:

- implementar mediante juegos y actividades de ambientación en el proceso de familiarización al medio acuático.
- Ejecutar ejercicios básicos de locomoción, flotación y sumersión
- Perfeccionar la ejecución de la técnica en los estilos de natación en pro de un mayor ahorro energético.

NIVELES

La escuela de natación manejara tres niveles o categorías, de acuerdo a las edades que tengas los deportistas.

Nivel I o iniciación: en este nivel estarán todos los deportistas entre los 3 y 5 años de edad, los cuales estén en el proceso inicial del aprendizaje.

Nivel II o transición: para este grupo se tiene en cuenta el desarrollo deportivo y su edad cronológica ya que podemos tener deportistas con edades pre juveniles y juveniles con edades pre infantiles e infantiles, pero con desarrollo formativo en el deporte similar.

Nivel III o Profundización: el grupo de profundización maneja diferentes características bases que los hacen diferente; en este nivel, los deportistas en sus mayorías han pasado de manera satisfactoria los distintos niveles I y II, los cuales tienes un buen dominio de la técnica de los estilos crol, espalda, pecho y mariposa lo que permite una mayor exigencia en cuanto al rendimiento deportivo rompiendo sus propias marcas.

PLAN DEPARTAMENTAL DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA UNIDOS PODEMOS MAS" 2016 – 2019
ESTRUCTURACION DEL PLAN PROGRAMA: 2.1 Familias unidas y felices

OBJETIVO DEL PROGRAMA

Lograr familias reconocidas social, económica, política y culturalmente como agentes interlocutores activos, con oportunidades de paz interna y externa, con seguridad económica, como sujeto colectivo de derechos y garante de los derechos de sus integrantes; autogestionaria, generadora de ingresos y actora del desarrollo; formadora de sus integrantes en los principios éticos, en la convivencia pacífica, en la aceptación de normas, límites y el manejo adecuado de los conflictos; basada en la diversidad, en su constitución y desde el punto de vista étnico y cultural; fundada en el respeto mutuo, el afecto, el amor, la confianza, la solidaridad, la comunicación intergeneracional, asertiva y con autonomía para construir su proyecto de vida.

SUBPROGRAMA: 2.1.3 JUGUEMOS JUNTOS. El Subprograma desarrolla el conjunto de factores provenientes del entorno que afecta a los seres humanos, les brinda diferentes grados de bienestar y les permite desarrollarse como personas dignas y sujetos titulares activos de sus derechos.

META DE PRODUCTO: 205. Potencializar en los 116 municipios el programa formación deportiva, recreación y administración con 580 entrenadores y personal de apoyo, que promuevan la calidad deportiva, convencional y paralímpica de Cundinamarca.

META DE RESULTADO: 18. Incrementar a 50.000 familias el goce de los servicios deportivos, recreativos y actividad física, contribuyendo a la reconstrucción del núcleo familiar y al desarrollo de valores en un ambiente de convivencia pacífica

OBJETIVO: Implementar un programa transversal para el fortalecimiento institucional, de apoyo a los proyectos a desarrollar en el departamento, creando una estructura administrativa y técnica que permita hacer presencia en los 116 municipios del departamento.

PROYECTO: "Fortalecimiento de las capacidades técnicas, operativas y administrativos del Instituto para la Recreación y Deporte de Cundinamarca y los Institutos Municipales"

PROGRAMA: 2.4 Tempranas sonrisas

OBJETIVO DEL PROGRAMA: Fomentar y promover el desarrollo integral de los niños y niñas mediante la promoción social, potenciando su participación activa con buenos hábitos de convivencia, respeto, participación, comunicación y preparación para su paso hacia la adolescencia
SUBPROGRAMA: 2.4.2 INFANCIA CON DESARROLLO CULTURAL, DEPORTIVO, RECREATIVO Y PARTICIPATIVO. Motivar la sana ocupación del tiempo libre en niños y niñas, adolescentes mediante proceso de formación a talentos deportivos con miras hacia el deporte de rendimiento, la recreación y actividad física, contribuyendo a la construcción de un proyecto de vida a largo plazo.

META DE PRODUCTO: 248. Garantizar en los 116 municipios los procesos de irradiación deportiva en las Escuelas de Formación a través de la realización de los festivales anuales en el departamento durante el cuatrienio.

META DE RESULTADO: 31. Fomentar la participación en programas de irradiación deportiva, recreación y actividad física a 35.000 niños y niñas s entre 5 a 11 años como parte de su desarrollo integral.

OBJETIVO: Proceso de Irradiación Implementado en Escuelas de Formación Deportiva, para mejorar el desarrollo motriz de la niñez en el departamento.

PRODUCTO: Proceso de Irradiación Implementado en Escuelas de Formación Deportiva.

PROGRAMA: 2.5 Adolescentes cambios con seguridad

OBJETIVO DEL PROGRAMA: Fortalecer y apoyar el desarrollo y participación de los adolescentes a través de acciones integradas y coordinadas de promoción, protección, recuperación social y formación contribuyendo así a unas mejores oportunidades de proyecto de vida, en especial a las mujeres jóvenes del Departamento.

SUBPROGRAMA: 2.5.1 ADOLESCENCIA CON DESARROLLO CULTURAL, DEPORTIVO, RECREATIVO Y PARTICIPATIVO. Lograr que los adolescentes a partir de la práctica deportiva adquieran hábitos de vida saludable que contribuyan a la construcción de su proyecto de vida y realicen un adecuado manejo del tiempo libre.

META DE PRODUCTO: 257. Garantizar en los 116 municipios los procesos de fundamentación deportiva en las Escuelas Deportivas para adolescentes, por medio de la realización de los festivales anuales con miras al crecimiento y posicionamiento deportivo, durante el cuatrienio.

META DE RESULTADO: 34. Motivar la sana ocupación del tiempo libre en 45.000 adolescentes mediante proceso de formación a talentos deportivos contribuyendo a la construcción de un proyecto de vida a largo plazo

OBJETIVO: Verificar el proceso pedagógico y evolutivo de los adolescentes en los festivales deportivos anuales.

PRODUCTO: Proceso de Fundamentación Implementado en Escuelas Deportivas

PROGRAMA: 2.6 Jóvenes por Cundinamarca

OBJETIVO DEL PROGRAMA: Crear las condiciones culturales, económicas, financieras, sociales y ambientales en el Departamento a través de la interacción entre entidades públicas y privadas, la sociedad civil con miras a promover la plena realización de las potencialidades, capacidades, participación y empoderamiento de los jóvenes de tal manera que les permita hacer realidad de manera autónoma, responsable y digna sus proyectos de vida individual y colectivo.

SUBPROGRAMA: 2.6.2 JÓVENES CON DESARROLLO CULTURAL, DEPORTIVO, RECREATIVO Y PARTICIPATIVO. Desarrollar acciones y estrategias encaminadas a lograr un adecuado uso del tiempo libre a través de la práctica deportiva y disposición de oferta institucional en formación y escenarios deportivos.

META DE PRODUCTO: 266. Implementar un programa para la práctica del deporte mediante los procesos de especialización en las escuelas deportivas.

META DE RESULTADO: 36. Vincular a 600.000 jóvenes del Departamento en programas deportivos, recreativos y de actividad física que le brinden un entorno de vida y uso saludable del tiempo libre contribuyendo a la reducción de la drogadicción, embarazos no deseados y alcoholismo.

OBJETIVO: Contribuir a la formación integral de los adolescentes del departamento en el proceso de perfeccionamiento deportivo.

PRODUCTO: Proceso de Fundamentación Implementado en Escuelas Deportivas

PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO DE PATINAJE.

NIVELE I INICIACIÓN:

1. Iniciación motora: interiorizar el concepto de iniciación motora y desarrollar en el deportista los movimientos básicos con y sin el elemento “patín” como caminar, saltar, correr.
2. Percepción del movimiento inicial: movimientos con un solo patín simulando la denominada “patineta” realizando así actividades de asimilación al medio.
    2.1. Movimientos con los patines; marcha, deslices, cambios de dirección, adelante, atrás y de lado.
3. Sentarse y ponerse en pie, técnica y experimentación de los movimientos.
4. Percepción del movimiento social: para este momento el niño debe tener una base mínima con los patines y deberá realizar ejercicios en parejas.
    4.1. Carrito alado y carrito empujado.
5. Maduración motriz: para esta fase el deportista debe ser consiente del movimiento sobre el elemento y realizar así mimos los siguiente ejercicios bases:
    5.1. equilibrio en un patín; toques del patín levantando uno a uno.
    5.2. Carritos.
    5.3. Cambios de dirección como slalom y zic-zic.
6. Curvas.
7. Madurar los conceptos en el lenguaje básico y los ejercicios en parejas o grupo así como los individuales.
8. Evaluación: realiza circuitos de ejercicios y maneja con propiedad los nuevos implementos y coordina el desplazamiento.

NIVELE I FUNDAMENTACIÓN

1. Movimientos transitivos hacia la técnica.
2. Equilibrio en un solo patín en movimiento derecho e izquierdo para controlar el peso del cuerpo. ejercicios; garcita y/o avión
3. Postura básica en tres fases del carrito; alto medio y bajo.
4. Caídas voluntarias de lado y de frente.
5. Frenos
    5.1. En T
    5.2. En giros de 180°
    5.3. Globos de reducción.
    5.4. Zapateo.
6. Movimientos exagerados transitivos
    6.1. Saltos con y sin obstáculos.
    6.2. Saltos y giros de 90° hasta los 360° sin desplazamiento.
    6.3. Giros con cambio de dirección.
7. Mejoramiento de las habilidades básicas
    7.1 velocidad
    7.2 Fuerza
    7.3 Resistencia
    7.3 Flexibilidad
8. Creación de movimientos estructurados y utilización de habilidades viso pedicas y viso manuales.

8.1. Caminar sobre elementos; conos, aros, escalones e.t.c.
8.2. Transporte de elementos con los pies.

9. Dinámica del movimiento, interiorizar el concepto de impulsos, presiones y agilidad mental del movimiento.
10. Habilidades y estructuras de movimientos interiorizados.
    10.1. Ochos.
    10.2. Saltos en 180° con desplazamientos
    10.3. Saltos con obstáculos cada vez más altos.
    10.4. Juegos con elementos externos (balones)
    10.5. Circuitos de habilidades
11. Carreras de habilidades velocidad y resistencia.
12. Evaluación reconoce e interioriza los movimientos y presiones.

NIVELE I TECNIFICACIÓN

Complejidad del movimiento.

1. Manejar de movimientos y presiones sin perder la posición.
2. Trenza
3. Salidas
4. Llegada.
5. Mecánica del movimiento general y específico del patín de carreras, proponiendo la posición fundamental.
    a. Conocer y asimilar la posición técnica fundamental.
    b. Proponer secuencia del movimiento del tren superior del patinaje de carrera (braceo).
    c. Proponer secuencia del movimiento del tren inferior del patinaje de carrera (empuje lateral).
    d. Proponer secuencia lógica de movimientos inferiores y superiores del patinaje de carreras.
6. Potencializarían de habilidades básicas:
    a. Velocidad
    b. Fuerza
    c. Resistencia
    d. Flexibilidad
7. Evaluación: conserva la posición fundamental, empuja con todas sus ruedas coordina movimientos técnicos.

Población:

Este programa está dirigido a los niños, niñas y jóvenes del casco urbano del municipio de San Bernardo Cundinamarca, en edades desde los 3 años hasta los 17 años de edad. El

objetivo es brindar un espacio de desarrollo físico y deportivo alejado de las malas costumbres y malos hábitos que la sociedad actual les provee. Así mismo se proporciona el entrenamiento deportivo para la detección de posibles talentos a nivel de rendimiento deportivo, teniendo como meta un total de 40 niños y niñas deportistas en el deporte del patinaje.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO: ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD	NATACION
MUNICIPIO	SAN BERNARDO
FECHA DE ENTREGA / ACTUALIZACION	15 MARZO DE 2019

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
5 A.M. A 6 A.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
6 A.M. A 7 A.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
7 A.M. A 8 A.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
8 A.M. A 9 A.M.	ACTIVIDADES				PLANEACION				
	SEDE DE TRABAJO				CASA				
9 A.M. A 10 A.M.	ACTIVIDADES				PLANEACION				
	SEDE DE TRABAJO				CASA				
10 A.M. A 11 A.M.	ACTIVIDADES				PLANEACION				
	SEDE DE TRABAJO				CASA				
11 A.M. A 12 M.	ACTIVIDADES				PLANEACION				
	SEDE DE TRABAJO				CASA				
12 M. A 1 P.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
1 P.M A 2 P.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
2 P.M. A 3 P.M.	ACTIVIDADES	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO		ENTRENAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA NORMAL SUPERIOR	ESCUELA NORMAL SUPERIOR	ESCUELA NORMAL SUPERIOR		ESCUELA NORMAL SUPERIOR			

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO: ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD	NATACION
MUNICIPIO	SAN BERNARDO
FECHA DE ENTREGA / ACTUALIZACION	15 MARZO DE 2019

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
3 P.M. A 4 P.M.	ACTIVIDADES	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO		ENTRENAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA NORMAL SUPERIOR	ESCUELA NORMAL SUPERIOR	ESCUELA NORMAL SUPERIOR		ESCUELA NORMAL SUPERIOR			
4 P.M. A 5 P.M.	ACTIVIDADES	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO		ENTRENAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA NORMAL SUPERIOR	ESCUELA NORMAL SUPERIOR	ESCUELA NORMAL SUPERIOR		ESCUELA NORMAL SUPERIOR			
5 P.M. A 6 P.M.	ACTIVIDADES	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO	ENTRENAMIENTO		ENTRENAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA NORMAL SUPERIOR	ESCUELA NORMAL SUPERIOR	ESCUELA NORMAL SUPERIOR		ESCUELA NORMAL SUPERIOR			
6 P.M. A 7 P.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR VICTOR HUGO PULIDO GAMBA

FIRMA DEL MONITOR

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

DATOS GENERALES PARTICIPANTES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

No.	NOMBRES	APELLIDOS	FECHA DE NACIMIENTO DIA / MES / AÑO	No. DOCUMENTO DE IDENTIDAD O REG. CIVIL	TELEFONO DE CONTACTO	CORREO ELECTRONICO
1	karen brigeth	esquibel artunduaga	30/09/2007	1.070.751.512	3107620080	jairgonzalezp12@gmail.com
2	ana sofia	sanchez peña	23/09/2007	1.029.185.230	3203283072	jairgonzalezp12@gmail.com
3	erika yojhana	rodriguez orjuela	21/02/2006	1.069.722.275	3124705994	jairgonzalezp12@gmail.com
4	valeri	bohorquez castañeda	29/08/2006	1.070.751.099	3106192790	jairgonzalezp12@gmail.com
5	heidi tatiana	acosta leon	18/06/2005	1.070.750.588	3235005288	crinapigo@gmail.com
6	paula	rodriguez moreno	23/07/2006	1.025.530.486	3022976243	jairgonzalezp12@gmail.com
7	juan jose	rodriguez rodriguez	19/09/2011	1.070.752.854	3136664610	jairgonzalezp12@gmail.com
8	maria jose	beltran gonzalez	26/09/2012	1.070.753.487	3125328938	crinapigo@gmail.com
9	giovanna antonella	troncoso luengo	16/09/2013	1.083.046.558	3008579619	jairgonzalezp12@gmail.com
10	camila	quevedo cantor	14/07/2005	1.069.719.688	3223823158	jairgonzalezp12@gmail.com
11	luna salome	romero lozano	29/04/2008	1.070.751.629	3124721599	crinapigo@gmail.com
12	juan sebastian	avila	06/06/2011	1.070.752.770	3142400869	jairgonzalezp12@gmail.com
13	maryan valentina	alvarez	03/16/2013	1.141.340.266	312539289	erika.salazar@hotmail.es
14	gabriela	amaya mateus	13/05/2011	1.070.751.752	3134596139	jairgonzalezp12@gmail.com
15	geronimo	lopez acosta	27/12/2009	1.034.782.901	3202227076	crinapigo@gmail.com
16	karol tatiana	acosta amaya	15/09/2006	1.070.751.093	3123684363	jairgonzalezp12@gmail.com
17	angie tatiana	suarez mendez	10/12/2008	1.070.751.828	3228142699	jairgonzalezp12@gmail.com
18	juan david	perez lopez	05/01/2007	1.070.751.246	3202636834	sala_deivi@hotmail.com
19	dana valeria	puentes leon	01/03/2010	1.070.872.310	3218014116	jairgonzalezp12@gmail.com
20	isabela	beltran paez	29/10/2008	1.013.126.967	3118445231	jairgonzalezp12@gmail.com

MUNICIPIO	SAN BERNARDO	MES DE INFORME	MARZO

DEPORTE	NATACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

MUNICIPIO	SAN BERNARDO
MONITOR	JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA
NIVEL DE FORMACION	INICIACION
MES	MARZO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Karen Brigeth Esquibel Artunduaga	3107620080																		1	1	1		1			1	1	1		1			8	8	0	100%
2	Ana Sofia Sanchez Peña	3203283072																		1	1	1		1			1	1	1		1			8	8	0	100%
3	Erika Yojhana Rodriguez Orjuela	3124705994																		1	1	1		0			1	1	1		1			8	7	1	88%
4	Valeri Bohorquez Castañeda	3106192790																		1	1	1		1			1	1	1		1			8	8	0	100%
5	Heidi Tatiana Acosta Leon	3235005288																		1	0	1		1			1	1	1		0			8	6	2	75%
6	Paula Rodriguez Moreno	3022976243																		1	1	1		1			1	1	1		1			8	8	0	100%
7	Juan Jose Rodriguez Rodriguez	3136664610																		1	1	1		1			1	1	1		1			8	8	0	100%
8	Maria Jose Beltran Gonzalez	3125328938																		1	1	1		0			1	1	1		0			8	6	2	75%
9	Giovanna Antonella Troncoso Luengo	3008579619																		0	1	1		1			1	1	1		1			8	7	1	88%
10	Camila Quevedo Cantor	3223823158																		0	1	1		1			1	1	1		1			8	7	1	88%
11	Luna Salome Romero Lozano	3124721599																		0	0	1		1			1	1	1		1			8	6	2	75%
12	Juan Sebastian Avila	3142400869																		1	1	1		1			1	1	1		1			8	8	0	100%
13	Maryan Valentina Alvarez	312539289																		1	1	1		1			1	1	1		1			8	8	0	100%
14	Gabriela Amaya Mateus	3134596139																		1	1	1		1			1	1	1		1			8	8	0	100%
15	Geronimo Lopez Acosta	3202227076																		1	1	1		1			1	1	1		1			8	8	0	100%
16	Karol Tatiana Acosta Amaya	3123684363																		1	0	1		1			1	1	1		1			8	7	1	88%
17	Angie Tatiana Suarez Mendez	3228142699																		1	1	1		1			1	1	0		1			8	7	1	88%
18	Juan David Perez Lopez	3202636834																		1	1	0		1			0	1	1		1			8	6	2	75%
19	Dana Valeria Puentes Leon	3218014116																		1	1	1		1			1	1	1		1			8	8	0	100%
20	Isabela Beltran Paez	3118445231																		0	1	1		1			1	1	1		1			8	7	1	88%

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	**1**
FALLA	**0**

FIRMA DEL MONITOR	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

MUNICIPIO	SAN BERNARDO
MONITOR	JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA
NIVEL DE FORMACION	INICIACION
MES	MARZO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			ACUMULATIVO			
			# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS ACUMULADAS	% CUMPLIMIENTO ACUMULADO
1	Karen Brigeth Esquibel Artunduaga	3107620080	8	8	0																8	8	0	100%
2	Ana Sofia Sanchez Peña	3203283072	8	8	0																8	8	0	100%
3	Erika Yojhana Rodriguez Orjuela	3124705994	8	7	1																8	7	1	88%
4	Valeri Bohorquez Castañeda	3106192790	8	8	0																8	8	0	100%
5	Heidi Tatiana Acosta Leon	3235005288	8	6	2																8	6	2	75%
6	Paula Rodriguez Moreno	3022976243	8	8	0																8	8	0	100%
7	Juan Jose Rodriguez Rodriguez	3136664610	8	8	0																8	8	0	100%
8	Maria Jose Beltran Gonzalez	3125328938	8	6	2																8	6	2	75%
9	Giovanna Antonella Troncoso Luengo	3008579619	8	7	1																8	7	1	88%
10	Camila Quevedo Cantor	3223823158	8	7	1																8	7	1	88%
11	Luna Salome Romero Lozano	3124721599	8	6	2																8	6	2	75%
12	Juan Sebastian Avila	3142400869	8	8	0																8	8	0	100%
13	Maryan Valentina Alvarez	312539289	8	8	0																8	8	0	100%
14	Gabriela Amaya Mateus	3134596139	8	8	0																8	8	0	100%
15	Geronimo Lopez Acosta	3202227076	8	8	0																8	8	0	100%
16	Karol Tatiana Acosta Amaya	3123684363	8	7	1																8	7	1	88%
17	Angie Tatiana Suarez Mendez	3228142699	8	7	1																8	7	1	88%
18	Juan David Perez Lopez	3202636834	8	6	2																8	6	2	75%
19	Dana Valeria Puentes Leon	3218014116	8	8	0																8	8	0	100%
20	Isabela Beltran Paez	3118445231	8	7	1																8	7	1	88%

FIRMA DEL MONITOR	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	NATACION
DISCAPACIDAD	
MUNICIPIO	SAN BERNARDO
RAMA	MASCULINA/ FEMENINA
SEMANA	10 al 17 de marzo 2019

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	INICIACION
No. DE DEPORTISTAS	25

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE: FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	OTROS ASPECTOS: ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
	LUNES	9:00am a 12:00m	casa del deportista	capacitacion sobre escuelas de formacion, objetivos del proyecto, los informes a entregar y sobre el secop ii		
	MARTES	8:00am a 10:00am	escuela Normal superior	convocatoria		
	MIERCOLES	8:00am a 10:00am	colegio Tecnico Industrial	convocatoria		
	JUEVES					
	VIERNES	2:00pm a 6:00pm	escuela Normal superior	presentacion y familiarizacion con los niños, padres de familia y realizacion de festivales motrices	medidas entropometricas: peso, talla, salto de longitud, 20 y 50 metros lanzados	identificar con una primera muestra como llegan los deportistas en cuanto a sus capacidades fisicas y motrices a traves de test fsicos, y asi mismo poder llevar con ellos en la citad y al finalizar el proceso, para asi saber si el niño se mantuvo igual, mejoro o empeoro

DESCRIPCION GENERAL: EVALUACION SEMANA ANTERIOR: SE OBTUVO UNA BUENA ACOGIDA Y RECEPCIÓN POR PARTE DE LAS DIFERENTES INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO EN LAS CONVOCATORIAS REALIZADAS.

JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA		
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° GESTOR PROVINCIAL

Scanned with CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	NATACION
DISCAPACIDAD	
MUNICIPIO	SAN BERNARDO
RAMA	MASCULINA/ FEMENINA
SEMANA	18 al 24 de marzo 2019

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	INICIACION
No. DE DEPORTISTAS	25

Crear espacios propicios por medio de la práctica de natación, para el desarrollo de capacidades y habilidades fisco-motrices y psicológicas lo cual permita formar deportistas con un alto grado de disciplina y compromiso lo que permita encontrar futuros prospectos deportivos entre nuestros niños y

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE	OTROS ASPECTOS
					FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
1	LUNES	2:00pm a 6:00pm	escuela normal superior	AMBIENTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO Y LOCOMOCION	realizar ejercicios ejecutando diferentes tipos de movimientos de un punto a otro.	movimientos basicos y faciles al entrar a la piscina, lo cual le genere confienza y seguridad a si mismo.
2	MARTES	2:00pm a 6:00pm	escuela normal superior	FLOTACION Y SUMERCION	realizar ejercicios de respiracion: inhalar y exhalar	ejercicios debajo y encima del agua en grupo y de a parejas y asi mejorar el trabajo en equipo
3	MIERCOLES	2:00pm a 6:00pm	escuela normal superior	VELOCIDAD DE REACCION Y DESPLAZAMIENTO	ejecutar ejercicios a la señal del entrenador lo mas rapido posible	actividades para trabajar su concentracion y toma de desiciones
	JUEVES	8:00am a 12:00m	PLANEACION	PLANEACION	PLANEACION	PLANEACION
4	VIERNES	2:00pm a 6:00pm	escuela normal superior	RECORRIDOS	ejecutar ejercicios de larga duracion de un punto a otro con tabla y floton enfatizando en la patada	ejercicios que pongan a prueba su constancia y esfuerzo para poder terminar las pruebas

DESCRIPCION GENERAL: EVALUACION SEMANA ANTERIOR: HUBO BUENA RESUESTA POR LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LAS DIFERENTES INSTITUCIONES EN LA CONVOCATORIA REALIZADA LA SEMANA ANTERIOR.

JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA		
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° GESTOR PROVINCIAL

Scanned with CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	NATACION
DISCAPACIDAD	
MUNICIPIO	SAN BERNARDO
RAMA	MASCULINA/ FEMENINA
SEMANA	25 al 31 de marzo 2019

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	INICIACION
No. DE DEPORTISTAS	25

Crear espacios propicios por medio de la práctica de natación, para el desarrollo de capacidades y habilidades fisco-motrices y psicológicas lo cual permita formar deportistas con un alto grado de disciplina y compromiso lo que permita encontrar futuros prospectos deportivos entre nuestros niños y

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE	OTROS ASPECTOS
					FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
5	LUNES	2:00pm a 6:00pm	escuela normal superior	ENTRADAS BASICAS AL AGUA CON LOCOMOCION	Realizar diferentes tipos de formas de entras al agua, desde las mas faciles a las mas complejas pensadas por ellos mismos	demuestra autonomia, creatividad y participacion en las actividades.
6	MARTES	2:00pm a 6:00pm	escuela normal superior	PATADA	Realizar Ejercicios de patada en posición estática y en desplazamiento con ayuda de tabla y flotalon, simulando la posición de estilo crol y espalda.	esta atento a las indicaciones del entrenador, demuestra respeto y aprende a ganar y perder.
7	MIERCOLES	2:00pm a 6:00pm	escuela normal superior	PERRITO Y PERRITO ESPALDA	Ejecutar actividades de desplazamientos con el estilo de iniciación perrito, afianzando la patada de frente y de espalda y soltando los brazos en las brazadas	demuestra confienza hacia si mismo, muestra interes ente las actividades, es compañerista y mejora en su trabajo en equipo.
	JUEVES	8:00am a 12:00m	PLANEACION	PLANEACION	PLANEACION	PLANEACION
8	VIERNES	2:00pm a 6:00pm	escuela normal superior	ROLIDOS	ejecutar ejercicios de rotacion de todo el cuerpo desde hombros y caderas on posicion de crol y espalda	ejercicios que ayudan la mejora de la rotacion del cuerpo como entrada a las brazadas de crol y espalda.

DESCRIPCION GENERAL: EVALUACION SEMANA ANTERIOR: SE OBTUVO UNA BUENA ACEPTACIÓN DE PARTE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS ANTE LOS DIFERENTES TIPOS DE ACTIVIDADES Y EJERCICIOS PROPUESTOS PARA CADA UNA DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.

JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA		
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° GESTOR PROVINCIAL

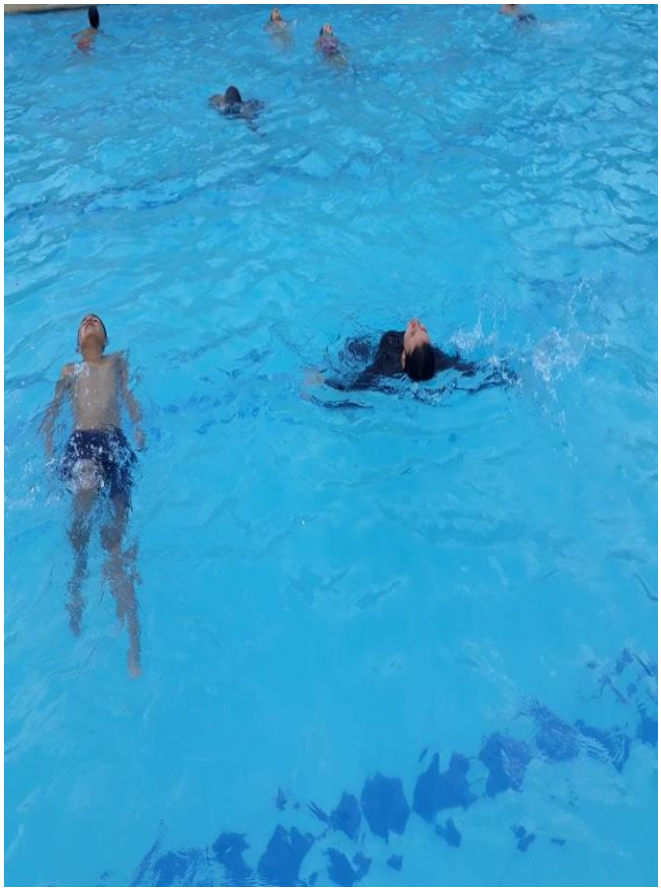
Scanned with CamScanner

















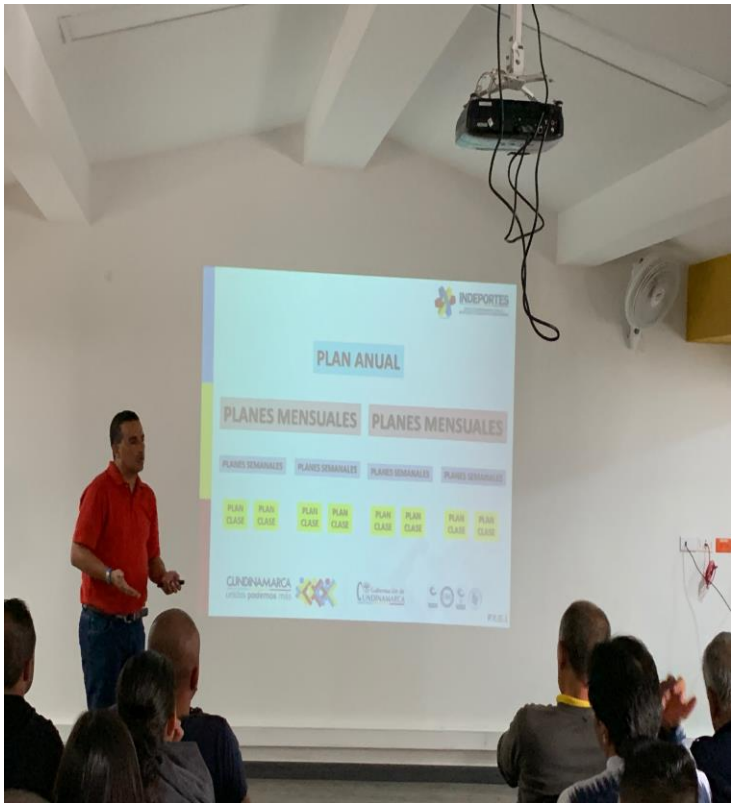











INDEPORTES
PLAN ANUAL
PLANES MENSUALES
PLANES MENSUALES
CUNDINAMARCA


FELICIDAD
CUNDINAMARCA
CULTURA DE LA


SECRETARÍA DE LA FUNCIÓN PÚBLICA
CULTURA DE LA

CERTIFICACION

OFICINA DEPORTE Y RECREACION SAN BERNARDO – CUNDINAMARCA

EL COORDINADOR DE DEPORTES Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE SAN BERNARDO

HACE CONSTAR:

Que JAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. C.c 1069742713 de Fusagasuga, presto sus servicios como MONITOR DE ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACIÓN durante el período comprendido entre el 12 al 31 de Marzo de 2019, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 31 días del mes de marzo de 2019

John Eduardo Páez Ospina
Coordinador de Deporte y Recreación
San Bernardo Cundinamarca

Scanned with CamScanner

DEPORTE FORMATIVO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

CUADRO DE COBERTURA POBLACIONAL

MUNICIPIO: San Bernardo

DEPORTE: Natación

NIVEL DE FORMACION: iniciación

MES: Marzo

META PLAN DE DESARROLLO	GRUPO POBLACIONAL	FEM SECTOR URB	MAS SECTOR URB	FEM SECTOR RUR	MAS SECTOR RUR	DISC	VICT	TOTALES
META 248	INFANCIA (5 a 11 AÑOS)	9	12					**21**
META 257	ADOLESCENTES (12 AÑOS)							
META 266	ADOLESCENTES (13 A 17 AÑOS)							
TOTALES		**9**	**12**					**21**

JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA

_____

FIRMA DEL MONITOR