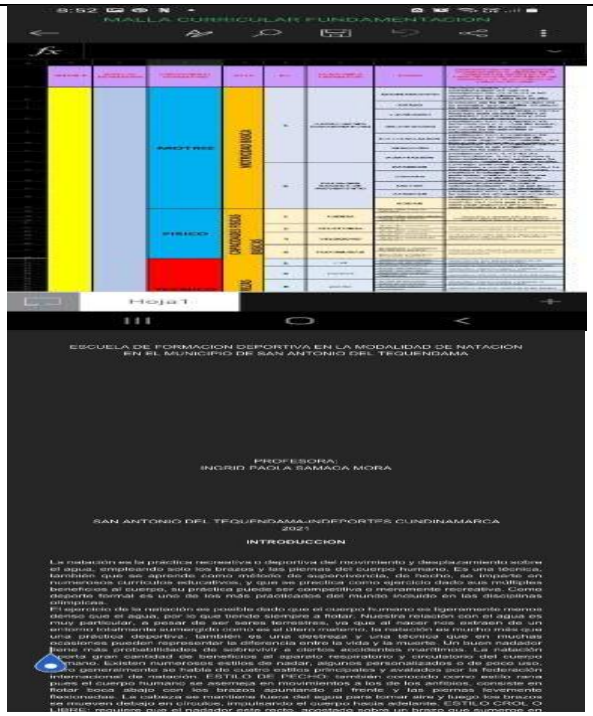
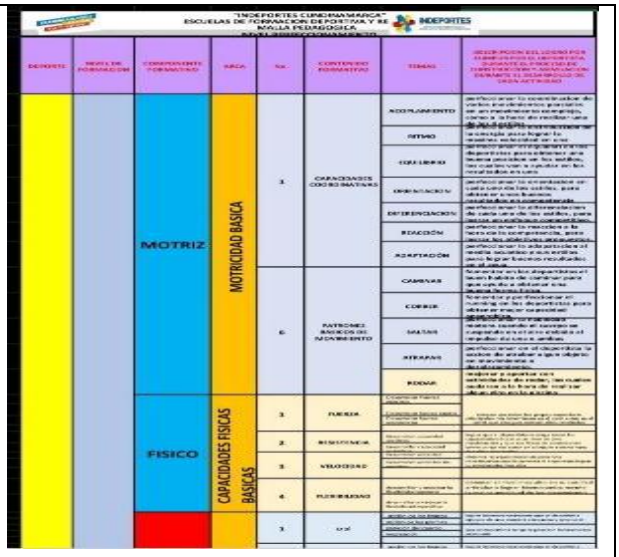
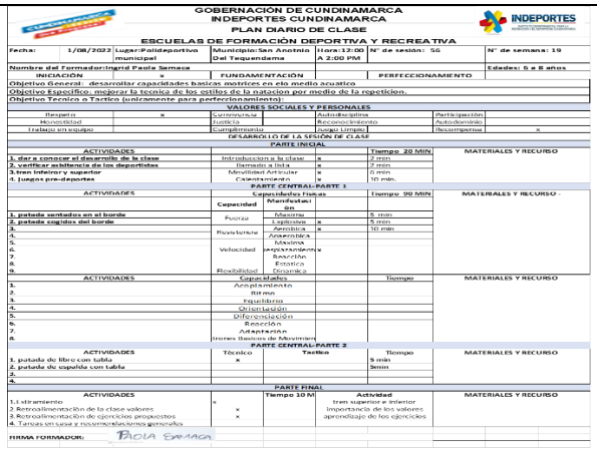
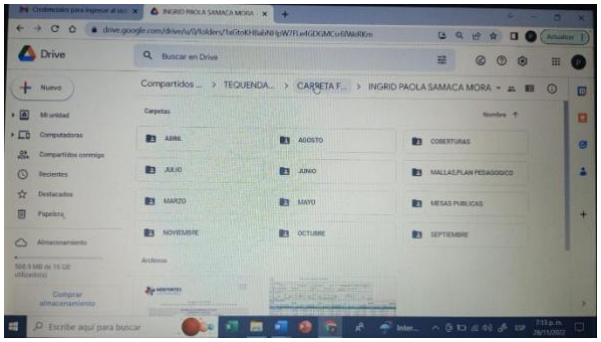
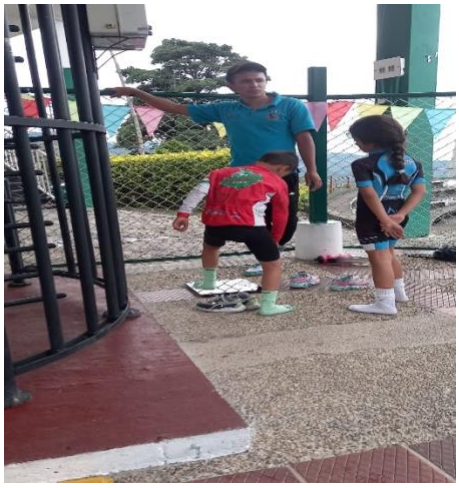
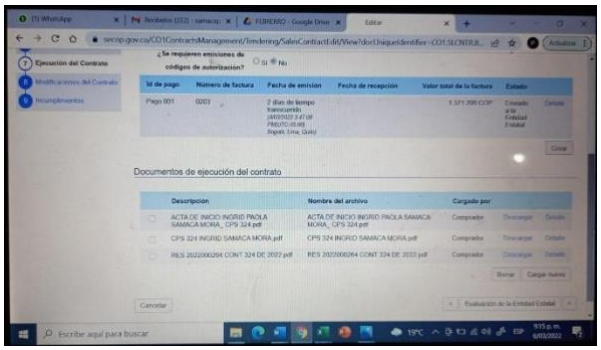
EVIDENCIAS INFORME 10 DE 11 – CTO 324 -2022			
Nombre del contratista	INGRID PAOLA SAMACA MORA		
Número de identificación	1.070.331.404	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/11/2022 a 30/11/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000264 RES- 2022000040
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGION 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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1m-QMie3lj4dO_44Mf5y1vP0nSw7JjApm?usp=sharing
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 https://drive.google.com/drive/folders/1rF9yBHa-DVxWS_2VOtJOF3mn39dQDXQw?usp=sharing

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA DEPORTE / NIVEL DE FORMACION / COMPONENTE FORMATIVO / AREA / No. / CONTENIDO FORMATIVO / TEMAS / DESCRIPCION DEL CONTENIDO POR EJERCICIOS O ACTIVIDADES, DURANTE EL PROCESO DE FORMACION, PLANEACION DE LA SESION, DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD MOTRIZ MOTRICIDAD BASICA 1 CAPACIDADES COORDINATIVAS ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACION DIFERENCIACION REACCION ADAPTACION 6 PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO CAMINAR CORRER SALTAR ATRAPAR RODAR FISICO CAPACIDADES FISICAS BASICAS 1 FUERZA 2 RESISTENCIA 3 VELOCIDAD 4 FLEXIBILIDAD 5 CHI https://drive.google.com/drive/folders/1rF9yBHa-DVxWS_2VOtJOF3mn39dQDXQw?usp=sharing
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.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO COBERTURA-NOVIEMBRE INDEPORTES 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 3 6 3 0 5 1 0 0 0 0 0 0 0 0 9 7 AÑOS 3 4 3 0 3 1 0 0 0 0 0 0 0 0 7 8 AÑOS 4 3 4 0 3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 7 9 AÑOS 0 5 0 0 5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 5 10 AÑOS 1 10 1 0 9 0 0 0 0 0 0 0 0 0 11 11 AÑOS 1 1 1 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 2 12 AÑOS 1 2 0 1 0 2 0 0 0 0 0 0 0 0 3 13 AÑOS 3 0 3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 3 14 AÑOS 1 2 1 0 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 3 15 AÑOS 1 1 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 2 16 AÑOS 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 1 17 AÑOS 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 TOTALES 20 33 16 1 25 5 0 0 0 0 0 0 0 0 53 FIRMA https://docs.google.com/spreadsheets/d/15IlyorVvDmRxHzoYQa_4Jt0vmmClqatm/edit?usp=share_link&ouid=112900301516746071000&rtpof=true&sd=true
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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1xGtoKH8abNHpW7FLe4GDGMCsr6fWeRKm?usp=sharing
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.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA https://drive.google.com/drive/folders/10yxC-iXHw2Gw8Kc6Uq5d6X2-SZfwvv6r?usp=share_link
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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1xGtoKH8abNHpW7FLe4GDGMCsr6fWeRKm?usp=share_link
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	https://drive.google.com/drive/folders/1yrToKlez3EO4RS794hL9Nee5N3gzdxzb?usp=share_link
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	 https://drive.google.com/drive/folders/1i0LWnVO3MgHgSyYmmIrmrEdxmriXPiXz?usp=sharing

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.	 https://drive.google.com/file/d/1gCm-tX-y0Y1PYJF30h7lPnMNM7NAsYhN/view?usp=share_link
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	 https://docs.google.com/document/d/1E2s5AJT5xfFFFouBPQAORE2ikJuug33m/edit?usp=share_link&ouid=112900301516746071000&rtpof=true&sd=true
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 https://docs.google.com/document/d/1Ulw7j7kBaHcl9ILYFriBVAt2Y59yJ1hC/edit?usp=share_link&ouid=112900301516746071000&rtpof=true&sd=true
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su	Estuve a la espera por parte de indeportes, en su calidad de supervisor del contrato para conocer tales parámetros y el formato de diligenciamiento para el cumplimiento de dicha obligación del contrato.

equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	
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.	 Documentos de ejecución del contrato https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.8082777
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	 INFORME DE GESTION CONTRACTUAL CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN INFORME DE GESTION CONTRACTUAL No. 01 de 2022 CONTRATO No. 324 de 2022 https://drive.google.com/drive/folders/1T3RKelrwD-z6vxJMfk4xum8G2akaNLUR?usp=sharing

0

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: NATACIÓN

MUNICIPIO: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA

NOMBRE DEL FORMADOR: INGRID PAOLA SAMACA MORA

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

COBERTURA-NOVIEMBRE

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	3	6	3	0	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9
7 AÑOS	3	4	3	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7
8 AÑOS	4	3	4	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
9 AÑOS	0	5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
10 AÑOS	1	10	1	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11
11 AÑOS	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
12 AÑOS	1	2	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3
13 AÑOS	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
14 AÑOS	1	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
15 AÑOS	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
16 AÑOS	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	20	33	16	1	25	5	0	0	0	0	0	0	0	0	55

FIRMA

PAOLA SAMACA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	NOVIEMBRE
	Se realiza trabajo de afianzamiento en el medio con ayuda de elementos como el gusano
	Se inicia siempre la sesión de clase con su movilidad articular y calentamiento adecuado para la parte principal de la sesión



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

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

FIRMA FORMADOR: PAOLA CAMACA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR: PAOLA BARRAGAN

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

Fecha:	**2/11/2022**	**Lugar:Polideportivo municipal**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:12:00 A 2:00 PM**	**N° de sesión: 92**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador:Ingrid Paola Samaca						**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: desarrollar capacidades basicas motrices en elo medio acuatico						
Objetivo Especifico: mejorar la tecnica de los estilos de la natacion por medio de la repeticion.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2 min	
2. verificar asisitencia de los deportistas	llamado a lista	**x**	2 min	
3.tren infeiror y superior	Movilidad Articular	**x**	6 min	
4. juegos pre-deportes	Calentamiento	**x**	10 min.	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO -**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. patada sentados en el borde	Fuerza	Maxima		5 min	
2. patada cogidos del borde		Explosiva	**x**	5 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. patada de libre con tabla	**x**		**5 min**	
2. patada de espalda con tabla			**5min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		aprendizaje de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**3/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:12:00 a 2:00 pm**	**N° de sesión: 93**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fomentar la practica del deporte de la natacion						
Objetivo Especifico: realizar trabajo fisico y de fuerza en el campo acutico en los niños						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la sesion de cla	Introduccion a la clase		**x**	2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas	llamado a lista		**x**	2 min	
3. tren inferior y superior	Movilidad Articular		**x**	6 min	
4. congelados	Calentamiento		**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci òn**			**tablas**
1. patada de libre cogidos del borde	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. patada libre con tabla		Explosiva		5 min	
3. patada de libre sin tabla " flechita"	Resistencia	Aerobica		5 min	
4. patada de espalda con tabla		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. saltos en la piscina con gusano	**x**		**5 min**	**gusano**
2. saltos sin elemento			**5 min**	
3. clavados			**5 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	aprendido en la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**4/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora: 12:00 a 2:00 pm**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fomentar en los deportistas el gusto y apropiamiento de la practica de la natacion

Objetivo Especifico: continuar con el desarrollo de las capacidades fisicas motrices

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el trabajo a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	**x**	2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	6 min	
4. carrera continua	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1. saltos con gusano.	Fuerza	Maxima		5 min	
2. saltos sin elemento		Explosiva	**x**	5min	
3. caminar en la piscina.	Resistencia	Aerobica		5 min	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
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. trabajo de respiracion	Adaptación	x	5 min	
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. patada con tabla	**x**		**5min**	
2. patada sin tabla			**5 min**	
3. patada de espalda con tabla			**5 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		que se aprendio de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**9/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:12:00 a 2:00 pm**	**N° de sesión: 95**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar las capacidades basicas motrices en los niños.

Objetivo Especifico: trabajar el aprendizaje de la patada en el estilo de espalda, libre y pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conocimiento del trabajo de la sesion	Introduccion a la clase	**x**	2 min	**laso**
2. verificar la asisrencia d elos deportistas	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren inferior y superior del cuerpo	Movilidad Articular	**x**	3 min	
salto de cuerda	Calentamiento		3 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. patada de libre acostados en la silla	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2.patada de espalda acostados en la silla		Explosiva		10 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. patada de libre.			**5 min**	
2. patada de espalda			**5 min**	
3. patada de pecho			**5 min**	
4. saltos			**5 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		parte inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		valores aprendidos en la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		cia de los trabajos realizados en la secior	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**10/11/2022**	**Lugar: Polideportivo muncipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora: 12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 96**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: potencializar las capacidades motrices de los niños de la escuela de formacion de natacion						
Objetivo Especifico: mejorar la practica del estilo libre						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. conocimiento del trabajo de la sesion	Introduccion a la clase	**x**	2 min	**aros**
2. verificar la asisrencia d elos deportistas	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren inferior y superior del cuerpo	Movilidad Articular	**x**	3 min	
4. juego pre-deportivo	Calentamiento	**x**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1. PATADA DE LIBRE EN EL SOFA	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. PATADA DE ESPLADA		Explosiva		5 min	
3. PATADA D EPECHO	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica		10 min	
5	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estilo libre	**x**		**10 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		valores importantes de la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**11/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 97**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador:Ingrid Paola Samaca				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: generar las bases iniciales de la natcion en los niños de la escuela de formacion.

Objetivo Especifico: iniciar el proceso de afianziamiento en el agua.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2:30	
2. verificar asisitencia de los deportistas	llamado a lista	**x**	2:30	
3.tren infeiror y superior	Movilidad Articular	**x**	6:00	
4. carerra continua.	Calentamiento	**x**	8:00	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO - tablas, espumas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.patada sentados en el borde de la piscina	Fuerza	Maxima		5 min	
2. patada cogidos del borde.		Explosiva	**x**	5 min	
3. burbujas	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
4. patada de libre con tabla		Anaerobica		10 min	
5. patada de espalda con tabla.	Velocidad	Maxima		10 min	
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar patada, con respiracion	Acoplamiento	**x**	10 min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. saltos	**x**		**10 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		aprendizaje de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**16/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 98**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: generar en los niños un gusto por el medio acuatico.

Objetivo Especifico: desarrollar patrones basicos de la motricidad en el medio acuatico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la sesi	Introduccion a la clase		2:30 min	**pelotas**
2. verificar la asistencia de los deportistas	llamado a lista		2:30 min	
3. tren inferior y superior	Movilidad Articular		6 min	
4. carrera continua-juego predeportivo	Calentamiento		9 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1. saltos del borde de la piscina	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. vuelta cogidos del borde alrededor de la pi		Explosiva		5 min	
3.	Resistencia	Aerobica		10 min	
4.		Anaerobica	**x**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamient	**z**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. patada de libre.	**x**		**5 min**	
2. patada de espalda.				
3. patada de pecho.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generale				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**17/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:12:00 a 200 PM**	**N° de sesión:99**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fomentar en los niños la importancia de la practica del deporte.

Objetivo Especifico: continuar con el proceso de afianzamiento en el medio acuatico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el trabajo a realizar en la	Introduccion a la clase	**x**	2 min	**aros**
2. verificar la asistencia de los deportistas	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	3 min	
4. juego pre-deportivo	Calentamiento	**x**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1. Patada sentados en el borde de piscina	Fuerza	Maxima		5 min	
2. patada cogidos del borde		Explosiva	**x**	5min	
3. burbujas	Resistencia	Aerobica			
4. patada de espalda con tabla		Anaerobica	**x**	10 min	
5. patada de espalda sin tabla	Velocidad	Maxima		10 min	
6.		)esplazamient(	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. caminar en el agua .	Ritmo	x	5 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabajo de brazada del estilo espalda	**x**		**5min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		ue se aprendio de los valore	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**18/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 100**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador:Ingrid Paola Samaca				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: generar las bases iniciales de la natcion en los niños de la escuela de formacion.						
Objetivo Especifico: iniciar el proceso de afianziamiento en el agua.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2:30	
2. verificar asisitencia de los deportistas	llamado a lista	**x**	2:30	
3.tren infeiror y superior	Movilidad Articular	**x**	6:00	
4. carerra continua.	Calentamiento	**x**	8:00	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO - tablas, espumas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.patada sentados en el borde de la piscina	Fuerza	Maxima		5 min	
2. patada cogidos del borde.		Explosiva	**x**	5 min	
3. burbujas	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
4. patada de libre con tabla		Anaerobica		10 min	
5. patada de espalda con tabla.	Velocidad	Maxima		10 min	
6.		)esplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar patada, con respiracion	Acoplamiento	**x**	10 min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. saltos	**x**		**10 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x		aprendizaje de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:12:00 a 200 PM**	**N° de sesión: 101**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fomentar en los niños la importancia de la practica del deporte.

Objetivo Especifico: continuar con el proceso de afianzamiento en el medio acuatico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**	**aros**
1. dar a conocer el trabajo a realizar en la	Introduccion a la clase		**x**	2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas	llamado a lista		**x**	2min	
3. tren inferior y superior	Movilidad Articular		**x**	3 min	
4. juego pre-deportivo	Calentamiento		**x**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**	**tablas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**				
1. Patada sentados en el borde de piscina	Fuerza	Maxima		5 min		
2. patada cogidos del borde		Explosiva	**x**	5min		
3. burbujas	Resistencia	Aerobica				
4. patada de espalda con tabla		Anaerobica	**x**	10 min		
5. patada de espalda sin tabla	Velocidad	Maxima		10 min		
6.		Desplazamiento	**x**			
7.		Reacciòn	**x**			
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. caminar en el agua .	Ritmo	x	5 min	
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. trabajo de brazada del estilo espalda	**x**		**5min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		que se aprendio de los valore	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 102**	**N° de semana: 34**

Nombre del Formador:Ingrid Paola Samaca				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**	
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: generar las bases iniciales de la natcion en los niños de la escuela de formacion.							
Objetivo Especifico: iniciar el proceso de afianziamiento en el agua.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2:30	
2. verificar asisitencia de los deportistas	llamado a lista	**x**	2:30	
3.tren infeiror y superior	Movilidad Articular	**x**	6:00	
4. carerra continua.	Calentamiento	**x**	8:00	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO - tablas, espumas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.patada sentados en el borde de la piscina	Fuerza	Maxima		5 min	
2. patada cogidos del borde.		Explosiva	**x**	5 min	
3. burbujas	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
4. patada de libre con tabla		Anaerobica		10 min	
5. patada de espalda con tabla.	Velocidad	Maxima		10 min	
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar patada, con respiracion	Acoplamiento	**x**	10 min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. saltos	**x**		**10 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		aprendizaje de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 103**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador:Ingrid Paola Samaca				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: generar las bases iniciales de la natcion en los niños de la escuela de formacion.						
Objetivo Especifico: iniciar el proceso de afianziamiento en el agua.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2:30	
2. verificar asisitencia de los deportistas	llamado a lista	**x**	2:30	
3.tren infeiror y superior	Movilidad Articular	**x**	6:00	
4. carerra continua.	Calentamiento	**x**	8:00	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO - tablas, espumas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.patada sentados en el borde de la piscina	Fuerza	Maxima		5 min	
2. patada cogidos del borde.		Explosiva	**x**	5 min	
3. burbujas	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
4. patada de libre con tabla		Anaerobica		10 min	
5. patada de espalda con tabla.	Velocidad	Maxima		10 min	
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar patada, con respiracion	Acoplamiento	**x**	10 min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. saltos	**x**		**10 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x		aprendizaje de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**2/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 92**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 añoss**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: potencializar la practica de la actividad fisica en casa

Objetivo Especifico: trabajar la fuerza de piernas, abdomen y brazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase	**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la sesion	llamado a lista	**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**6 min**	
4.	Calentamiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1. salto de tijera	Fuerza	Maxima	**x**	5 mim	
2. elevacion de rodillas		Explosiva		5 min	
3.talones tocan gluteos	Resistencia	Aerobica		5min	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.patada de libre	**x**		**10**	
2.patada de espalda			**10**	
3.patada de pecho			**5 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	o de los valores trabajados e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**3/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 93**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: potencializar las bases motrices de los niños

Objetivo Especifico: continuar con el proceso de mejoramiento de la tecnica de los estilos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la sesion	llamado a lista		**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**3 min**	
4. salto de cuerda	Calentamiento		**3 min**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. salto de tijera	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. burpees		Explosiva		5 min	
3. escalador	Resistencia	Aerobica		5 min	
4. toques al hombro		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. patada de libre	**x**		**5 min**	
2. patada de espalda			**5 min**	
3.patada de pecho			**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	o de los valores trabajados e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

0

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

Fecha:	**4/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar trabajo fisico en casa

Objetivo Especifico: fortalecer el tren superior e inferior del cuerpo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la sesion	llamado a lista		**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**3 min**	
4. salto de cuerda	Calentamiento		**3 min**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1.burpees	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. elevacion de rodilla y talones tocan gluteos		Explosiva		5 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. toques al talon	**x**		**8**	
2. elevacion de piernas	**x**		**8**	
3. abdominales	**x**		**8**	
4. giros oblicuos			**6**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	o de los valores trabajados e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

0

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

Fecha:	**9/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 95**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: potencializar las caracteristicas de los nadadores

Objetivo Especifico: continuar con el proceso de la tecnica de los estilos por medio de la actividad fisica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase	**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la sesion	llamado a lista	**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**3 min**	
4. salto de cuerda	Calentamiento	**3 min**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1. salto de tijera	Fuerza	Maxima	**x**	3 min	
2. elevacion de rodila		Explosiva		3 min	
3. talones tocan gluteos	Resistencia	Aerobica		4 min	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabajar la tecnica del estilo libre	**x**		**10**	
2. trabjar la tecnica del estilo espalda	**x**		**10**	
3. trabajar la tecnica del estilo pecho	**x**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	s trabajados en la clase impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

0

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

Fecha:	**10/11/2022**	**Lugar: Polideportivo muncipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora: 2:00 a 4:00 PM**	**N° de sesión: 96**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar en los nadadores respeto por la practica de la natacion

Objetivo Especifico: trabajar la tecnica de los estilos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase	**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la sesion	llamado a lista	**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**6 min**	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento	**10min**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1.afloje	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2. burbujas		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. mejorar por medio de los clavados en ingreso a la	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabajar la tecnica del estilo libre	**x**		**10**	
2. trabjar la tecnica del estilo espalda	**x**		**10**	
3. trabajar la tecnica del estilo pecho	**x**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	s trabajados en la clase impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

0

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

Fecha:	**11/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:2:00 a 4:00 PM**	**N° de sesión: 97**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 añoss**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: potencializar la practica de el deporte de la natacion en los niños de 9 a 12 años						
Objetivo Especifico: mejorar la tecnica de los estilos libre y espalda.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la se	llamado a lista		**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**6 min**	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento		**10min**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO tablas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.afloje con patada de libre y espalda con	Fuerza	Maxima	**x**	2o min	
2. burbujas		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar trabajo de respiracion de los estilos	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estilo libre y espalda velocidad	**x**		**20**	
2. clavados			**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	o de los valores trabajados e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

0

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

Fecha:	**16/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:2:00 a 4:00 PM**	**N° de sesión: 98**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: potencializar las bases motrices de los niños

Objetivo Especifico: continuar con el proceso de mejoramiento de la tecnica de los estilos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la se	llamado a lista		**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**6 min**	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento		**10min**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO tablas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.afloje con patada de libre y espalda con	Fuerza	Maxima	**x**	2o min	
2. burbujas		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar trabajo de respiracion de los estilos	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estilo libre y espalda velocidad	**x**		**20**	
2. clavados			**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	o de los valores trabajados e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**17/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:2:00 a 4:00 PM**	**N° de sesión:99**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: mejorar las capacidades basicas del medio acuatico de los niños de la escuela de formacion						
Objetivo Especifico: trabajar la tecnica de los estilos libre, espalda y pecho						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la se	llamado a lista		**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**6 min**	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento		**10min**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO tablas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.afloje con patada de libre y espalda con	Fuerza	Maxima	**x**	2o min	
2. burbujas		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabajar la tecnica del estilo libre	**x**		**10**	
2. trabjar la tecnica del estilo espalda	**x**		**10**	
3. trabajar la tecnica del estilo pecho	**x**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	o de los valores trabajados e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:2:00 a 4:00 PM**	**N° de sesión: 100**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: potencializar las bases motrices de los niños

Objetivo Especifico: continuar con el proceso de mejoramiento de la tecnica de los estilos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la se	llamado a lista		**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**6 min**	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento		**10min**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1.afloje con patada de libre y espalda con	Fuerza	Maxima	**x**	2o min	
2. burbujas		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar trabajo de respiracion de los estilos	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estilo libre y espalda velocidad	**x**		**20**	
2. clavados			**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	o de los valores trabajados e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:2:00 a 4:00 PM**	**N° de sesión: 101**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: potencializar las bases motrices de los niños

Objetivo Especifico: continuar con el proceso de mejoramiento de la tecnica de los estilos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la	Introduccion a la clase		**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la s	llamado a lista		**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**6 min**	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento		**10min**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO tablas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.afloje con patada de libre y espalda con	Fuerza	Maxima	**x**	2o min	
2. burbujas		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar trabajo de respiracion de los estilos	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estilo libre y espalda velocidad	**x**		**20**	
2. clavados			**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	o de los valores trabajados e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:2:00 a 4:00 PM**	**N° de sesión: 102**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: potencializar las bases motrices de los niños

Objetivo Especifico: continuar con el proceso de mejoramiento de la tecnica de los estilos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la se	llamado a lista		**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**6 min**	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento		**10min**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1.afloje con patada de libre y espalda con	Fuerza	Maxima	**x**	2o min	
2. burbujas		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar trabajo de respiracion de los estilos	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estilo libre y espalda velocidad	**x**		**20**	
2. clavados			**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	o de los valores trabajados e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 103**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: potencializar las bases motrices de los niños

Objetivo Especifico: continuar con el proceso de mejoramiento de la tecnica de los estilos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la	Introduccion a la clase		**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la s	llamado a lista		**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**6 min**	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento		**10min**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1.afloje con patada de libre y espalda con	Fuerza	Maxima	**x**	2o min	
2. burbujas		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar trabajo de respiracion de los estilos	Acoplamiento	**x**	10	
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. estilo libre y espalda velocidad	**x**		**20**	
2. clavados			**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	o de los valores trabajados e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**2/11/2022**	**Lugar: Polideportivo muncipal**	**Municipio: San Antonio del Tequendama**	**Hora:4::00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 92**	**N° de semana: 31**

Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: potencializar la practica de la natacion de rendimientos en los adolecentes

Objetivo Especifico: trabajar las capacidades fisicas del tren superior e inferior del deportista.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar los tiempos de los estilos de cada nadador.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar en	Introduccion a la clase	**x**	2 min	**lasos,**
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	3 min	
4. salto de cuerda	Calentamiento	**x**	3 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. burpees	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. elevacion de rodilla y toques al talon		Explosiva		5 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estilo libre	**x**		**8 min**	
2. estilo espalda.	**x**		**8 min**	
3. estilo pecho	**x**		**7 min**	
3. estilo mariposa			**7 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha: 3/11/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:4:00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 93**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: potencializar el trabajo motriz en los nadadores

Objetivo Especifico: trabajar la fuerza el tren superior e inferior del deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica de los 4 estilos para obtener buenos resultados

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO lasos
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar en la	Introduccion a la clase	**x**	2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	3 min	
4. salto de cuerda	Calentamiento	**x**	3 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. salto de tijera	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. elevacion de piernas		Explosiva		5 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
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. trabajo de clavados	Reacción		10 min	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO tabla
1. patada de libre con tabla	**x**		**10 min**	
2. patada de espalda con tabla	**x**		**10min**	
4. patada de pecho con tabla.	**x**		**10 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**4/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora: 4:00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**	

Objetivo General: potencializar el trabajo motriz en los nadadores

Objetivo Especifico: trabajar la fuerza el tren superior e inferior del deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica de los 4 estilos para obtener buenos resultados

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**	**lasos**
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar en la	Introduccion a la clase	**x**	2 min		
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**x**	2min		
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	3 min		
4. salto de cuerda	Calentamiento	**x**	3 min		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. salto de tijera	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. elevacion de piernas		Explosiva		5 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estilo espalda	Acoplamiento		5 min	
2.estilo mariposa	Ritmo		5 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. escalador	**x**		**8 min**	
2. toques al hombro.	**x**		**8min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha: 09/11/22	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:4:00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 95**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: fomentar en la practica de la actividad fisica por medio de la practica del deporte de la natacion

Objetivo Especifico: trabajar las capacidades fisicas del tren superior e inferior del deportista.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajar la fuerza del tren superior e inferior

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar en	Introduccion a la clase	**x**	2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	6 min	
4. La lleva	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. salto de tijera	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. elevacion de rodilla y toques al talon		Explosiva		5 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. toques al talon	**x**		**8 min**	
2. abdominales	**x**		**8 min**	
3. elevacion de piernas	**x**		**7 min**	
4. pierna alternada			**7 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**10/11/2022**	**Lugar: Polideportivo muncipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora: 4:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión: 96**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: potencializar la practica de la natacion en los deportistas						
Objetivo Especifico: mejorar la tecnica para obtener buenos resultados						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la brazada de los 4 estilos						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar en la	Introduccion a la clase	**x**	2 min	**lasos, pelotas, botellas plasticas**
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	6 min	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. afloje	Fuerza	Maxima	**x**	20 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. patada de libre	**x**		**20**	
2.patada de pecho	**x**		**20**	
3. patada de espalda	**x**		**20**	
4. patada de mariposa	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**11/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:4:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión: 97**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: potencializar la practica d eportiva de la natacion en los niños de 13 a 17 años

Objetivo Especifico: mejorar las capacidades coordinativas a la hora de nadar

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajar la velocidad de los estilos para buenos resultados

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el trabajo que se va a	Introduccion a la clase	**x**	2 min	**lasos, pelotas, botellas plasticas**
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	6 min	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. afloje	Fuerza	Maxima	**x**	20 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. trabajar la poscicion adecuada a la hora de	Equilibrio	x	10	
4. por medio de los clavados y el silbato	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estilo libre	**x**		**15**	
2.estilo espalda	**x**		**15**	
3. estilo pecho	**x**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generale				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**16/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:4:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión: 98**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: desarrollar capacidades motriz no desarrolladas

Objetivo Especifico: mejorar por medio de las capacidades motrices la ejecucion del estiilo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar brazada de los estilos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar	Introduccion a la clase	**x**	2 min	**lasos, pelotas, botellas plasticas**
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	6 min	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci**			
1. afloje	Fuerza	Maxima	**x**	20 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. brazada de libre	**x**		**20**	
2.brazada espalda	**x**		**20**	
3. brazada pecho	**x**		**20**	
4. brazada mariposa	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**17/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:4:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión:99**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: mejorar las capacidades basicas de un nadador

Objetivo Especifico: continuar con el desarrollo y mejoramiento de la tecnica de los estilos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): perfeccionar los estilos para obtener mayor velocidad en la com

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar	Introduccion a la clase	**x**	2 min	**lasos, pelotas, botellas plasticas**
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	6 min	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. afloje	Fuerza	Maxima	**x**	20 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. por medio de los clavados y el silbato	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. estilo libre	**x**		**10**	
2.estilo espalda	**x**		**20**	
3. estilo pecho	**x**		**20**	
4. mariposa	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:4:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión: 100**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: potencializar la practica d eportiva de la natacion en los niños de 13 a 17 años						
Objetivo Especifico: mejorar las capacidades coordinativas a la hora de nadar						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajar la velocidad de los estilos para buenos resultados						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. dar a conocer el trabajo que se va a	Introduccion a la clase	**x**	2 min	**lasos, pelotas, botellas plasticas**
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	6 min	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. afloje	Fuerza	Maxima	**x**	20 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. trabajar la poscicion adecuada a la hora de	Equilibrio	x	10	
4. por medio de los clavados y el silbato	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. estilo libre	**x**		**15**	
2.estilo espalda	**x**		**15**	
3. estilo pecho	**x**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generale				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:4:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión: 101**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: fomentar en la practica de la actividad fisica por medio de la practica del deporte de la natacion

Objetivo Especifico: trabajar las capacidades fisicas del tren superior e inferior del deportista.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajar la fuerza del tren superior e inferior

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar en	Introduccion a la clase	**x**	2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	6 min	
4. La lleva	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. salto de tijera	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. elevacion de rodilla y toques al talon		Explosiva		5 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. toques al talon	**x**		**8 min**	
2. abdominales	**x**		**8 min**	
3. elevacion de piernas	**x**		**7 min**	
4. pierna alternada			**7 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:04:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión: 102**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: desarrollar capacidades motriz no desarrolladas						
Objetivo Especifico: mejorar por medio de las capacidades motrices la ejecucion del estiilo						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar brazada de los estilos						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar	Introduccion a la clase	**x**	2 min	**lasos, pelotas, botellas plasticas**
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	6 min	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. afloje	Fuerza	Maxima	**x**	20 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. brazada de libre	**x**		**20**	
2.brazada espalda	**x**		**20**	
3. brazada pecho	**x**		**20**	
4. brazada mariposa	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 103**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: mejorar las capacidades basicas de un nadador							
Objetivo Especifico: continuar con el desarrollo y mejoramiento de la tecnica de los estilos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): perfeccionar los estilos para obtener mayor velocidad en la competencia							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar	Introduccion a la clase	**x**	2 min	**lasos, pelotas, botellas plasticas**
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	6 min	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. afloje	Fuerza	Maxima	**x**	20 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
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. por medio de los clavados y el silbato	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estilo libre	**x**		**10**	
2.estilo espalda	**x**		**20**	
3. estilo pecho	**x**		**20**	
4. mariposa	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**1/12/2022**	**Lugar:Polideportivo municipal**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:12:00 A 2:00 PM**	**N° de sesión: 104**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador:Ingrid Paola Samaca						**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: desarrollar capacidades basicas motrices en elo medio acuatico						
Objetivo Especifico: mejorar la tecnica de los estilos de la natacion por medio de la repeticion.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2 min	
2. verificar asisitencia de los deportistas	llamado a lista	**x**	2 min	
3.tren infeiror y superior	Movilidad Articular	**x**	6 min	
4. juegos pre-deportes	Calentamiento	**x**	10 min.	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO -**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. patada sentados en el borde	Fuerza	Maxima		5 min	
2. patada cogidos del borde		Explosiva	**x**	5 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. patada de libre con tabla	**x**		**5 min**	
2. patada de espalda con tabla			**5min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		aprendizaje de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**2/12/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:12:00 a 2:00 pm**	**N° de sesión: 105**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fomentar la practica del deporte de la natacion

Objetivo Especifico: realizar trabajo fisico y de fuerza en el campo acutico en los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la sesion de cla	Introduccion a la clase		**x**	2 min
2. verificar la asistencia de los deportistas	llamado a lista		**x**	2 min
3. tren inferior y superior	Movilidad Articular		**x**	6 min
4. congelados	Calentamiento		**x**	10 min

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1. patada de libre cogidos del borde	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. patada libre con tabla		Explosiva		5 min	
3. patada de libre sin tabla " flechita"	Resistencia	Aerobica		5 min	
4. patada de espalda con tabla		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. saltos en la piscina con gusano	**x**		**5 min**	**gusano**
2. saltos sin elemento			**5 min**	
3. clavados			**5 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	aprendido en la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**5/12/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora: 12:00 a 2:00 pm**	**N° de sesión: 106**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fomentar en los deportistas el gusto y apropiamiento de la practica de la natacion

Objetivo Especifico: continuar con el desarrollo de las capacidades fisicas motrices

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. dar a conocer el trabajo a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	**x**	2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	6 min	
4. carrera continua	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1. saltos con gusano.	Fuerza	Maxima		5 min	
2. saltos sin elemento		Explosiva	**x**	5min	
3. caminar en la piscina.	Resistencia	Aerobica		5 min	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
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. trabajo de respiracion	Adaptación	x	5 min	
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. patada con tabla	**x**		**5min**	
2. patada sin tabla			**5 min**	
3. patada de espalda con tabla			**5 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		que se aprendio de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**9/12/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:12:00 a 2:00 pm**	**N° de sesión: 107**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar las capacidades basicas motrices en los niños.

Objetivo Especifico: trabajar el aprendizaje de la patada en el estilo de espalda, libre y pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conocimiento del trabajo de la sesion	Introduccion a la clase	**x**	2 min	**laso**
2. verificar la asisrencia d elos deportistas	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren inferior y superior del cuerpo	Movilidad Articular	**x**	3 min	
salto de cuerda	Calentamiento		3 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. patada de libre acostados en la silla	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2.patada de espalda acostados en la silla		Explosiva		10 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. patada de libre.			**5 min**	
2. patada de espalda			**5 min**	
3. patada de pecho			**5 min**	
4. saltos			**5 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		parte inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		valores aprendidos en la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		cia de los trabajos realizados en la secior	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: Polideportivo muncipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora: 12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 108**	**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: potencializar las capacidades motrices de los niños de la escuela de formacion de natacion

Objetivo Especifico: mejorar la practica del estilo libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conocimiento del trabajo de la sesion	Introduccion a la clase	**x**	2 min	**aros**
2. verificar la asisrencia d elos deportistas	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren inferior y superior del cuerpo	Movilidad Articular	**x**	3 min	
4. juego pre-deportivo	Calentamiento	**x**	8 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1. PATADA DE LIBRE EN EL SOFA	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. PATADA DE ESPLADA		Explosiva		5 min	
3. PATADA D EPECHO	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica		10 min	
5	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estilo libre	**x**		**10 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		valores importantes de la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 109**	**N° de semana: 37**
Nombre del Formador:Ingrid Paola Samaca				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: generar las bases iniciales de la natcion en los niños de la escuela de formacion.

Objetivo Especifico: iniciar el proceso de afianziamiento en el agua.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2:30	
2. verificar asisitencia de los deportistas	llamado a lista	**x**	2:30	
3.tren infeiror y superior	Movilidad Articular	**x**	6:00	
4. carerra continua.	Calentamiento	**x**	8:00	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO - tablas, espumas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.patada sentados en el borde de la piscina	Fuerza	Maxima		5 min	
2. patada cogidos del borde.		Explosiva	**x**	5 min	
3. burbujas	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
4. patada de libre con tabla		Anaerobica		10 min	
5. patada de espalda con tabla.	Velocidad	Maxima		10 min	
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar patada, con respiracion	Acoplamiento	**x**	10 min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. saltos	**x**		**10 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		aprendizaje de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**16/12/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 110**	**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: generar en los niños un gusto por el medio acuatico.

Objetivo Especifico: desarrollar patrones basicos de la motricidad en el medio acuatico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la sesi	Introduccion a la clase		2:30 min	**pelotas**
2. verificar la asistencia de los deportistas	llamado a lista		2:30 min	
3. tren inferior y superior	Movilidad Articular		6 min	
4. carrera continua-juego predeportivo	Calentamiento		9 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1. saltos del borde de la piscina	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. vuelta cogidos del borde alrededor de la pi		Explosiva		5 min	
3.	Resistencia	Aerobica		10 min	
4.		Anaerobica	**x**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamient(	**z**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. patada de libre.	**x**		**5 min**	
2. patada de espalda.				
3. patada de pecho.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generale				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**1/12/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 104**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 añoss**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: potencializar la practica de la actividad fisica en casa

Objetivo Especifico: trabajar la fuerza de piernas, abdomen y brazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la sesion	llamado a lista		**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**6 min**	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1. salto de tijera	Fuerza	Maxima	**x**	5 mim	
2. elevacion de rodillas		Explosiva		5 min	
3.talones tocan gluteos	Resistencia	Aerobica		5min	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.patada de libre	**x**		**10**	
2.patada de espalda			**10**	
3.patada de pecho			**5 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	o de los valores trabajados e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**2/12/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 105**	**N° de semana: 35**

Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: potencializar las bases motrices de los niños							
Objetivo Especifico: continuar con el proceso de mejoramiento de la tecnica de los estilos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la sesion	llamado a lista		**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**3 min**	
4. salto de cuerda	Calentamiento		**3 min**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. salto de tijera	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. burpees		Explosiva		5 min	
3. escalador	Resistencia	Aerobica		5 min	
4. toques al hombro		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. patada de libre	**x**		**5 min**	
2. patada de espalda			**5 min**	
3.patada de pecho			**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	o de los valores trabajados e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

0

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

Fecha:	**5/11/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 106**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: realizar trabajo fisico en casa

Objetivo Especifico: fortalecer el tren superior e inferior del cuerpo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49			**Tiempo 20 MII**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la sesion	llamado a lista		**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**3 min**	
4. salto de cuerda	Calentamiento		**3 min**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MII**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1.burpees	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. elevacion de rodilla y talones tocan gluteos		Explosiva		5 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamient(	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. toques al talon	**x**		**8**	
2. elevacion de piernas	**x**		**8**	
3. abdominales	**x**		**8**	
4. giros oblicuos			**6**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	o de los valores trabajados e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

0

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

Fecha:	**9/12/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 107**		**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: potencializar las caracteristicas de los nadadores

Objetivo Especifico: continuar con el proceso de la tecnica de los estilos por medio de la actividad fisica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase	**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la sesion	llamado a lista	**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**3 min**	
4. salto de cuerda	Calentamiento	**3 min**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1. salto de tijera	Fuerza	Maxima	**x**	3 min	
2. elevacion de rodila		Explosiva		3 min	
3. talones tocan gluteos	Resistencia	Aerobica		4 min	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabajar la tecnica del estilo libre	**x**		**10**	
2. trabjar la tecnica del estilo espalda	**x**		**10**	
3. trabajar la tecnica del estilo pecho	**x**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	s trabajados en la clase impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

0

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

Fecha:	12/12/2022	Lugar: Polideportivo muncipal	Municipio: San Antonio Del Tequendama	Hora: 2:00 a 4:00 PM	N° de sesión: 108	N° de semana: 37
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				N° de deportistas:		Edades: 9 A 12 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: desarrollar en los nadadores respeto por la practica de la natacion

Objetivo Especifico: trabajar la tecnica de los estilos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		2 min	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la sesion	llamado a lista		2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		6 min	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento		10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO tablas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.afloje	Fuerza	Maxima	x	10 min	
2. burbujas		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. mejorar por medio de los clavados en ingreso a la	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajar la tecnica del estilo libre	x		10	
2. trabjar la tecnica del estilo espalda	x		10	
3. trabajar la tecnica del estilo pecho	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	s trabajados en la clase impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

0

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

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio:San Anotnio Del Tequendama**	**Hora:2:00 a 4:00 PM**	**N° de sesión: 109**	**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 añoss**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: potencializar la practica de el deporte de la natacion en los niños de 9 a 12 años

Objetivo Especifico: mejorar la tecnica de los estilos libre y espalda.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la se	llamado a lista		**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**6 min**	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento		**10min**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO tablas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.afloje con patada de libre y espalda con	Fuerza	Maxima	**x**	2o min	
2. burbujas		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar trabajo de respiracion de los estilos	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estilo libre y espalda velocidad	**x**		**20**	
2. clavados			**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	o de los valores trabajados e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

0

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

Fecha:	**16/12/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:2:00 a 4:00 PM**	**N° de sesión: 110**	**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Mora				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: potencializar las bases motrices de los niños

Objetivo Especifico: continuar con el proceso de mejoramiento de la tecnica de los estilos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADESA18:J49			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.dar a conocer el trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		**2 min**	
2. verificar la asistencia de los deportitas a la se	llamado a lista		**2min**	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular		**6 min**	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento		**10min**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**tablas**
1.afloje con patada de libre y espalda con	Fuerza	Maxima	**x**	2o min	
2. burbujas		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar trabajo de respiracion de los estilos	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estilo libre y espalda velocidad	**x**		**20**	
2. clavados			**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	tren superior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	o de los valores trabajados e	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**1/12/2022**	**Lugar: Polideportivo muncipal**	**Municipio: San Antonio del Tequendama**	**Hora:4::00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 104**	**N° de semana: 35**

Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 a 17 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**	
Objetivo General: potencializar la practica de la natacion de rendimientos en los adolecentes								
Objetivo Especifico: trabajar las capacidades fisicas del tren superior e inferior del deportista.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar los tiempos de los estilos de cada nadador.								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn		
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa		

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar en	Introduccion a la clase	**x**	2 min	**lasos,**
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	3 min	
4. salto de cuerda	Calentamiento	**x**	3 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. burpees	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. elevacion de rodilla y toques al talon		Explosiva		5 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. estilo libre	**x**		**8 min**	
2. estilo espalda.	**x**		**8 min**	
3. estilo pecho	**x**		**7 min**	
3. estilo mariposa			**7 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha: 2/12/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:4:00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 105**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: potencializar el trabajo motriz en los nadadores

Objetivo Especifico: trabajar la fuerza el tren superior e inferior del deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica de los 4 estilos para obtener buenos resultados

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO lasos
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar en la	Introduccion a la clase	**x**	2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	3 min	
4. salto de cuerda	Calentamiento	**x**	3 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. salto de tijera	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. elevacion de piernas		Explosiva		5 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
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. trabajo de clavados	Reacción		10 min	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO tabla
1. patada de libre con tabla	**x**		**10 min**	
2. patada de espalda con tabla	**x**		**10min**	
4. patada de pecho con tabla.	**x**		**10 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**5/12/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora: 4:00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 106**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: potencializar el trabajo motriz en los nadadores

Objetivo Especifico: trabajar la fuerza el tren superior e inferior del deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica de los 4 estilos para obtener buenos resultados

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO** **lasos**
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar en la	Introduccion a la clase	**x**	2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	3 min	
4. salto de cuerda	Calentamiento	**x**	3 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. salto de tijera	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. elevacion de piernas		Explosiva		5 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estilo espalda	Acoplamiento		5 min	
2.estilo mariposa	Ritmo		5 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. escalador	**x**		**8 min**	
2. toques al hombro.	**x**		**8min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha: 9/12/22	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:4:00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 107**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: fomentar en la practica de la actividad fisica por medio de la practica del deporte de la natacion

Objetivo Especifico: trabajar las capacidades fisicas del tren superior e inferior del deportista.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajar la fuerza del tren superior e inferior

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar en	Introduccion a la clase	**x**	2 min	
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	6 min	
4. La lleva	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. salto de tijera	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	
2. elevacion de rodilla y toques al talon		Explosiva		5 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. toques al talon	**x**		**8 min**	
2. abdominales	**x**		**8 min**	
3. elevacion de piernas	**x**		**7 min**	
4. pierna alternada			**7 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	12/12/2022	Lugar: Polideportivo muncipal	Municipio: San Antonio Del Tequendama	Hora: 4:00 a 6:00 PM	N° de sesión: 108	N° de semana: 37
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola				N° de deportistas:		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: potencializar la practica de la natacion en los deportistas						
Objetivo Especifico: mejorar la tecnica para obtener buenos resultados						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la brazada de los 4 estilos						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar en la	Introduccion a la clase	x	2 min	lasos, pelotas, botellas plasticas
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	x	2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	6 min	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. afloje	Fuerza	Maxima	x	20 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. patada de libre	x		20	
2.patada de pecho	x		20	
3. patada de espalda	x		20	
4. patada de mariposa	x		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

Fecha:	**16/12/2022**	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: San Antonio Del Tequendama**	**Hora:4:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión: 110**	**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: Ingrid Paola Samaca Paola				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: desarrollar capacidades motriz no desarrolladas

Objetivo Especifico: mejorar por medio de las capacidades motrices la ejecucion del estiilo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar brazada de los estilos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar a conocer el trabajo que se va a realizar	Introduccion a la clase	**x**	2 min	**lasos, pelotas, botellas plasticas**
2. verificar la asistencia de los deportistas.	llamado a lista	**x**	2min	
3. tren superior e inferior	Movilidad Articular	**x**	6 min	
4. carrera continua- juegos pre-deportivos	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	Manifestaci			
1. afloje	Fuerza	Maxima	**x**	20 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. brazada de libre	**x**		**20**	
2.brazada espalda	**x**		**20**	
3. brazada pecho	**x**		**20**	
4. brazada mariposa	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6 min	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min	e se aprendio con los ejercici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: PAOLA SAMACA

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

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

HACE CONSTAR:

Que **INGRID PAOLA SAMACA MORA**, identificado con Cédula de Ciudadanía No. 1.070.331.404 expedida en El Colegio, prestó sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE NATACIÓN DEL MUNICIPIO DE SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA, según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el período comprendido del 01 al 30 de noviembre de 2022, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones.

La presente se expide a solicitud del interesado, a los treinta (30) día del mes de noviembre de 2022.

PEDRO ARIEL CASTILLO REINA
Director IMRD Cultura y Turismo

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	Ingrid Paola Samacá Mora
DEPORTE	Natación
MUNICIPIO	San Antonio del Tequendama
NIVEL	APOYO A EVENTOS
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Se asistió A la cuarta parada de la copa creando futuro, en el municipio de Anapoima.

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	Ingrid Paola Samacá Mora
DEPORTE	Natación
MUNICIPIO	San Antonio del Tequendama
NIVEL	Reuniones
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	• El 21 de noviembre se asistió a la reunión programada por zoom, para tratar temas de pagos y festival de escuelas.

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

PROFESORA:

INGRID PAOLA SAMACA MORA

SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA-INDEPORTES CUNDINAMARCA

2022

INTRODUCCION

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

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

JUSTIFICACION

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

MARCO LEGAL

PARTE 4

REGLAMENTACIÓN SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE

NIÑOS EN EVENTOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS.

TÍTULO 1

DE LOS PRINCIPIOS

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

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

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

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

Desde la dirección del IMRD CULTURA Y TURISMOS y su proyecto deportivo como formadores buscamos la masificación deportiva a los buenos hábitos deportivos y de enseñanza para el aprovechamiento libre e inclusión deportiva, así mismo se quiere establecer las incidencias que el modelo pedagógico en la modalidad de natación, apoyando al proceso en las diferentes categorías, iniciación de 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y perfeccionamiento de 13 a 17 años, con una cobertura de 20 deportistas por nivel, en el municipio de san Antonio del Tequendama, durante el año del 2022.

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

EVALUACION MOTRIZ Y TECNICA

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

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

CONTENIDOS POR NIVEL Y POR DEPORTE

FUNDAMENTOS TEMAS Y CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA EN NATACION

NIVEL DE INICIACION Y APRENDIZAJE

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

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN.

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

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

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

METODOLOGIA

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

Este camino está planteado de la siguiente manera:

I. El logro de la repetición del fundamento

II. La práctica de desarrollo de los fundamentos

III. La práctica inmediata a la competencia

IV. El entrenamiento fuerte y de alto nivel.

V. La competencia

RECURSOS HUMANOS

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

- ✓ Personal administrativo, director oficina de deportes.

- ✓ Niños y niñas participantes escuela de formación deportiva en natación. De las distintas zonas del municipio

- **MATERIALES**

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

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

- **FINANCIEROS**

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

EJERCICIOS QUE SE TRABAJARAN

01	
ESTILO LIBRE	ejercicios - Con un brazo. - Estilo libre con patada de pecho - Con puño cerrado. - Remo largo. - Remo por detrás de la cabeza. - Variación de velocidad del brazo.

02	
PATADA DE LIBRE	Ejercicios - Patear en posición vertical.

	- Patada lateral. - Patada subacuática - Patear con tabla. - Batidos con un solo pie.

03	
BRAZADA DE LIBRE.	ejercicio - Tocar hombro. - Tocar cabeza. - Golpear tabla entre las piernas.

04	
ESTILO DE ESPALDA	Ejercicio - Con tabla cogida. - con un brazo. - patada de pecho - con un vaso en la frente - puño cerrado. - relevo.

05

PATADA DE ESPALDA	Ejercicio - Sentados en el borde de la piscina. - tabla en el pecho. -tabla en la cabeza. - tabla en las rodilla.

06	
BRAZADA DE ESPALDA	ejercicio - Coordinación de brazos. - Tabla entre las piernas, mover brazos simultáneamente.

07	
ESTILO PECHO	ejercicio - Trabajo con gusano. - Estilo exagerado. - Con un solo brazo.

08	
ESTILO MARIPOSA.	Ejercicio -Cogidos del borde, realizar patada. - brazada alternada, brazada junta

"INDESPORTES CHUPRIBAMBANSA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA, CULTURA Y RECREATIVA
MALLA PREASOCIA
NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVOS	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO QUE PRETENDEMOS ALCANZAR EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN EL NIVEL DE FUNDAMENTACION PARA ADELANTE
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Fundamentar en la coordinacion de varios movimientos paralelos a un movimiento, ejemplo al realizar la brazada del estilo libre.
						RITMO	Trabajar en la diferibucion de la energia, para poder alcanzar la rapidez y velocidad.
						EQUILIBRIO	Convivir con el presencia de las fuerzas que actuan sobre el nadador encontrando y por medio de ejercicios.
						ORIENTACION	Convivir con el presencia de diferentes estimulos, en el nadar, por medio de trabajos donde se unira la respiracion y coordinacion.
						DIFERENCIACION	Convivir con el presencia de diferentiar el momento de ejecutar algun movimiento, ala hora de la practica deportiva.
						REACCION	Convivir con el presencia de la respuesta a un estimulo durante la ejecucion de un evento.
						ADAPTACION	Convivir con la pareja de profundizar la adaptacion a herramientas y materiales para la ejecucion rapida de algun evento.
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Corregir posturas incorrectas durante la marcha y poner en practica la forma adecuada de caminar realizando trabajos de correccion de posturas incorrectas desde su base inicial y desarrollar la capacidad para correr.
						CORRER	
						SALTAR	Realizar el correcto impulso del nadar durante un buen desarrollo de las actividades.
						ATRAPAR	Convivir con el desarrollo de la accion de agarrar elementos u objetos en movimiento.
						RODAR	Convivir con el desarrollo motriz del niño para poder aprovechar algunas habilidades que involucre la inclinacion.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA		
				2	RESISTENCIA		
				3	VELOCIDAD		
				4	FLEXIBILIDAD		
		TECNICO	DESTREZAS	1	crol		
				2	espalda		
				3	pecho		
				4	mariposa		
				5	virajes y salidas		
		TACTICO		1			
				2			
				3			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	creadores	aperturar al niño conocimientos y bondades de la hidroterapia y evolucion del deporte por medio de la cronologia y los investigadores
						evolucion	
						implementos	
						aparecimiento	
				2	REGLAMENTACION	reglas	reaperturar al niño la reglamentacion de la natacion para una buena fundamentacion del deporte
						faltas	
						virajes	
				3	ENTIDAD DE PERTENENCIA	evolucion	determinar cada deportiva una, conocer evolucion y amar hasta el deporte practicado
						resultados	
						relacionarse	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	responsabilidad	trabajar en la concepcion de la calidad de ser responsables.
						respeto	Inculcar en los niños el respeto al sus compañeros y personas que lo rodean.
						compañerismo	generar en el niño el sentimiento de unidad entre sus compañeros.
						sucesoneural	aperturar en el niño una libertad de personalidad inocencia.
						solidaridad	generar en los niños la parte de ayudar a servir de una manera desinteresada
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	generar en el niño la importancia del aseo personal para una vida saludable
						ALIMENTACION	fomentar en el niño y los padres la importancia de la buena alimentacion para la buena practica deportiva
						PRESENTACION PERSONAL	hacer que el niño se preserve de manera adecuada y aperturar a el deporte de practica.
						DESCANSO Y SUEÑO	promover la importancia de un buen descanso y sueño para la recuperacion de energias.
						EJERCICIO FISICO	Fomentar en el niño la importancia de la actividad fisica en el dia a dia de la vida.
				3	MOTIVACION	ACTITUD POSITIVA	generar siempre en el niño una actitud positiva frente a las actividades realizadas
						ESFUERZO Y SUPERACION	aperturar al niño que en adversidades y vulnerables en las actividades de clase, es un elemento ala ver para alcanzar los objetivos propuestos en el deporte
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION Y CONCENTRACION	aperturar en el desarrollo de la capacidad de aperturar la informacion recibida a través de los sentidos y control de los procesos cognitivos.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	generar una sana convivencia, en los entrenamientos a través de valores.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	mi nombre es y	usando para el primer dia de trabajo, para que los deportistas se empiecen a conocer.
						pelo quieres ser	
						buscando del tesoro	
						encantados	aperturar el equilibrio de equipos
				2	JUEGOS TRADICIONALES	colores	aperturar la importancia de juegos tradicionales en las sesiones aperturar el trabajo pedimover el niño.
						carrera de animales	trabajar por medio del juego la parte motriz del niño
						piedra papel o tijera	aperturar un espacio de recreacion con actividades que no requieran actividad fisica.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	dibujar	Fomentar la parte artistica en el campo acuatico.
						hacer figuras en p	plasmar experiencias a la hora de practicar el deporte
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	pedimover	por medio de un circuito acuatico, donde ve a creer involucrados, obstaculos, y desplazamientos, trabajar las bases motriz del niño
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	fiesta acuatica	por medio de la campeonato, creer en los niños una parte de campeonato, para lograr los objetivos.

"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
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	perfeccionar la coordinación de varios movimientos parciales en un movimiento complejo, como a la hora de realizar uno de los 4 estilos.
						RITMO	perfeccionar la distribucion de la energia para lograr la maxima velocidad en una competencia.
						EQUILIBRIO	perfeccionar el equilibrio en los deportistas para obtener una buena posicion en los estilos, los cuales van a ayudar en los resultados en la competencia.
						ORIENTACION	perfeccionar la orientación en cada uno de los estilos, para obtener unos buenos resultados en competencia
						DIFERENCIACION	perfeccionar la diferenciacion de cada uno de los estilos, para lograr un enfoque competitivo.
						REACCIÓN	perfeccionar la reacción a la hora de la competencia, para lograr los objetivos propuestos.
						ADAPTACIÓN	perfeccionar la adaptacion al medio acuatico y ya estilos para lograr buenos resultados en el agua.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	fomentar en los deportistas el buen habito de caminar para que ayude a obtener una buena forma fisica.
						CORRER	fomentar y perfeccionar el running en los deportistas para obtener mejor capacidad anaerobica.
						SALTAR	perfeccionar la habilidad motora cuando el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas.
						ATRAPAR	perfeccionar en el deportista la accio de atrapar algun objeto en movimiento o desplaaamiento.
						RODAR	mejorar y apertar con actividades de rodar, las cuales ayudaran a la hora de realizar algun giro en la piscina
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Desarrollar fuerza máxima Desarrollar fuerza rápida Desarrollar fuerza resistencia	afianzar que todos los grupos musculares principales que intervienen en el nado actuen en el momento adecuado con las técnicas establecidas
				2	RESISTENCIA	Resistencia aerobica Resistencia anaerobica	mejorar que todos los grupos musculares principales que intervienen en el nado actuen en el momento adecuado con las técnicas establecidas
				3	VELOCIDAD	Resistir capacidad aerobica Resistir capacidad anaerobica Resistir velocidad de reaccion	afianzar que todos los grupos musculares principales que intervienen en el nado actuen en el momento adecuado con las técnicas establecidas
				4	FLEXIBILIDAD	desarrollar y mejorar la flexibilidad general desarrollar y mejorar la flexibilidad especifica	afianzar las capacidades de potencia, velocidad y resistencia del deportista lograr su rendimiento mas alto
							alcanzar el nivel mas alto en su rendimiento articular y lograr bien encuentra gente la mejor amplitud de los
		TECNICO	DESTREZAS	1	crol	apoyo de los brazos apoyo de las piernas posicion del cuerpo respiracion	lograr brazadas adecuadas que el deportista ejecute de una manera adecuada y precisa el estilo
				2	espalda	apoyo de los brazos apoyo de las piernas posicion del cuerpo respiracion	que el deportista tenga la posicion biomecanica adecuada
				3	pecho	apoyo de los brazos apoyo de las piernas posicion del cuerpo respiracion	lograr brazadas adecuadas que el deportista ejecute de una manera adecuada y precisa el estilo
				4	mariposa	apoyo de los brazos apoyo de las piernas posicion del cuerpo respiracion	que el deportista tenga la posicion biomecanica adecuada
				5	virajes y salidas	posicion del cuerpo respiracion	lograr brazadas adecuadas que el deportista ejecute de una manera adecuada y precisa el estilo que el deportista tenga la posicion biomecanica adecuada que el deportista tenga la posicion biomecanica adecuada
		TACTICO		1			
				2			
				3			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	creacion evolucion importancia caracterizacion	aportarle al niño conocimientos basicos de la historia y evolución del deporte por medio de la tecnologia y las investigaciones
				2	REGLAMENTACION	estilos salidas toques virajes	mostrarle al niño la reglamentacion de la natacion para una buena funidamentacion del deporte
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	evolucion resultados relacionarse	determinar como deportista una constante evolucion y amor hacia el deporte practicado
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	responsabilidad respeto. compañerismo autocontrol colaboracion	trabajar en la construcion de la cualidad de ser responsables inculcar en los niños el respeto asi sus compañeros y personas que lo rodean. generar en el niño el sentimiento de unidad entre sus compañeros. construir en el niño una libertad de personalidad integra. generar en los niños la parte de ayudar a servir, de una manera desinteresada.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL ALIMENTACIÓN PRESENTACION PERSONAL DESCANSO Y SUEÑO EJERCICIO FISICO	generar en el niño la importancia del aseo corporal para una vida saludable. fomentar en el niño y los padres la importancia de la buena alimentacion para la buena practica del deporte. hacer que el niño se presente de manera adecuada y concorde a el deporte de practica. promover la importancia de un buen descanso y sueño para la recuperacion de energias. fomentar en el niño la importancia de la actividad fisica en el dia a dia de la vida.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA ESFUERZO Y SUPERACIÓN	generar siempre en el niño una actitd positiva frente a las actividades realizadas mostrarle al niño que el esfuerzo y superacion en las actividades de clase, es un adecuado camino para alcanzar los objetivos propuestos en el deporte
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN CONVIVENCIA DEPORTIVA	aportar en el desarrollo de la capacidad de captar la informacion recibida a traves de los sentidos y control de los procesos mentales. generar una sana convivencia, en los entrenamientos atraves de valores.
		RECREACIÓN	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	mi nombre es y mis gustos son busqueda del tesoro ponchados cadenita	usada para el primer dia de trabajo, para que los deportistas se empiecen a conocer. fomentar el espiritu de equipo crear lasos de amistad por medio del juego limpio. cantinar con el proceso de gtrabajo en grupo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	golosa carrera de costales piedra papel o tijera	recordar la importancia de juegos tradicionales los cuales aportan al trabajo integral del niño trabajar por medio del juego la parte motriz del niño tener un espacio de recreacion con actividades que no requieran actividad fisica.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	dibujar hacer figuras en pl	fomentar la parte artistica en el campo acuatico. plasmar esas artes en la hora de practicar el deporte
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	polimotor	por medio de un circuito acuatico,donde va a estar involucrado,saltos,giros, y desplazamientos, trabajar las bases motriz del niño
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	festi-torneo	por medio de la competencia, crear en los niños una parte de competencia, para lograr los objetivos.